



**DISEÑO DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA BASADA EN EPA:  
“HABLEMOS CLARO: HERRAMIENTAS PARA ENFRENTAR LA  
ADOLESCENCIA”**

**para padres, madres y apoderados de niños niñas y adolescentes que cursan 7mo básico de la región del Biobío.**

**Departamento de Promoción de la Salud,  
SEREMI de Salud Bío-Bío.**



<b>Antecedentes</b>	<p>En esta pauta de trabajo, encontrarán información para prevenir el suicidio en niños, niñas y adolescentes (NNA) dentro de sus establecimientos educacionales. Para esto se trabajará desde la promoción de la salud mental por medio de la adquisición de conocimientos y habilidades en los padres, madres y/o referentes significativos sobre el manejo de las crisis normativas y no normativas de dicha etapa.</p> <p>La SEREMI de salud, a través del departamento de promoción y en concordancia con la estrategia “Establecimientos Educacionales Promotores de la Salud”, crearon seis cápsulas con información pertinente sobre los desafíos durante la adolescencia, los problemas de salud mental y la importancia de los factores protectores para así prevenir el suicidio en NNA.</p> <p>En octubre del 2024 se realizó un piloto con la primera de las seis cápsulas en cuatro escuelas de la región para obtener retroalimentación de docentes y apoderados/as. Se realizaron las mejoras correspondientes para aplicar todas las cápsulas junto con una metodología breve y participativa en cada reunión de microcentros durante el año escolar del 2025.</p>
<b>¿A quiénes?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dirigido a padres, madres y/o referentes significativos de NNA que estén cursando 7° básico en establecimientos educacionales de la región del Biobío.</li></ul>
<b>¿Por qué?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Desde la institución:</b> Porque la SEREMI de salud busca fomentar Establecimientos Educativos Promotores de la Salud centrados en el bienestar de las y los estudiantes, lo que incluye el fortalecimiento de sus redes de apoyo para prevenir los problemas de salud mental y el riesgo suicida.</li><li>- <b>Desde el quienes:</b> Porque los padres y apoderados cumplen un rol fundamental para prevenir problemas de salud mental en sus hijos e hijas, por lo que es necesario educar y concientizar sobre los desafíos que enfrentarán durante la adolescencia, en tanto edad crítica del desarrollo humano.</li><li>- <b>Desde la teoría:</b> Porque para los adolescentes, tener apoyo en situaciones difíciles, la buena funcionalidad familiar o hablar los problemas con los padres/madres se identificaron como factores sociales que protegían contra la conducta suicida (Hernández-Bello et al., 2020).</li></ul>
<b>¿Cuándo?</b>	En las reuniones de microcentros durante el año 2025
<b>¿Dónde?</b>	Salas de clase de los establecimientos educacionales en la región del Biobío.
<b>¿Para qué?</b>	<p>Al término de esta actividad, todos los participantes habrán...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>RECONOCIDO</b> los desafíos que se enfrentan durante la adolescencia en temática de salud mental.</li><li>- <b>DISTINGUIDO</b> la importancia de fortalecer los factores protectores de la salud de los adolescentes.</li><li>- <b>VALORADO</b> su rol como red de apoyo en la prevención del suicidio en NNA.</li></ul>



¿Qué?	<p><b>“Hablemos claro: herramientas para enfrentar la adolescencia”</b>, mediante cápsulas aplicadas con metodología de educación participativa para adultos (EPA)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cápsula 1: Entendamos la adolescencia.</li><li>- Cápsula 2: Cómo reconocer problemas de salud mental en mi hijo o hija adolescente.</li><li>- Cápsula 3: Mitos y verdades en relación a la salud mental.</li><li>- Cápsula 4: Conoce tus redes de apoyo.</li><li>- Cápsula 5: Bienestar familiar.</li><li>- Cápsula 6: Prevención de salud mental en adolescentes.</li></ul>
-------	---

PROGRAMA	
2 minutos	Explicación de la actividad y lluvia de ideas
3 minutos	Presentación de cápsula
5 minutos	Discusión grupal
3 minutos	Compromiso final
2 minutos	Cierre

### CÁPSULA 1: ENTENDAMOS LA ADOLESCENCIA

¿Cómo?	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Inicio de la Actividad (inducción).</b> El/la docente explicará brevemente en qué consiste la actividad y luego realizará una lluvia de ideas frente a la pregunta <i>“qué sentimientos/emociones me genera la adolescencia”</i>. El docente puede escribir en la pizarra las ideas que más se repiten.</li><li><b>2. Input:</b> PPT de apoyo con cápsula 1. “Entendamos la adolescencia”</li><li><b>3. Discusión Posterior. (implementación)</b> El/la docente instará a los padres, madres y/o referentes a realizar una plenaria en relación al video, promoviendo la discusión en torno a las preguntas:<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿Cómo nos afectan los cambios que se producen en la adolescencia?</i></li><li>- <i>¿Cómo hemos enfrentado estos desafíos?</i></li></ul><p><b>Sugerencia:</b> dependiendo de la cantidad de personas que asistan, se puede realizar un plenario en conjunto donde se dispongan las sillas en forma de círculo, o bien, se pueden dividir en grupos de cuatro o cinco personas para que el diálogo sea más efectivo.</p></li><li><b>4. Pregunta Final (integración):</b></li></ol>
--------	---



	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿Qué acción específica puedo implementar en mi hogar para apoyar a mi hijo/a? considere los rasgos valorados por los adolescentes: paciencia, presencia y confianza.</i></li></ul> <p><b>Sugerencia:</b> se pueden anotar en post it y pegar en una cartulina como un tablero de compromiso o escribir en la pizarra las ideas que surjan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Consejo para Padres:</b> Escuchen sin juzgar cuando sus hijos/as quieran hablar, y asegúrense de que sepan que están ahí para ellos, sin importar la situación.</li><li>- Este periodo de cambio es complejo tanto para el adolescente como para ustedes como padres, por lo que es necesario generar espacios de autocuidado</li></ul> <p><i>"Tu presencia, paciencia y confianza son el refugio más seguro que tu hijo/a puede tener durante la tormenta de la adolescencia."</i></p>
<p><b>Consideraciones Generales.</b></p>	<p>Definición de Adolescencia:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Etapa de transición del ser humano donde se manifiestan cambios a nivel físico, psicosocial y espiritual.</li><li>- Implica el paso de ser niño a ser adulto.</li><li>- Proceso de duelo tanto para el adolescente como para los adultos.</li><li>- Los padres, profesores también sienten y viven estos cambios del adolescente.</li></ul> <p>Que ocurre en la familia:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La adolescencia trae consigo crisis normativas dentro del círculo familiar.</li><li>- Para enfrentar las dificultades es necesario adaptarse a los cambios y flexibilizar ciertas normas que antes eran útiles durante la niñez.</li><li>- La familia necesita ajustarse a las necesidades de independencia del adolescente a su vez que garantiza su seguridad.</li><li>- Es necesario reconocer la prioridad del grupo de pares en el desarrollo de su identidad, para así fomentar relaciones saludables con ellos.</li><li>- La "crisis de la adolescencia" de los hijos muchas veces coincide con la "crisis de la edad media" por la que pasan los padres.</li></ul>



## CÁPSULA 2: CÓMO RECONOCER PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN MI HIJO O HIJA ADOLESCENTE

<p>¿Cómo?</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Inicio de la Actividad (inducción).</b> El/la docente explicará brevemente en qué consiste la actividad y luego realizará una lluvia de ideas frente a la pregunta <i>¿Qué cambios he observado en mi hijo/a adolescente?</i> El docente puede escribir en la pizarra las ideas que más se repiten.</li><li>2. <b>Input:</b> PPT de apoyo con cápsula 2.</li><li>3. <b>Discusión Posterior. (implementación)</b> El/la docente instará a los padres, madres y/o referentes a realizar una plenaria en relación al video, promoviendo la discusión en torno a las preguntas:<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿Cómo he enfrentado los cambios “normales” de la adolescencia?</i></li><li>- <i>¿Qué puedo hacer para detectar de forma temprana las señales de alerta?</i></li></ul></li></ol> <p><b>Sugerencia:</b> dependiendo de la cantidad de personas que asistan, se puede realizar un plenario en conjunto donde se dispongan las sillas en forma de círculo, o bien, se pueden dividir en grupos de cuatro o cinco personas para que el diálogo sea más efectivo.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. <b>Pregunta Final (integración):</b><ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿De qué manera podría crear un ambiente de confianza para que mi hijo/a pueda hablar sobre sus problemas?</i></li></ul></li></ol> <p><b>Sugerencia:</b> se pueden anotar en post it y pegar en una cartulina como un tablero de compromiso o escribir en la pizarra las ideas que surjan.</p> <p><b>Consejo para Padres:</b> Si observas alguno de los comportamientos de alerta, es importante actuar de inmediato. No minimices las señales pensando que es solo una fase; podría ser un llamado de ayuda.</p> <p><i>"Conocer a tu hijo/a y estar atento/a a los cambios es la mejor manera de proteger su salud mental y asegurar que reciba la ayuda que necesita a tiempo."</i></p>
---------------	--



### CÁPSULA 3: MITOS Y VERDADES EN RELACIÓN A LA SALUD MENTAL

<p>¿Cómo?</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Inicio de la Actividad (inducción).</b> El/la docente explicará brevemente en qué consiste la actividad y luego realizará una lluvia de ideas frente a la pregunta <i>¿Qué mitos has escuchado respecto a la adolescencia?</i> El docente puede escribir en la pizarra las ideas que más se repiten.</li><li>2. <b>Input:</b> PPT de apoyo con cápsula 3.</li><li>3. <b>Discusión Posterior. (implementación)</b> El/la docente instará a los padres, madres y/o referentes a realizar una plenaria en relación al video, promoviendo la discusión en torno a las preguntas:<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿Qué dificultades he tenido para comprender los problemas de salud mental de mi hijo/a adolescente?</i></li></ul><p><b>Sugerencia:</b> dependiendo de la cantidad de personas que asistan, se puede realizar un plenario en conjunto donde se dispongan las sillas en forma de círculo, o bien, se pueden dividir en grupos de cuatro o cinco personas para que el diálogo sea más efectivo.</p></li><li>4. <b>Pregunta Final (integración):</b><ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿De qué manera podría contribuir a disminuir los mitos y estigmas en mi entorno?</i></li></ul><p><b>Sugerencia:</b> se pueden anotar en post it y pegar en una cartulina como un tablero de compromiso o escribir en la pizarra las ideas que surjan.</p></li></ol> <p><b>Consejo para Padres:</b> Derribar mitos comienza en casa: infórmate, valida sus emociones y fomenta un espacio seguro para que puedan expresarse sin temor al juicio. Recuerda que tu apoyo puede marcar la diferencia.</p> <p><i>“La salud mental no discrimina. Independientemente de las circunstancias externas, todos los adolescentes pueden necesitar apoyo. Escucha, observa y actúa con empatía.”</i></p>
---------------	--



## CÁPSULA 4: CONOCE TUS REDES DE APOYO

<p><b>¿Cómo?</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Inicio de la Actividad (inducción).</b> El/la docente explicará brevemente en qué consiste la actividad y luego realizará una lluvia de ideas frente a la pregunta <i>¿Sueles pedir ayuda cuando lo necesitas?</i> El docente puede escribir en la pizarra las ideas que más se repiten.</li><li>2. <b>Input:</b> PPT de apoyo con cápsula 4.</li><li>3. <b>Discusión Posterior. (implementación)</b> El/la docente instará a los padres, madres y/o referentes a realizar una reflexión individual en relación al video, promoviendo que respondan las preguntas:<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿Quiénes me hacen sentir bien cuando necesito que me suban el ánimo?</i></li><li>- <i>¿Quiénes me hacen sentir cómodo/a cuando necesito hablar de mis problemas?</i></li><li>- <i>¿A qué profesionales puedo acudir cuando necesito ayuda?</i></li></ul><p><b>Sugerencia:</b> se puede pasar a cada participante hoja y lápiz para que anoten sus respuestas</p><p><b>4. Pregunta Final (integración):</b></p><ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿Cómo podría ayudar a fortalecer la red de apoyo de mi hijo/a?</i></li></ul><p><b>Sugerencia:</b> se pueden anotar en post it y pegar en una cartulina como un tablero de compromiso o escribir en la pizarra las ideas que surjan.</p><p><b>Consejo para Padres:</b> No temas mostrar tu vulnerabilidad; es en esos momentos cuando fortalecemos nuestras relaciones y construimos un entorno de confianza y apoyo mutuo.</p><p><i>“Recuerda que una red de apoyo sólida es clave para enfrentar los desafíos de la vida. Compartir, pedir ayuda y reconocer nuestras vulnerabilidades nos fortalece y nos permite enseñar con el ejemplo a nuestros hijos/as.”</i></p></li></ol>
----------------------	--



## CÁPSULA 5: BIENESTAR FAMILIAR

### ¿Cómo?

1. **Inicio de la Actividad (inducción).** El/la docente explicará brevemente en qué consiste la actividad y luego realizará una lluvia de ideas frente a la pregunta *¿Qué hago para cuidarme?* El docente puede escribir en la pizarra las ideas que más se repiten.
2. **Input:** PPT de apoyo con cápsula 5.
3. **Discusión Posterior. (implementación)** El/la docente instará a los padres, madres y/o referentes a realizar una plenaria en relación al video, promoviendo la discusión en torno a las preguntas:
  - *¿He intentado implementar estas recomendaciones en mi familia?*
  - *¿Qué dificultades podría enfrentar para lograr promover el bienestar familiar?*

**Sugerencia:** dependiendo de la cantidad de personas que asistan, se puede realizar un plenario en conjunto donde se dispongan las sillas en forma de círculo, o bien, se pueden dividir en grupos de cuatro o cinco personas para que el diálogo sea más efectivo.

#### 4. **Pregunta Final (integración):**

- *¿Cómo podría favorecer espacios familiares positivos sin descuidar mi propia salud mental?*

**Sugerencia:** se pueden anotar en post it y pegar en una cartulina como un tablero de compromiso o escribir en la pizarra las ideas que surjan.

**Consejo para padres:** Crea espacios para que todos los miembros de la familia puedan compartir sus pensamientos y sentimientos sin miedo al juicio. A veces, un simple gesto de cariño o un abrazo puede hacer una gran diferencia.

*“Al fomentar un ambiente familiar positivo, fortalecemos los lazos y ayudamos a nuestros hijos/as a sentir seguridad y aceptación. Recuerda que el bienestar de la familia comienza con el autocuidado.”*

## CÁPSULA 6: PREVENCIÓN DE SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES

<p>¿Cómo?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Inicio de la Actividad (inducción).</b> El/la docente explicará brevemente en qué consiste la actividad y luego realizará una lluvia de ideas frente a la pregunta <i>¿Qué elementos podrían influir en la salud mental de las personas?</i> El docente puede escribir en la pizarra las ideas que más se repiten.</li> <li>2. <b>Input:</b> PPT de apoyo con cápsula 6.</li> <li>3. <b>Discusión Posterior. (implementación)</b> El/la docente instará a los padres, madres y/o referentes a realizar una plenaria en relación al video, promoviendo la discusión en torno a las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>¿Cuál puede ser mi rol respecto a los factores que influyen en la salud mental?</i></li> <li>- <i>¿Qué he aprendido durante estas jornadas participativas?</i></li> </ul> <p><b>Sugerencia:</b> dependiendo de la cantidad de personas que asistan, se puede realizar un plenario en conjunto donde se dispongan las sillas en forma de círculo, o bien, se pueden dividir en grupos de cuatro o cinco personas para que el diálogo sea más efectivo.</p> </li> <li>4. <b>Pregunta Final (integración):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>¿Qué he podido implementar en mi hogar?</i></li> </ul> <p><b>Sugerencia:</b> se pueden anotar en post it y pegar en una cartulina como un tablero de compromiso o escribir en la pizarra las ideas que surjan.</p> <p><b>Consejo para padres:</b> Involúcrate en las conversaciones sobre las emociones de tu hijo/a. Ayúdalo a identificar sus emociones y a buscar formas saludables de gestionarlas, como a través del deporte, la expresión artística o el diálogo.</p> <p><i>“Promover la salud mental en adolescentes es un esfuerzo conjunto que comienza en el hogar. Recuerda que su apoyo y ejemplo son cruciales para que sus hijos/as desarrollen la base del bienestar integral.”</i></p> </li> </ol>
---------------	--

En caso de dudas y/o sugerencias, contactar con: [pamela.cabrera@redsalud.gob.cl](mailto:pamela.cabrera@redsalud.gob.cl) o [mariapaz.mieres@redsalud.gob.cl](mailto:mariapaz.mieres@redsalud.gob.cl)