# ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADA TOULOUSE LAUTREC

## PUNTO Y COMA

Proyecto de innovación para obtener el grado de Bachiller en Arquitectura de Interiores

AUTOR

GIULIANNA NISHIJIMA YUPANQUI

Proyecto de innovación para obtener el grado de Bachiller en Direcciòn y Diseño Gráfico

AUTOR

MARÍA DEL PILAR MARTÍNEZ PAREDES

2022

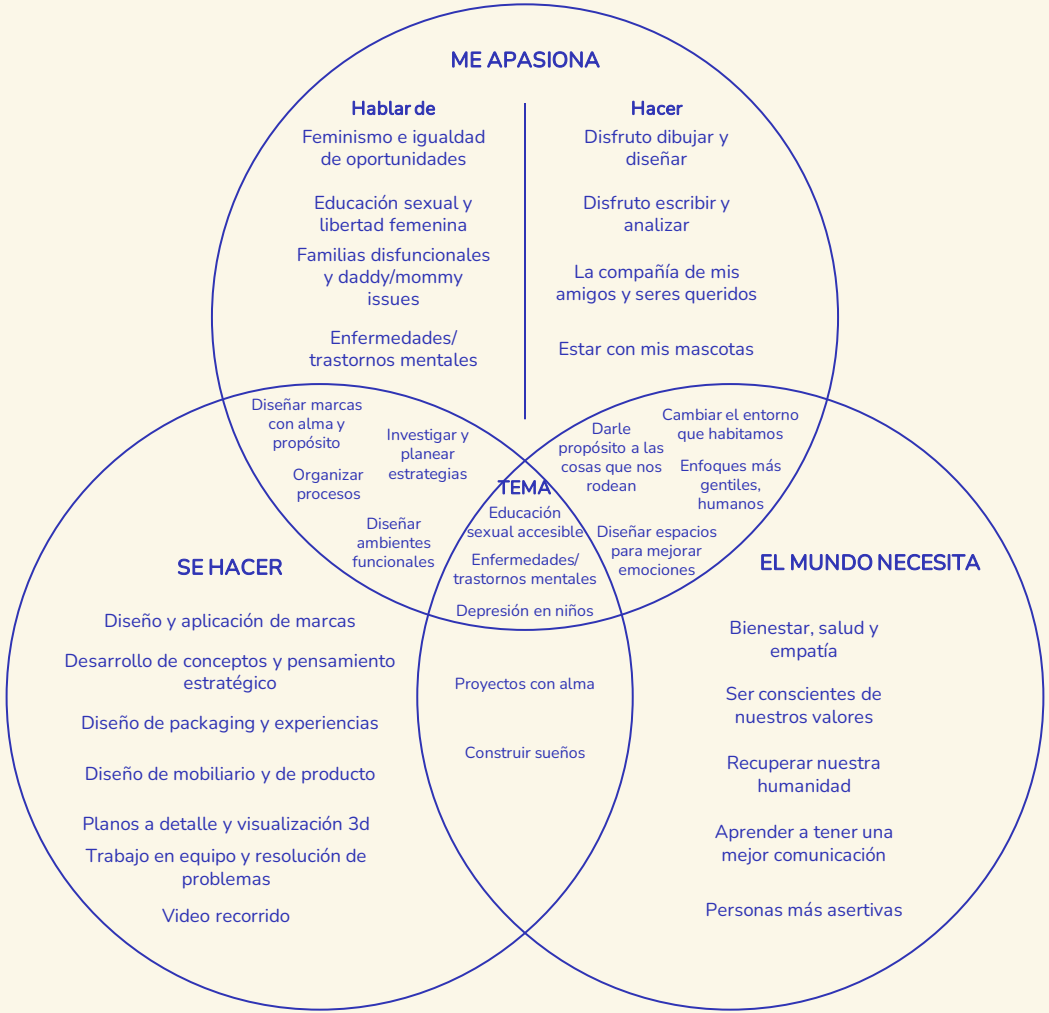
1

# PROCESO DE INVESTIGACIÓN



# TEMA DEL PROYECTO

ODS ELEGIDA:
ODS 3 - SALUD Y BIENESTAR



# MAPA DEL PROBLEMA



# LO QUE SÍ FUNCIONA

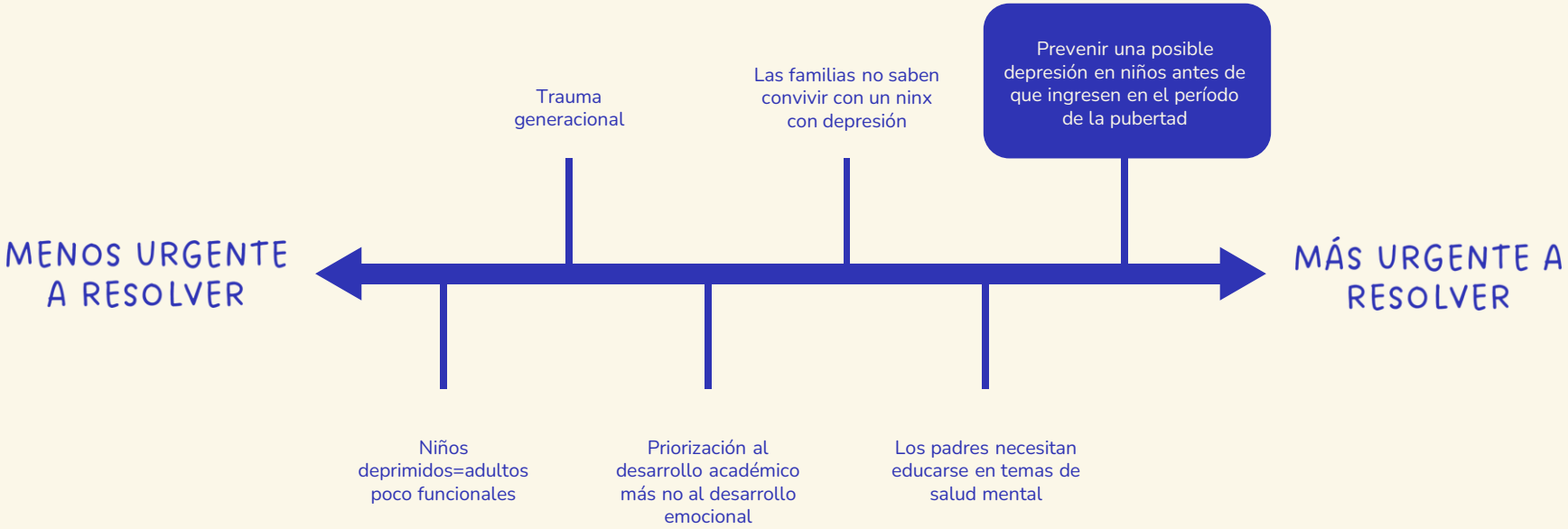
- Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión
- Guia de como gestionar las emociones de tus hijos
- Diseño para el tratamiento y prevención de la depresión en niños
- Propuesta de fortalecimiento de vínculos paterno-filiales en las futuras generaciones en relación a las nuevas tecnologías de la información y comunicación
- La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en Mindfulness
- Intervenir de forma temprana los primeros años de vida da muchas más posibilidades de avances favorables, buscando adecuados programas de intervención terapéuticos.
- Proyecto de educación emocional que se propone abordar los contenidos de forma lúdica y creativa,a través de la música típica de Perú como herramienta de aprendizaje
- Tratamientos eficaces para el Trastorno de Ansiedad Social
- Cuidado preventivo de la ideación suicida en adolescentes
- Aplicar prácticas de crianza y disciplina positiva, responder adecuadamente al comportamiento de sus hijos e hijas y reforzar su propio bienestar.
- Guía clínica naturista de la ansiedad y crisis de pánico

# LO QUE NO FUNCIONA

- La situación actual de la salud mental en nuestro país, es consecuencia de la postergación del derecho a la salud mental por parte del Estado Peruano
- Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento
- Depresión en niños a causa de separación de los padres
- Prevalencia de la depresión en Lima Metropolitana
- La depresión en el adulto como factor de riesgo en la salud mental de los niños
- La salud mental desde la perspectiva de mujeres-cuidadora
- La familia conviviendo con la depresión (familia con un miembro portador de depresión)
- Síntomas de depresión en niños de padres trabajadores

# CONVERGENCIA

- Los padres necesitan educarse en temas de salud mental
- Trauma generacional
- Niños deprimidos = adultos poco funcionales
- Priorización al desarrollo académico más no al desarrollo emocional
- Las familias no saben convivir con un ninx con depresión
- Prevenir una posible depresión en niños antes de que ingresen en el período de la pubertad




Mapa del problema

Problema más urgente a resolver

# TEMA

Prevenir la **depresión en niños** de 6 a 10 años de edad en Lima Metropolitana

# CONTEXTO DPESTA

# CONTEXTO DPESTA

## Investigación de contexto

## Oportunidades

## Amenazas

**D**

1 de cada 3 niños o adolescentes estaría en riesgo de un problema de salud mental

En 50% creció el número de niños y adolescentes deprimidos en pandemia, alerta EsSalud

Brecha de acceso al tratamiento es del 80% (8 de cada 10 personas con un trastorno mental no reciben tratamiento adecuado y oportuno)

Si hay niños en riesgo de padecer un problema, hay padres que quieran tratarlos

Los desastres naturales/epidemias presentan la oportunidad de generar herramientas para lidiar con ellos en torno a la salud mental

Dependemos del adulto que desee tratar el problema ya que el niño es dependiente de él

Dependemos del adulto que desee tratar el problema ya que el niño es dependiente de él

manda de servicios salud mental para niños, y adolescentes de 12 a 17 años: " En el 2020 correspondía al 15%, en el presente año, se ha elevado al 21%".

En el Perú, la Depresión Infantil (DI) constituye un factor significativo de riesgo suicida, debido a la falta de conocimiento de los padres, quienes se resisten a reconocer que los niños también experimentan sentimientos de profunda tristeza que pueden afectar su rendimiento académico y relaciones interpersonales con sus pares.

Encontrar un camino de tratamiento oportuno y preventivo

La demanda de servicios es alta, podemos producir o complementar servicios alternativos

Pueden ocurrir desastres imprevistos que corten todo nuestro alcance y oportunidades

Hay muchos tabúes generacionales difíciles de romper

**P**

Ley de Salud Mental promulgada en 2019, con el fin de implementar un modelo de atención comunitaria centrado en las necesidades de las personas y poblaciones.

nsiderada dentro de la Polít Nacional Multisectorial de salud 2030 "Perú, País Saludable", tampoco en el Acuerdo Nacional, ni en el Plan Estratégico de Desarrollo Nacional ni en la Política General de Gobierno 2021

para la atención de la salud menta que debe ser promovida por el Minsa, los gobiernos regionales, EsSalud y el sector privado, los cuales no actúan de manera coordinada y eficiente debido a que no hay complementariedad ni continuidad en los servicios ofrecidos y cada sistema está organizado de una manera diferente

Hay cierta intención de hacer algo de parte de algunos grupos (tenemos que descubrir cuáles son para buscar alianzas).

El estado tiene el antecedente en la pandemia de covid y conoce cómo aumentan los porcentajes de riesgo en la salud mental de niños y adolescentes.

Pueden promover leyes que en lugar de ayudar agraven el problema (por no conocer realidades distintas)

La implementación de los centros comunitarios pueden tener enfoques discriminatorios

salud mental del Minsa a nivel nacional en septiembre ha sido prácticamente la misma que durante todo el año 2020, sobrepasando los 925,000 casos atendidos, de los cuales 246,242 fueron niñas, niños o adolescentes.

La red de centros comunitarios de atención de salud men del país aumentó de 22 en el 2015 a 203 para el 2021. Los centros se complementan con 30 unidades especializadas en hospitales generales y 48 centros de rehabilitación. En el 2021, debido a la pandemia, aumentó la demanda de estos servicios. Ya en el 2020, 3 de cada 10 niñas, niños y adolescentes presenta riesgo en su salud mental.

Podemos idear un sistema de complementariedad entre entes responsables.

Buscar movimientos (o ser uno) que impulse la inclusión de políticas públicas en torno a salud mental.

Casos a los que no podamos llegar por su complejidad

Falta de disposición de esos entes por buscar una estrategia mejor articulada

# CONTEXTO DPESTA

E

S

## Investigación de contexto

Falta de infraestructura, reducción del presupuesto y déficit de profesionales.

Para este año, el presupuesto institucional de apertura (PIA) en salud mental se redujo en 14% con respecto al año anterior, según el Ministerio de Economía y Finanzas (MEF).

S/ 21 mil millones de soles al sector salud, pero de este monto, solo cerca de 318 millones de soles se destinaron a la atención de la salud mental, lo cual representa el 1,5 % del total del presupuesto

Condiciones laborales deficientes e informales se acentúan entre los jóvenes. La mayoría de ellos tiene más de un empleo a la vez y el 45% trabaja más de 48 horas semanales para recibir más ingresos

Los niños con un bajo nivel socioeconómico puntuaron menos en estado de ánimo positivo, en autovaloración positiva, en energía-interés y en autoinculpación, demostrando que estos niños se perciben más deprimidos que los de clase media

Celebridades, al discutir públicamente sus luchas con la depresión, y las redes sociales han ayudado a normalizar las enfermedades mentales y eliminar cualquier estigma persistente de buscar apoyo.

El estigma asociado a la terapia ha disminuido en las personas de entre 20 y 30 años y buscan ayuda para la salud mental con mayor frecuencia

Frustración laboral, preocupaciones globales, pandemia y soledad causaron un aumento de depresión y ansiedad en los millennials y generación z

Los millennials ya no entienden igual la relación trabajo-familia. Los hombres y las mujeres de esta generación están renunciando en proporciones similares a tener hijos.

Hay una relación directamente proporcional entre el nivel de educación alcanzada de los padres y el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre las manifestaciones de depresión en niños

## Oportunidades

Impulsar el apoyo económico con una estrategia funcional que integre sectores nacionales y privados coordinados.

Aprovechar mejor el poco presupuesto y encontrar la manera adecuada de utilizarlo (qué es lo más urgente)

Podemos generar empatía y entendimiento colectivo con la propuesta que hagamos

Priorizar la atención articulada y descentralizada de la salud mental publica , asignándole los recursos que los ciudadanos y ciudadanas merecen.

Utilizar las redes sociales ayudar a normalizar las enfermedades mentales y eliminar cualquier estigma de buscar apoyo.

Se pueden enseñar métodos y herramientas para una sana convivencia y comprensión de uno o dos más miembro de la familia

Se podría incentivar la enseñanza de cómo gestionar las emociones de tus hijos

## Amenazas

Depende de la decisión de las personas dedicarse a la psicología o no, además que la falta de infraestructura depende de muchas regulaciones legales un poco lejanas a nuestro alcance

El presupuesto a la salud mental va a seguir reduciéndose debido a los antecedentes presentados

Limitaciones económicas o de tiempo en cuánto al acceso a terapias o asesorías por parte de los padres

Búsqueda de mayores ingresos causa menor tiempo con los hijos, causando soledad y no notar los cambios que experimenta

Dichos tabúes pueden estar demasiado arraigados en el pensamiento colectivo, haciendo más complejo romperlo

Dependemos de la voluntad de dichas familias para enseñar o asesorar

Un uso sesgado de las redes sociales les podría exponer únicamente a contenido con el que pueden compararse negativamente. Incluso a publicaciones que muestran expresión de dolor emocional por parte de personas desconocidas

# CONTEXTO DPESTA

## Investigación de contexto

## Oportunidades

## Amenazas

**T**

- El uso de ciber terapias
- Aplicaciones o tecnologías de realidad virtual que ayudan a mejorar sus niveles de ansiedad en un entorno seguro
- El uso de la inteligencia artificial en niños

**Oportunidades**

- El trato a distancia, sale más económico y permite encajar las consultas de los padres con horarios que no afecten su rutina
- Ayudan a mejorar en tratamientos a pacientes
- Se puede evitar la muerte de personas
- Pueden monitorizar la actividad neuronal y estimular el cerebro con impulsos eléctricos cuando se detecten patrones inusuales

**Amenazas**

- Las terapias en línea no suelen ser tan didácticas para niños
- Aún no se aplica en Perú falta de presupuesto del estado para implementar en centros de terapias.
- No todos acceden a la ayuda que brindan los buscadores
- No es tan accesible económicamente

**A**

- Investigaciones por parte de estudiantes o universidades
- La falta de disponibilidad de medicamentos en el Perú por parte de establecimiento del estado
- La dificultad para encontrar medicamentos de forma privada
- Cooperación técnica en salud mental por parte de la OPS/OMS, ya sea en proyectos específicos y de manera sistemática o de una forma puntual ante requerimientos concretos de los gobiernos.

**Oportunidades**

- Organizaciones que promueven programas, servicios, planes, etc. Contribuyen a reducir enfermedades, prevenir las discapacidades y desarrollar la rehabilitación
- Hacen estudios estadísticos para mejorar los recursos de salud mental
- La medicina ayuda a varios trastornos a llevar una vida normal
- Son puntos exactos y referencias exactas de en donde conseguir, podemos encontrarlos y unirlos

**Amenazas**

- Trabajan por un tiempo determinado o proyecto
- Falta de apoyo por los investigadores a todos los pacientes por falta de recursos
- No esta al alcance económicamente para adquirirlos en establecimientos privados
- Tema logístico de por medio o demanda del mercado

# MAPA DE ACTORES


Profesores
Estado
Hermanos
Padres
(abuelos)
Padres que tienen uno o más hijos menores de 12 años
Niños con riesgo de padecer depresión/ansiedad
Ministerio de Salud
Psicólogos
Colegios
Psiquiatras

# PLAN DE INVESTIGACIÓN

| Pregunta de investigación | Método | Característica de la muestra | Recursos |
|---|---|---|---|
| ¿Cómo afecta la depresión infantil al desarrollo de la vida adulta? | Entrevista/ Encuesta | 4 Adultos / 20 Adultos | Entrevista: 4 adultos que hayan sufrido depresión de niños<br>Encuesta: 20 jóvenes/adultos que hayan sufrido de depresión durante su niñez/adolescencia |
| Temores/esperanzas en la crianza responsable de los hijos | Entrevista/ Encuesta | 2 Padres / 60 padres | Entrevista: 2 padres conscientes de una crianza saludable y asertiva<br>Encuesta: 60 personas que tengan el deseo de ser padres o sean padres |
| ¿Cómo es convivir con alguien con depresión? (pov del depresivo/pov del familiar/conviviente) | Entrevista | 3 Padres | 3 padres que conviven o convivieron con un niño con depresión |
| Entender cómo funciona la depresión en niños y cómo prevenirla | Entrevista | 1 Psicólogo Clínico | Psicólogos de niños |
| Conocer los factores que impulsan la depresión en niños y sus manifestaciones | Investigación | Artículos, tesis y revistas | Investigación de escritorio |
| Conocer métodos/herramientas alternativas a la terapia psicológica | Investigación | Artículos, tesis y revistas | Investigación de escritorio |

# INVESTIGACIÓN DE ESCRITORIO

## Disfunción familiar y depresión en niños de 8-12 años de edad



Revista de medicina e investigación 2014;2(2):107-111

Medicina e Investigación

www.elsevier.es/

ARTÍCULO ORIGINAL

**Disfunción familiar y depresión en niños de 8-12 años de edad**

J. Garibay-Ramírez*, C. Jiménez-García**, P. Vieyra-Reyes*, M.M. Hernández-González* y J. Villalón-López*

*Centro de Investigación y Estudios Avanzados en Ciencias de la Salud, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma del Estado de México

**Unidad de Investigación, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

PALABRAS CLAVE
Disfuncionalidad familiar; Depresión infantil; Trastorno mental.

Resumen

Introducción: La frecuencia de depresión infantil se ha incrementado en años recientes y consistentemente se asocia a un ambiente familiar disfuncional. El objetivo fue determinar la correlación entre disfuncionalidad familiar y depresión infantil en niños de 8-12 años de edad.

Materiales y métodos: En una muestra probabilística, aleatoria de 216 niños de 8 a 12 años de edad, de una escuela primaria vespertina, de bajo nivel socioeconómico en el Estado de México, se determinó la frecuencia de depresión infantil, aplicando la escala modificada Children's Depression Inventory (CDI) de Kovacs, Stóry y Kovacs y Beck, 1977. Para evaluación de la función familiar se aplicó el FF-SIL de Pérez Militsua y col. (4) en 350 adolescentes.

Resultados: se identificó correlación estadísticamente significativa al nivel de 0.01 entre disfunción familiar y depresión infantil. El 34.1% de los familiares de los niños en estudio fueron disfuncionales, cifra de 11.1% de los niños manifestó síntomas de depresión infantil y de ellos solamente el 8.7% se relacionó con disfuncionalidad familiar.

Conclusiones: los resultados obtenidos muestran una relación significativa entre disfunción familiar y depresión infantil, afectando en mayor porcentaje al género femenino y con mayor prevalencia en los niños de 8, 10 y 11años de edad.

KEYWORDS
Family dysfunction;
Childhood depression;
Child mental disorder

Depression and family dysfunction in children aged 8-12

Abstract

Introduction: The frequency of depression in children has increased in recent years and is often associated with a dysfunctional family environment. The objective of the study was to determine the correlation between family dysfunction and childhood depression in children of 8-12 years old.

*Autor para correspondencia. Centro de Investigación y Estudios Avanzados en Ciencias de la salud. Facultad de medicina, universidad autónoma del estado de México. Paseo Tollocan esquina Jesús Carranza. Colonia Universidad de la Cruz. Toluca, México. Teléfono(s):01(722) 2173051. Correo electrónico: (jmanmx@yahoo.com.mx)

ISSN 2214-2134 - see front matter © 2014. Universidad autónoma del Estado de México. Publicado por Elsevier México. Todos los derechos reservados.

[http://hdl.handle.net/20.500.11799/49576](http://hdl.handle.net/20.500.11799/49576)

## Tipo de familia y ansiedad y depresión



EDITORIAL / EDITORIAL

Rev Salud Mental. 2004; 27:57-58

**Tipo de familia y ansiedad y depresión**

Family type and anxiety and depression

La familia es considerada como uno de los más importantes sistemas que favorecen la salud y facilitan el mejoramiento de la calidad de vida (1). Un enfoque, es focalizar en la consulta médica, encontrar personas con un problema psicosocial donde está implicada la familia. Por otro lado, así como no hay dos personas iguales, puede decirse que no hay dos familias iguales, aunque desde el punto de vista de su estructura tengan la misma tipología (2).

La estructura familiar está sometida a un proceso dinámico que cambia según la etapa del ciclo vital en que se encuentre o por la influencia de los llamados acontecimientos vitales estresantes. Esta estructura puede corresponder a algunas de las siguientes tipos de familia: Familia nuclear (pais de dos progenitores en el mismo hogar); familia monoparental (un solo progenitor en el hogar); familia reconstituida (formada por dos adultos en la que al menos uno de ellos, trae un hijo habido de una relación anterior); personas con familia (personas que viven solas); equivalentes familiares (personas que conviven en un mismo hogar sin constituir un núcleo familiar tradicional) (2).

Los lines del ciclo de vida familiar suponen nuevos y diferentes roles, que de no asumirse, pueden generar conflictos y con el tiempo, complicarse con problemas de salud mental o trastornos mentales (ansiedad, depresión, fobias, entre otros). Los momentos los trabajos relacionados con la psicopatología que incluyen variables donde está implicada la familia (2).

Serrano-Fuentes y col. (2), en una muestra de 224 pacientes de una población general de la atención primaria, encontraron que los trastornos mentales más frecuentes eran los crónicos (trastornos): depresión, distimia, el trastorno por ansiedad generalizada, la agorafobia y la fobia social. En concordancia con otros autores, los mujeres eran las más afectadas por cuadros depresivos y la ansiedad. Un enfoque en se encontró una relación significativa entre el tipo de familia y la presencia de trastornos mentales.

Menéndez Sánchez (3), encontró relevancia entre el estudio de la familia (especialmente más de 3 miembros) y la presencia de ansiedad, pero no con el tipo de familia. Pero, en el estudio de Pérez Militsua y col (4) en 350 adolescentes de 2 territorios de educación secundaria en nacional que la estructura familiar no influía en la presencia de síntomas indicativos de malestar psíquico. Estos resultados obligarían a replantear conceptos tradicionales por un lado, la familia nuclear no aparecía como más susceptible para el acontecimiento de unos síntomas familiares positivos y no desarrollo saludable en el adolescente. Por otro lado, la distancia familiar estaría marcada por los factores individuales, y no por la estructura familiar. Por último, la familia no nuclear, la familia no nuclear, familias monoparentales, familias reconstituidas, etcétera no que la conforma no fueron factores de riesgo para el malestar emocional.

Un tema que cualquier ha planteado gran interés es el proceso de separación, divorcio o ruptura conyugal. Este es vivido por la familia como una de las avances vitales más estresantes. Como tal, puede repercutir en la salud mental y física de todos los miembros, y especialmente en el bienestar de los hijos. Así, diferentes autores, han señalado los siguientes efectos emocionales: sentimientos de abandono y rechazo, culpabilidad por la separación de los padres, miedo un rechazo o insuficiencia, baja autoestima, ansiedad y depresión, ansiedad por separación a incumplimiento personal, familiar, escolar y social (5). Sin embargo, estos efectos pueden ser reversibles en el tiempo, o no manifestarse hasta años efectivos entre padres e hijos, a pesar de estar separados.

Rev Salud Mental. 2004; 27:57-58. 57

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1018-130x2014000200001&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1018-130x2014000200001&script=sci_arttext)

## Manifestaciones clínicas del trastorno depresivo en las diferentes etapas del desarrollo del niño



**MANIFESTACIONES CLÍNICAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DEL DESARROLLO DEL NIÑO**

Munguía Alejandra*, Meza Karen**

**RESUMEN**

Los niños pueden presentar trastornos depresivos a cualquier edad, pues incluso hasta los niños en edad prepuberal pueden cumplir todos los criterios de un trastorno persistente del estado de ánimo. Aunque los criterios diagnósticos según el CIE 10 son prácticamente los mismos para todos los grupos de edad, la sintomatología en los niños varía según su edad, por lo que es importante para el psiquiatra conocer los diferentes matices para poder diagnosticarlo.

**Palabras clave:** depresión, niños, tristeza

INTRODUCCIÓN

El reconocimiento de que los niños podrían cursar con un síndrome o trastorno depresivo es relativamente un descubrimiento nuevo.

Los psicólogos del desarrollo y los clínicos de la salud mental de niños por mucho tiempo habían asumido que los niños en edad escolar eran demasiado inmaduros para experimentar depresión clínica. Basados en esto, la idea de que un niño podría estar deprimido fue descartada en la práctica clínica y los síntomas se tomaron como transitorios y sin significado clínico. Sin embargo, esta idea fue refutada a mediados de 1960, cuando los estudios científicos disponibles mostraron que los niños no solo podrían tener síntomas sino cumplir criterios de un trastorno depresivo.

EPIDEMIOLOGIA

Los trastornos depresivos son raros en niños en edad pre-escolar (0.3 – 0.9%). En los niños en edad escolar, la prevalencia en de aproximadamente el 1%. Entre los adolescentes la tasa de trastorno depresivo oscila entre el 1 y el 6%, y las tasas de adolescentes de sexo femenino doblan las de los de sexo masculino". Un reciente estudio de psicopatología en una muestra de niños entre 2 a 5 años (Angold et al., 2005) encontró una tasa de trastornos depresivos de 2.1%[7].

En Honduras, se realizó un estudio, en la clínica de Psiquiatría Infantil del Hospital Dr. Mario Mendoza, encontrándose que el 15.3% de los

*Médicos Sub-especialistas en Psiquiatría Infantil y del Adolescente. Hospital Mario Mendoza.
**Médico Residente de segundo año Postgrado de Psiquiatría

[http://www.bvs.hn/RHPP/pdf/2010/pdf/Vol4-1-2010-5.pdf](http://www.bvs.hn/RHPP/pdf/2010/pdf/Vol4-1-2010-5.pdf)

## Nivel de conocimiento de los padres de familia sobre las manifestaciones de depresión en niños de dos centros educativos



ARTÍCULO ORIGINAL

**Nivel de conocimiento de los padres de familia sobre las manifestaciones de depresión en niños de dos centros educativos**

De la Cruz-Ulín Nury*, Flores-Díaz Karla*, Salazar-García María del Carmen*

RESUMEN

*Objetivo:* determinar el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre las manifestaciones de la depresión en niños. *Material y métodos:* estudio descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 217 padres de familia de niños que estudian en los Centros Educativos Estatales N° 2022 y N° 3040 del distrito de Los Olivos. Para la recolección de información se aplicó un cuestionario elaborado por los investigadores previa validación, que incluyó datos sociodemográficos del padre/madre, 21 ítems preguntas relacionadas con las manifestaciones emocionales, motoras, cognitivo, conductuales, sociales, psicosomáticos de la depresión en niños; este fue sometido a juicio de expertos y prueba piloto. Para el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva mediante programa SPSS versión 21.0. *Resultados:* el 77,8 % de los padres tenía entre 25 a 44 años de edad, el 87,3% era de sexo femenino y el 40,1 % tenía grado de instrucción secundaria. El 81,5% presentó conocimiento deficiente sobre los manifestaciones generales de la depresión en niños, determinativo en cada una 88.9%, 78.8%, 91.7%,77.4%, 86.8%, 78.3% respectivamente, los padres que mostraron conocimiento entre medio y alto fueron, aquellos que tenían grado de instrucción secundaria y superior. *Conclusiones:* los padres de familia presentaron un nivel de conocimiento deficiente sobre los manifestaciones de la depresión en niños.

*Palabras clave: padres de familia, conocimiento, niños, manifestaciones de depresión en niños. Para Enfermería Cayetano Heredia).*

**Knowledge Level of Parents on the Manifestations of depression in children two Schools**

ABSTRACT

*Objective:* To determine the level of knowledge of the family parent on the manifestations of the depression in children. *Material and Methods:* Descriptive study and of transverse court. The sample was shaped by 217 family parents of children who study in the Educational State Centers N° 2022 and N° 3040 of the district of the Olive trees. For the compilation of information a questionnaire elaborated by the investigators was in use, this one was decided in two parts: 21 information sociodemographics of the father / mother 21 questions related to the emotional manifestations, motorboats, cognitive, behavioral, social, psychosomatic of the depression in children; the one was submitted a the opinion of expert and pilot test. For the analysis of the information, the descriptive statistics used by means of program SPSS version 21.0. *Results:* 77.8 % of the parents had between 25 to 44 years of age, 87.3% was of female sex and 40.1 % had degree of secondary instruction. 81.5 % presented deficient knowledge on the general manifestations of the depression in children, being outlined in every one 88.9%, 78.8%, 91.7%, 77.4%, 86.8%, 78.3% and 78.3 % respectively, the parents who reached knowledge between average and high they were those that had degree of secondary and top instruction. *Conclusions:* The family parents presented a level of deficient knowledge on the manifestations of the depression in children.

*Key words: Parents of family, knowledge, children, manifestations of depression in children. Para. Cayetano Heredia).*

[https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2014/julio/Articulo%206-7-2.pdf](https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2014/julio/Articulo%206-7-2.pdf)

## Terapias alternativas para superar la depresión


Terapias alternativas para superar la depresión

No dejamos de buscar los mejores tratamientos para la depresión porque estamos convencidas de que podemos hacer mucho más que resignarnos a tomar antidepresivos durante una larga temporada y esperar a que la tristeza desaparezca. Vamos a ser parte activa en nuestro **tratamiento de la depresión** y para eso hemos buscado las mejores terapias alternativas.

Que confiemos en las terapias alternativas, en la homeopatía o en la fitoterapia, entre otras técnicas, no quiere decir que reneguemos de la medicina. Consideramos necesario el tratamiento farmacológico con antidepresivos para superar la depresión, a pesar de sus efectos secundarios, así como la psicoterapia. Pero queremos algo más y por eso vamos a recurrir a las **terapias alternativas**.

https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/depresion/terapias-alternativas-para-superar-la-depresion/

## Ansiedad y depresión: los trastornos de salud mental más diagnosticados en adolescentes




https://ojo-publico.com/3098/ansiedad-y-depresion-diagnosticos-mas-comunes-en-menores

## 1 de cada 3 niños o adolescentes estaría en riesgo de un problema de salud mental


Minsa: 1 de cada 3 niños o adolescentes estaría en riesgo de un problema de salud mental

Cifras corresponden al informe realizado en alianza con Unicef en el 2020

https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-1-cada-3-ninos-o-adolescentes-estaria-riesgo-un-problema-salud-mental-866244.aspx

## Depresión infantil: Un problema desconocido por la sociedad peruana


DEPRESIÓN INFANTIL: UN PROBLEMA DESCONOCIDO POR LA SOCIEDAD PERUANA

CHILDHOOD DEPRESSION: AN UNKNOWN PROBLEM BY PERUVIAN SOCIETY

*Rosana Huamantica Valverde**
*Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología*

Recibido: 28 de octubre de 2016 Aceptado: 15 de noviembre de 2016

RESUMEN

El presente ensayo tiene como objetivo orientar a los padres de familia sobre cómo ayudar a sus hijos frente a un cuadro depresivo. En el Perú, la Depresión Infantil (DI) constituye un factor significativo de riesgo suicida, debido a la falta de conocimiento de los padres, quienes se resisten a reconocer que los niños también experimentan sentimientos de profunda tristeza que pueden afectar su rendimiento académico y relaciones interpersonales con sus pares. Por tanto, es importante identificar cuando un niño está deprimido a fin de buscar apoyo de un profesional de la salud quien conjuntamente con los miembros de la familia brindará las herramientas y el soporte emocional que el menor necesita. De esta manera, se reducirán los efectos negativos en el desarrollo del niño y se obtendrá una mejor calidad de vida.

**Palabras clave:** Depresión infantil, suicidio, familia, calidad de vida.

http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_30_depresion-infantil-un-problema-desconocido-por-la-sociedad-peruana.pdf

## Prevalencia de depresión infantil en colegios oficiales de Barranquilla

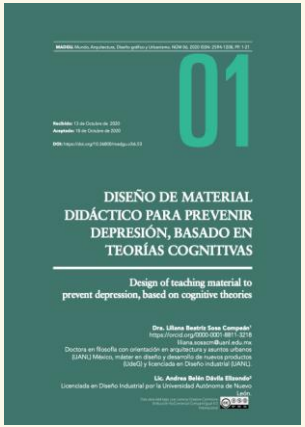

Prevalencia de depresión infantil en colegios oficiales de Barranquilla*

ABSTRACT

RESUMEN

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4801843

## Diseño para el tratamiento y prevención de la depresión en niños




https://doi.org/10.36800/madgu.v3i6.53

## Depresión en niños: información para padres y familiares


Depresión en niños: información para padres y familiares

Síntomas de depresión en niños

https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/depresion-ninos-informacion-padres-familiares

## Ansiedad y depresión aumenta en la población infantil en esta segunda ola a causa de la pérdida de un familiar


ANSIEDAD Y DEPRESIÓN AUMENTA EN LA POBLACIÓN INFANTIL EN ESTA SEGUNDA OLA A CAUSA DE LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR

https://www.insnsb.gob.pe/blog/2021/05/03/ansiedad-y-depresion-aumenta-en-la-poblacion-infantil-en-esta-segunda-ola-a-causa-de-la-perdida-de-un-familiar/

**Diseño gráfico para medios digitales como herramienta de desarrollo sobre la inteligencia emocional en niños a través de las relaciones filio-parentales**



FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Arte y Diseño Empresarial

DISEÑO GRÁFICO PARA MEDIOS DIGITALES COMO HERRAMIENTA DE DESARROLLO SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS A TRAVÉS DE LAS RELACIONES FILIO-PARENTALES

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Arte y Diseño Empresarial

THALIA LUCIA MENDOZA CERRON

Asesor:
Mg. Rafael Ernesto Vivanco Álvarez

Lima – Perú
2020

https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/77242494-410d-481a-a64f-98ba5ef7c358/content

**Piezas gráficas sobre la depresión infantil y la percepción en estudiantes de primaria de tres Instituciones Educativas Olivos - Lima, 2019**



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE ARTE Y DISEÑO GRÁFICO EMPRESARIAL

Piezas Gráficas sobre la depresión infantil y la percepción en estudiantes de primaria de tres Instituciones Educativas Olivos – Lima, 2019

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Arte y Diseño Gráfico Empresarial

AUTORA:
Moreno Dulanto, Sandy Ruth (ID ORCID:0000-0003-2381-7112)

ASESOR:
Dr. Cornejo Guerrero, Miguel Antonio (PhD) (ID ORCID:0000-0002-7335-6492)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Arte Visual y Sociedad; Investigación de Mercados en el Ámbito de la Comunicación gráfica, Imagen Corporativa y Diseño del Producto

LIMA - PERÚ
2019

https://hdl.handle.net/20.500.12692/70547

**Diseño de juegos intergeneracionales para crear momentos de unión familiar**



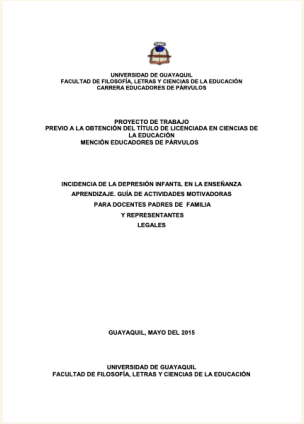
DISEÑO DE JUEGOS INTERGENERACIONALES PARA CREAR MOMENTOS DE UNIÓN FAMILIAR

AUTOR
Stephanie Tibble Decastro

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y DISEÑO
CARRERA DE DISEÑO INDUSTRIAL
Bogotá D.C.
2012

http://hdl.handle.net/10554/15575

**Incidencia de la depresión infantil en la enseñanza aprendizaje**



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PÁRVULOS

PROYECTO DE TRABAJO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN EDUCADORES DE PÁRVULOS

INCIDENCIA DE LA DEPRESIÓN INFANTIL EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE. GUÍA DE ACTIVIDADES MOTIVADORAS PARA DOCENTES PADRES DE FAMILIA Y REPRESENTANTES LEGALES

GUAYAQUIL, MAYO DEL 2015

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/14507

# ENTREVISTAS & PREGUNTAS

Entrevistas grabadas:
https://drive.google.com/drive/folders/1t_CJXvqYvesPxRuB3iS0aE44kEQ0I6bq?usp=sharing

# GUIÓN ENTREVISTAS

## ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

### Introducción

Buenos días/ tardes/ noches , mi nombre es....  y soy estudiante de Toulouse Lautrec.

Esta entrevista es realizada con fines netamente académicos y nuestro objetivo con ella es conocer el impacto de la depresión infantil durante la vida adulta. Además de entender señales de alerta, tratamientos funcionales/no funcionales y/o terapias alternativas. Esto con el propósito de buscar prevenir y/o tratar de manera accesible la depresión infantil y su impacto en la vida de la persona y los demás que lo rodean.

Le comentamos que para un mejor análisis y procesamiento de los datos e información esta entrevista será grabada y dichos datos serán usados con cautela y responsabilidad por nuestro equipo

### Registro

Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor.

### Preguntas Parte 1

1. Cuéntanos un poco sobre ti, un pequeño resumen de tu vida.
2. ¿Cuál es el primer recuerdo de tu infancia? Sea con tus padres o hermanos, etc.
3. Podrías contarnos un poco sobre el recuerdo más feliz que tienes con tus padres y en contraste, ¿cuál fue el más triste?
4. ¿A ti te castigaban? ¿Por qué? ¿Sabes si tus padres también fueron castigados por tus abuelos?
5. ¿Crees que esos castigos corrigieron eso que tus padres castigaron? Si. no ¿Por qué?
6. Ahora que nos has contado un poco de tu contexto, ¿En qué momento sentiste que algo no estaba bien?
7. ¿Cómo reaccionaste ante ello?
8. ¿Acudiste a alguien por ayuda?
9. ¿Qué hicieron tus padres? ¿ Cómo reaccionaron? ¿Te llevaron a algún profesional?
10. ¿Consideras que el apoyo que recibiste fue efectivo? Sea de tus padres, profesores o algún psicólogo

# GUIÓN ENTREVISTAS

## ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

### Preguntas Parte 2

1. ¿Conoces el motivo que te llevó a estar deprimido?¿Hubo algún evento particular en tu infancia que te marcó?
2. ¿Sientes que llevar este proceso tuvo un impacto en tu vida como niño? ¿Fue difícil mantenerse concentrado en las clases? ¿Tal vez te acercaste más a tus amistades como refugio?
3. ¿Qué te hacía sentir seguro mientras afrontamos este proceso?
4. ¿Cómo te encuentras actualmente? ¿Sientes que has mejorado o sanado lo que te deprimió?
5. ¿Crees que el haber padecido eso de niño tuvo algunas repercusiones en tu crecimiento? Sea algo como que fuiste más consciente de tus emociones y pudiste manejarlas o que por el contrario sigues trabajando en mantenerte estable?
6. Ahora que eres adulto y puedes ver atrás con otra perspectiva, ¿cómo hubieras apoyado a tu niño del pasado en su proceso depresivo?

### Preguntas Parte 3

1. Sabemos que el estado no es el más consciente cuando de salud mental se trata, como persona que ha padecido y/o padece depresión, ¿Aún tienes la esperanza de que tomen su responsabilidad y ayuden a las siguientes generaciones en trabajar su salud mental?
2. ¿Qué harías tú para apoyar a las nuevas generaciones jóvenes, niños y/o adolescentes, en tener un mejor manejo de sus emociones y prevenir algún episodio depresivo?
3. Esta entrevista está pensada para un proyecto que ayude a identificar y prevenir la depresión en niños, ¿cómo te hace sentir eso?

### Cierre

Te agradecemos mucho tu tiempo y lamentamos si alguna de las preguntas que te hicimos te causó algo de incomodidad, apuntamos a transformar eso en algo que ayude a otras personas y te felicitamos por tu valentía. Si no tienes más dudas o comentarios damos la entrevista por terminada.

# GUIÓN ENTREVISTAS

## FUTUROS PADRES O PADRES PRIMERIZOS

### Introducción

Buenos días/ tardes/ noches , mi nombre es....  y soy estudiante de Toulouse Lautrec.

Esta entrevista es realizada con fines netamente académicos y nuestro objetivo con ella es conocer la mirada esperanzadora de personas que van o quieren convertirse en padres y sus expectativas en lograr una crianza responsable y asertiva. Esto con el propósito de analizar a esta nueva generación de padres y la ruptura del trauma generacional.

Le comentamos que para un mejor análisis y procesamiento de los datos e información esta entrevista será grabada y dichos datos serán usados con cautela y responsabilidad por nuestro equipo

### Registro

Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor.

### Preguntas Parte 1

1. Cuéntanos un poco sobre ti, un pequeño resumen de tu vida.
2. ¿Cómo fue la relación con tus padres durante tu niñez, adolescencia y juventud?
3. ¿Podrías describirnos cómo fue la crianza de tus padres?
4. Dicha relación, ¿Impactó positiva o negativamente en tu idea de la paternidad/maternidad?
5. ¿Sientes que tus padres supieron suplir tus necesidades emocionales cuando eras niño?
6. Ahora que puedes ver las cosas desde otra perspectiva, ¿cómo crees que la crianza de tus padres influyó en tu persona y forma de ser?
7. ¿Consideras que quieres seguir el mismo camino que aplicaron tus padres contigo o hacer las cosas diferentes? ¿Por qué?
8. Respecto a la pregunta anterior, ¿cómo lo realizarás?

# GUIÓN ENTREVISTAS

## FUTUROS PADRES O PADRES PRIMERIZOS

### Preguntas Parte 2

1. *Explicar el concepto del niño interior, ¿Conocías este concepto? ¿Cómo sientes que se encontraba tu niño interior en el pasado y cómo sientes que se encuentra ahora?
2. ¿Cómo te sientes respecto a la idea de ser padre/madre? ¿Estás emocionado, nervioso o listo?
3. ¿Consideras que tener una buena salud mental es algo importante para los hijos?
4. ¿Eres consciente que hay muchas situaciones en la vida de un niño, aparte de las acciones de sus padres, que pueden provocar un episodio depresivo? Si, no, ¿Qué otras cosas crees que pueden provocar la depresión en un niño? (Que el entrevistado mencione los ejemplos que se le vengan a la cabeza).
5. *Mencionar señales de alerta, ¿Cómo crees que reaccionarías en el momento ante estás señales y cómo procederías para ayudar a tu hijo?
6. Los hijos suelen imitar a sus padres.¿Consideras que tu manejo de emociones actual puede ser enseñado a tu hijo como su soporte ante diversas adversidades?

### Preguntas Parte 3

1. Sabemos que eres consciente de buscar lo mejor y más estable para tu hijo. Si logras hacer las cosas diferentes a cómo las hicieron tus padres, ¿cómo visualizas el futuro de tus hijos?
2. ¿Crees que es posible romper el trauma generacional otorgado de nuestros padres y abuelos y así criar a adultos más funcionales con menos dificultades emocionales?

### Cierre

Te agradecemos mucho tu tiempo y lamentamos si alguna de las preguntas que te hicimos te causó algo de incomodidad, apuntamos a transformar eso en algo que ayude a otras personas y te felicitamos por tu valentía. Si no tienes más dudas o comentarios damos la entrevista por terminada.

# GUIÓN ENTREVISTAS

## PADRES DE HIJOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

### Introducción

Buenos días/ tardes/ noches , mi nombre es....  y soy estudiante de Toulouse Lautrec.

Esta entrevista es realizada con fines netamente académicos y nuestro objetivo con ella es conocer la convivencia con un niño/adolescente que padece depresión. Además de saber cómo las manifestaciones o señales de esta enfermedad son percibidas e interpretadas por la familia y sus acciones ante ello.

Le comentamos que para un mejor análisis y procesamiento de los datos e información esta entrevista será grabada y dichos datos serán usados con cautela y responsabilidad por nuestro equipo

### Registro

Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor.

### Preguntas Parte 1

1. Cuéntanos un poco sobre ti, un pequeño resumen de tu vida.
2. ¿Podría contarnos un poco sobre la relación con sus padres? ¿Cómo fue la crianza que le enseñaron?
3. ¿Cómo está compuesta su familia? ¿Cuántos hijos tiene? ¿ Cuáles son sus edades?
4. ¿Puede describirnos brevemente el crecimiento de ellos, su niñez, pubertad, adolescencia?
5. *Mencionar la definición de depresión. ¿Notó manifestaciones o señales de alerta que le hicieran sospechar de que alguno de sus hijos padeciera esto durante su crecimiento? ¿Cuáles fueron?
6. ¿Qué edad tenía su hijo cuando usted observó esas señales?
7. ¿Qué cree que hizo que su hijo desarrollará esas señales de alerta? ¿Hubo algún evento particular que lo haya marcado en su familia o colegio?

# GUIÓN ENTREVISTAS

## PADRES DE HIJOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

### Preguntas Parte 2

1. ¿Qué fue lo que hizo frente a este escenario? ¿Lo llevaron a algún profesional o pudieron costear algún tratamiento, sea alternativo o especializado? (entiéndase alternativo como, arte terapia, terapia musical, deportes, etc y especializado como terapia psicológica, psiquiátrica, toma de medicamentos)
2. ¿Cómo se desenvolvió su hij@ en su entorno social y cómo era su día a día? ¿Acaso se aisló o por el contrario se acercó a sus amigos?
3. ¿La dinámica familiar durante este evento en la vida de su hijo? ¿Siente que tuvo algún impacto en el resto de la familia?
4. ¿Usted sabía algo sobre la depresión antes de que la padeciera su hijo?
5. De lo que usted puede decirnos de tu hijo, ¿Considera que el padecimiento de su hijo fue algo que se superó y tanto él como la familia siguieron avanzando con sus vidas o por el contrario observa que aún en la actualidad es algo que sigue llevando consigo y que también sigue afectando a su familia?

### Preguntas Parte 3

1. Somos conscientes de que tener a la depresión dentro de un miembro de la familia puede ser algo muy difícil y retador para muchos padres. Si usted volviera a tener a su hijo en la actualidad y se le presentara el mismo reto, ¿procedería de la misma manera que hizo antes o haría las cosas diferentes? (pedir que expliquen eso diferente si responden esa opción)
2. ¿Qué le recomendaría a los padres de futuras generaciones para entender las señales de alerta y prevenir a tiempo un episodio depresivo en sus hijos?

### Cierre

Te agradecemos mucho tu tiempo y lamentamos si alguna de las preguntas que te hicimos te causó algo de incomodidad, apuntamos a transformar eso en algo que ayude a otras personas y te felicitamos por tu valentía. Si no tienes más dudas o comentarios damos la entrevista por terminada.

# GUIÓN ENTREVISTAS

## PSICÓLOGOS

### Introducción

Buenos días/ tardes/ noches , mi nombre es....  y soy estudiante de Toulouse Lautrec.

Esta entrevista es realizada con fines netamente académicos y nuestro objetivo con ella es conocer la convivencia con un niño/adolescente que padece depresión. Además de saber cómo las manifestaciones o señales de esta enfermedad son percibidas e interpretadas por la familia y sus acciones ante ello. El fin de esta entrevista es conseguir y recolectar información e insights acerca de la depresión en niños.

Le comentamos que para un mejor análisis y procesamiento de los datos e información esta entrevista será grabada y dichos datos serán usados con cautela y responsabilidad por nuestro equipo

### Registro

Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor.

### Preguntas Parte 1

1. Cuéntenos un poco acerca de su trayectoria profesional y en qué área de la psicología se especializa?
2. En sus palabras ¿cuál es la definición de salud mental? Y la importancia de esta
3. ¿Cuáles son las principales afecciones que sufren los niños y adolescentes?
4. ¿Cuál es la diferencia entre depresión en niños, adolescentes y adultos? ¿Hay alguna diferencia entre hombres y mujeres? ¿Cuáles son los síntomas más comunes en cada caso?
5. En su opinión ¿cuáles son las causas más comunes de depresión en niños?

# GUIÓN ENTREVISTAS

## PSICÓLOGOS

### Preguntas Parte 2

1. Que el padre no genere una buena inteligencia emocional es parte de la raíz de la situación?
2. ¿Qué pruebas se realizan para realizar un diagnóstico en niños?
3. En el caso de niños a los que diagnostique con depresión, ¿de qué manera los padres usualmente toman la noticia?
4. ¿Cuál es el proceso después de diagnosticar a un niño con depresión? ¿Qué tratamientos se suelen recomendar?
5. En nuestra investigación vimos a varios padres que no tuvieron una crianza positiva, se puede deber a que quieren romper el ciclo?
6. ¿Ha observado una diferencia en la dinámica familiar una vez el niño es diagnosticado con depresión? ¿Acaso los padres y familiares cercanos se vuelven más comprensivos y empáticos?
7. ¿Qué señales/síntomas muestra un niño que está sufriendo de depresión? Y ¿Qué hacer cuando notamos alguna señal de alerta en ellos?
8. Cuando entrevistamos gente de nuestra generación , vimos que sus padres no tenían conciencia de que cosa era la depresión para ellos no existía, y los de ahora si son conscientes, a qué se debe?
9. ¿Es posible evitar o prevenir la depresión en niños? Esto se presta al ámbito escolar?
10. ¿De qué manera es más recomendable enseñarles esto?

### Preguntas Parte 3

1. ¿Cuáles son las secuelas de la depresión infantil más frecuentes en la vida adulta?
2. ¿Qué le recomendaría a los padres desde su perspectiva profesional?

### Cierre

Es muy importante para nuestro equipo tener la perspectiva de un profesional en el tema y le agradecemos mucho su tiempo para esta entrevista. Si no tiene más dudas o comentarios damos la entrevista por terminada.

# GUIÓN ENTREVISTAS

## ADOLESCENTES

### Introducción

Buenos días/ tardes/ noches , mi nombre es....  y soy estudiante de Toulouse Lautrec.

Esta entrevista es realizada con fines netamente académicos y nuestro objetivo con ella es conocer su experiencia de adolescentes que padecieron de depresión durante su niñez. Además de saber cómo las manifestaciones o señales de esta enfermedad son percibidas e interpretadas por la familia y sus acciones ante ello.

Le comentamos que para un mejor análisis y procesamiento de los datos e información esta entrevista será grabada y dichos datos serán usados con cautela y responsabilidad por nuestro equipo

### Registro

Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor.

### Preguntas Parte 1

1. Cuéntanos un poco sobre ti, un pequeño resumen de tu vida.
2. ¿Cuál es el primer recuerdo de tu infancia? Sea con tus padres o hermanos, etc.
3. Podrías contarnos un poco sobre el recuerdo más feliz que tienes con tus padres y en contraste, ¿cuál fue el más triste?
4. ¿A ti te castigaban? ¿Por qué? ¿Sabes si tus padres también fueron castigados por tus abuelos?
5. ¿Crees que esos castigos corrigieron eso que tus padres castigaron? Si. no ¿Por qué?
6. Ahora que nos has contado un poco de tu contexto, ¿En qué momento sentiste que algo no estaba bien?
7. ¿Cómo reaccionaste ante ello?
8. ¿Acudiste a alguien por ayuda?
9. ¿Qué hicieron tus padres? ¿ Cómo reaccionaron? ¿Te llevaron a algún profesional?
10. ¿Consideras que el apoyo que recibiste fue efectivo? Sea de tus padres, profesores o algún psicólogo

# GUIÓN ENTREVISTAS

## ADOLESCENTES

### Preguntas Parte 2

1. ¿Conoces el motivo que te llevó a estar deprimido?¿Hubo algún evento particular en tu infancia que te marcó?
2. ¿Sientes que llevar este proceso tuvo un impacto en tu vida como adolescente? ¿Fue difícil mantenerse concentrado en las clases? ¿Tal vez te acercaste más a tus amistades como refugio? ¿Tu vida amorosa cambió? ¿Tal vez cambiaste tus gustos musicales?
3. ¿Qué te hacía sentir seguro mientras afrontabas este proceso?
4. ¿Cómo te encuentras actualmente? ¿Sientes que has mejorado o sanado eso que te deprimió?
5. ¿Crees que el haber padecido eso de niño tuvo algunas repercusiones en tu crecimiento? Sea algo como que fuiste más consciente de tus emociones y pudiste manejarlas o que por el contrario sigues trabajando en mantenerte estable?
6. ¿Cómo te llevas con tus padres actualmente? ¿Es diferente a cuando eras niño?
7. Ahora que eres adolescente y puedes ver atrás con otra perspectiva, ¿cómo hubieras apoyado a tu niño del pasado a afrontar ese proceso?

### Preguntas Parte 3

1. ¿Qué consejo brindarías a los padres que están lidiando con un niño en depresión para que puedan comprender mejor la situación y sean asertivos con su hijo?
2. ¿Consideras que la depresión infantil mejorará en un futuro cercano gracias a las nuevas generaciones que toman más conciencia sobre la salud mental?

### Cierre

Te agradecemos mucho tu tiempo y lamentamos si alguna de las preguntas que te hicimos te causó algo de incomodidad, apuntamos a transformar eso en algo que ayude a otras personas y te felicitamos por tu valentía. Si no tienes más dudas o comentarios damos la entrevista por terminada.

# RESPUESTAS

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor. | Carla Castro, 28 años, Diseñadora gráfica | Cynthia Huarsaya, 23 años, Diseñadora integradora web | Maria del pilar Martinez, 22 años, Diseñadora Gráfica |
| Cuéntanos un poco sobre ti, un pequeño resumen de tu vida. | Mi infancia temprana fue muy bonita hasta que mis padres empezaron a pelear mucho, ellos se iban a los golpes, mi papá le pegaba a mi mamá y era muy violento conmigo y mi hermano y aunque no recuerdo me han comentado que yo odiaba a mi hermano de pequeño. En el colegio sufrí bullying hasta que mis compañeros se enteraron de las cosas que pasaba en casa y pararon. En mi adolescencia me gustaba mucho dibujar y ser buena estudiante hasta que tuvimos una computadora en casa y me sumergí en eso. Entré a una universidad nacional, San marcos y me esforcé mucho y me fue bien pero no era lo que verdaderamente me gustaba. Acabé estudiando mi segunda carrera en Toulouse y siento que a partir de ahí realmente empecé a vivir porque antes era como una máquina, como un robot. | Cuando era niña mis padres se separaron y eso me afectó mucho. Tuve algunos problemas con la comida debido a las peleas de mis padres. Tengo un hermano mayor y creo que él sufrió más porque ellos ejercían más presión en él para que sea un adulto exitoso. | Recuerdo de niñez aproximadamente a los 5 años que mis padres no tenían una relación tan afectuosa y era extraño para mi y como mis hermanos eran mayores no había una relación cercana, con el pasar del tiempo recuerdo mucho maltrato físico y psicológico actualmente mis padres están separados. |

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Cuál es el primer recuerdo de tu infancia? Sea con tus padres o hermanos, etc. | Lo que más recuerdo era mi nido y mis compañeritos, era muy tranquilo y me gustaba eso. | Tristemente lo que más recuerdo son cosas tristes, lo que más recuerdo es que cuando mis padres peleaban ellos me agarraban de extremo a extremo como peleando quien se quedaba conmigo y eso me dejaba en shock, no sabía como reaccionar. Esas peleas suyas me hicieron perder la visión de ellos como padres y como pareja, tuve repercusiones por ello en mi adultez | Recuerdo cuando tenía 2 o 3 años junto con mis hermanos jugando en la sala a peleas y yo tratando de meterme a defenderlos. |
| Podrías contarnos un poco sobre el recuerdo más feliz que tienes con tus padres y en contraste, ¿cuál fue el más triste? | Era muy feliz cuando estábamos todos juntos como una pequeña casita, pensaba que me gustaría que los fines de semana fueran eternos. Lo más triste era cuando mi papá le pegaba a mi mamá, yo no entendía por qué ella no se defendía. Ella acababa con golpes feos y ni podía acercarse al colegio porque se veían sus golpes. | Yo y mi hermano nos molestábamos bastante y reíamos mucho, entre los dos nos acompañamos. | Mi recuerdo más triste fue un día antes de mi cumpleaños y mis padres comenzaron a pelear delante mio en mi habitación, tornándose una agresión física, rompiendo un cuadro con una foto familiar. El recuerdo más feliz fue cuando mi papá me llevaba a la granja villa y compartía con él. |

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿A ti te castigaban? ¿Por qué? ¿Sabes si tus padres también fueron castigados por tus abuelos? | Si, castigo físico y verbal. De niña me volví muy rebelde y malcriada por todo el conflicto. Yo me encerraba en un cuarto y comenzaba a gritar. Mi mamá a veces me decía que me parecía a mi papá y eso me dolía. Ellos eran de la generación que ahora opinan que a las nuevas generaciones les falta golpe, muy seguramente fueron golpeados también. | Si, me castigaban a correazos porque era muy berrinchuda, contestona verbal, físicamente y me portaba mal, eso me dijeron mis padres. Si era muy olvidadiza mi papá se enojaba bastante. Mis padres también fueron castigados y hasta se enorgullecían de eso "a mi me pegaban peor entonces tú no puedes quejarte" | Solían castigarme cuando no comía, tal vez por que no me gustaba la comida, pero nunca físicamente solo hacían el ademán que me iban a rajar. Mis padres si recibían castigos por parte de mi mamá les castigaba físicamente con un chicote san martín y mi mamá tenía que ponerse algunas telas o ropa en el pantalón para que no le duela tanto, en caso de mi papá también recibía castigo físico. |
| ¿Crees que esos castigos corrigieron eso que tus padres castigaron? Si. no ¿Por qué? | No volvía a hacer esas cosas porque me daba miedo. Como sus castigos eran muy fuertes dejaba de hacer malcriadeces porque me quedaba en shock, no entendía eso que hacía mal, solo dejaba de hacerlo porque estaba en shock. Estaba condicionada al golpe. | No corrigió nada pero me sometió, lo hacía por miedo más que porque me dejó alguna enseñanza, más bien me dejó la ansiedad de fallar o hacer esas cosas que hacía antes y a ellos les molestaba. A veces aún les contesto todavía porque a veces hacen comentarios que no deben sobre mi cuerpo y no tienen el derecho. | No. |

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| Ahora que nos has contado un poco de tu contexto, ¿En qué momento sentiste que algo no estaba bien? | Me di cuenta que me gustaba estar en cualquier lugar que no fuera mi casa, me envicie con los juegos, con la computadora, era el único lugar donde quería estar. | No sabía cómo reaccionar, mis sentimientos se inundaban. no sabía articular ni sanar ese dolor que sentía. No entendía eso que pasaba, me preguntaba si las cosas realmente estaban bien, esas peleas de mis padres o el hecho de que mi papá me pagaba. (5 años) | Me di cuenta cuando estaba en la mesa compartiendo en familia y mi mamá se puso a llorar en la mesa y mi papá no se preocupaba por ella y a raíz de eso empecé a cuestionar muchas actitudes buscando respuestas a las preguntas que me hacía. |
| ¿Cómo reaccionaste ante ello? | No tuve una reacción en sí porque no pensaba que tenía algo malo | Creo que me volví muy sensible en situaciones sociales, quería tratar de entender las cosas. Algo que no me gustaba era que me "dejaba" mucho, si alguien me trataba mal lo dejaba porque estaba acostumbrada. | Empecé a aislarme de mis padres, compañeras de colegio me retraía mucho. |

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Acudiste a alguien por ayuda? | Nunca pedí ayuda, siempre he pensado que yo misma tengo que hacerlo, yo misma tengo que salir y ser mi propio soporte. | No compartía mis emociones con otros, no sentía esa libertad. Cuando empecé a tener amigas en primaria comentábamos esas cosas como de que nos pegaban pero más allá de eso no. | Llegué a comentarle a mi amiga más cercana pero como era muy pequeña no había un consejo que pudiera ayudarme. |
| ¿Qué hicieron tus padres? ¿Cómo reaccionaron? ¿Te llevaron a algún profesional? | Creería que en algún momento sí porque yo era muy malcriada y habrán pensado que había algo mal. Actualmente mi papá recién ahora que soy grande se ha dado cuenta que esas cosas me afectaron. En su momento antes ellos ni hubieran considerado llevarme a algún psicólogo | Bueno fuera que se hayan dado cuenta. Mi papá solo me daba regalos para aceptar sus disculpas por las cosas que me hacía. Ellos solían pensar que solo los locos van a terapia entonces no me brindaron esa ayuda. Yo fui por cuenta propia pero ya mayor a mis 21 años, la pandemia representó un estrés supremo por el trabajo y eso fue mi límite porque vi señales físicas como que se me caía el cabello y me alimentaba mal. De niña me gustaba voluntariamente ir al psicólogo de mi colegio, no sé por qué pero lo hacía. | Mis padres me llevaron a terapia a la edad de 9 años. Me llevaron a un psicólogo. |

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Consideras que el apoyo que recibiste fue efectivo? Sea de tus padres, profesores o algún psicólogo | No hubo ningún apoyo, mi único refugio eran las series, el anime, y mis propias cosas. Mis amigas no sabían porque no hablábamos de eso. | No por el lado de los regalos. No fue un apoyo en sí pero mi mamá nunca bajó su cabeza ante mi papá, ella se defendía y me quedé con eso, creo que de no haber aprendido de ella a ser respondona habría tenido problemas con futuras parejas, habría aceptado migajas y regalos cuando me pidan perdón, habría tenido daddy issues y me hubiera entregado mucho. | Creo que en parte sí porque me llevaron donde un profesional para que me ayudara, pero pensaron que en un par de sesiones se me iba a pasar y no me apoyaban en casa seguían los mismos problemas. |
| ¿Conoces el motivo que te llevó a estar deprimido?¿Hubo algún evento particular en tu infancia que te marcó? | Si lo recuerdo es porque me ha marcado, además de lo de mis padres recuerdo que en una fiesta las niñas no querían que yo me acerque a jugar con ellas y un adulto tenía que llevarme y ponerme ahí. Eso me hacía sentir rechazada. | Supuestamente mis padres no se peleaban frente a mi, se peleaban en la sala de noche mientras disque estábamos durmiendo pero yo escuchaba eso e iba creando esa imagen en mi cabeza | El ambiente disfuncional en el que vivía y hubo un momento en el cual me di cuenta que mi papá engañaba a mi mamá. |

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Sientes que llevar este proceso tuvo un impacto en tu vida como niño? ¿Fue difícil mantenerte concentrado en las clases? ¿Tal vez te acercaste más a tus amistades como refugio? | No me defendía de nada, si alguien me pegaba o me empujaba por las cosas que vi en mi casa pensaba que no quería pegarle a alguien más pero tuve una amiga que por el contrario ella replicaba eso que veía. Me volví muy insegura y no hablaba casi nada, era muy tímida y miedosa. | Si, cuando era pequeña me daba miedo formar relaciones significativas, sólo buscaba una felicidad superficial en amistades superficiales. Alguien que me haga reír pero nada más. También sufrí algo de bullying por características de mi físico o mis manierismos pero eventualmente el bullying cesó. Incluso si mis bullys me lastimaban, si me hacían reír yo me quedaba ahí. Por esas épocas empecé a tener problemas de sobrepeso por la ansiedad. No me iba mal en el colegio pero por un incentivo de mis padres "si sacas 20 te voy a dar algo" Me volví muy inestable, a veces estaba feliz y al otro momento estaba muy enojada. | Si, me aleje de mis padres y de mis amigos y me sentía sola en clases, no tuve ningún problema pero estuve como apagada, no viví mi niñez plenamente. |
| ¿Qué te hacía sentir seguro mientras afrontabas este proceso?. | El naciente internet se volvió mi refugio e ir a las casas de mis amigas. Veíamos series y jugábamos videojuegos hasta muy tarde, me quedaba ahí horas y era mi lugar seguro | Esas risas eran superficiales, era divertido y me sentía feliz momentáneamente. | La música fue mi refugio porque sentí que las letras eran lo que yo sentía y me identificaba, el género emo fue lo que más me dio seguridad y me hacía sentir menos sola. |

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Cómo te encuentras actualmente? ¿Sientes que has mejorado o sanado eso que te deprimió? | Creo que sí pero a veces he pensado que aún falta mucho, pensar que como niña viví y vi tanta violencia física, llegué a desear que mis papás fueran otras personas. En contraste a eso ahora me encuentro mejor porque yo misma me he animado a vivir | Creo que estoy a mitad de camino, he ido mejorando cosas como mis límites y mi ansiedad por comer, verbalizar mis emociones. Siento que aún tengo un resentimiento profundo a mi papá, veo que él no ha cambiado nada y eso me enoja, preferiría no verlo. | Actualmente sigo llevando terapia, estoy tomando pastillas y yo cubro mis gastos, emocionalmente no es bueno seguir en mi casa. |
| ¿Crees que el haber padecido eso de niño tuvo algunas repercusiones en tu crecimiento? Sea algo como que fuiste más consciente de tus emociones y pudiste manejarlas o que por el contrario sigues trabajando en mantenerte estable? | Más allá de las secuelas, tener problemas en el sueño, bajones fuertes de vez en cuando, aprendí a escuchar a los demás, siento que deseo darles una ayuda o una solución a sus problemas porque nadie nunca me dio eso a mí. Incluso a la gente le nace hablar conmigo de sus cosas. | Podría decir que si me dejó cosas buenas, ahora trato de entender diferentes lados en un conflicto pero también muchas malas, aún me siento en alerta y ansiedad cuando empieza un conflicto. | En lo positivo soy muy empática, en lo negativo tengo muchos problemas para dormir, tengo problemas de memoria, falta de motivación. |

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| Ahora que eres adulto y puedes ver atrás con otra perspectiva, ¿cómo hubieras apoyado a tu niño del pasado en su proceso depresivo? | Hubiera ido directo a los padres antes que a la niña porque la niña no tenía la culpa, hacerles entender que ellos nos están dañando, a mi y a mi hermano. Y a mi niña, guiarla a que tenga mucha más confianza en sí misma. | Mi pobre yo chiquita, le hubiese dado espacio y palabras para que vea que puede contar conmigo, sin hostigarla pero que sepa que me tiene como un puente, que me puede tomar la mano para ir a hablar con mi papá | Le hubiese tratado de dar un poco más de afecto, siento que eso le falto. |
| Sabemos que el estado no es el más consciente cuando de salud mental se trata, como persona que ha padecido y/o padece depresión, ¿Aún tienes la esperanza de que tomen su responsabilidad y ayuden a las siguientes generaciones en trabajar su salud mental?. | A veces fantaseo e imagino que soy presidenta y me gustaría pucha darle un máximo enfoque a la salud mental, siempre he pensado que todo está conectado y tiene raíz en una mala salud mental. Una educación más humana y basada en la salud mental. Este gobierno no hace nada y es muy difícil sacar cita en essalud, me imagino que para alguien que padece un trastorno mental será aún más difícil. | No tengo la esperanza en este gobierno pero me gustaría que el siguiente si lo retome. La salud física y emocional son muy importantes incluso para el desenvolvimiento del alumno. Todo influye en verdad y sería un gran pilar | Tengo esperanzas en las generaciones más chiquitas y que tengan algún cargo político para que puedan cambiar algo, porque ahora como estamos no lo veo que ayude a este sector. |

# ADULTOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Qué harías tú para apoyar a las nuevas generaciones jóvenes, niños y/o adolescentes, en tener un mejor manejo de sus emociones y prevenir algún episodio depresivo? | Lo primero que se me viene a la mente es buscar que ellos no se pierdan, porque acaban perdiendo su empatía y lo que los hace niños, los niños son crueles pero también inocentes y pensar que su entorno pueda ser tan difícil para hacerles perder eso tan humano de ellos me gustaría que sean una coraza fuerte que pueda superar eso, mantener su nobleza y crecer como buenos seres humanos. | Vibras manos. Espero que la crianza boomer quede atrás. Le tengo fé a los millennials y realmente espero que a pesar de los problemas que puedan tener ellos entiendan que trabajar su autoestima y tener una base emocional pueden ayudarlos a atravesar dificultades. Debería ser responsabilidad de sus padres hacer eso pero no siempre es el caso y somos la prueba de ello. | Para un niño puede ser difícil entender qué está sintiendo pero para un adolescente es más fácil preguntarse ¿qué siento? ¿como me puedo ayudarme a superar esto? buscar respuestas en sus actividades diarias salir a caminar, estar con amigos, alejarme de situaciones que me hacen daño, etc. En cambio para apoyar a un niño depende mucho de los padres no necesita pasar por cosas exageradamente traumáticas para darle ayuda, creo que un niño necesita las cosas básicas, distracción, hacer actividades que le gusten, etc. |
| Esta entrevista está pensada para un proyecto que ayude a identificar y prevenir la depresión en niños, ¿cómo te hace sentir eso? | Me parece bonito e importante, la primera etapa de la vida es la más importante porque son las bases, los primeros recuerdos e impresiones de la vida. Que un niño se desarrolle bien desde la primera edad sería todo distinto. A veces pienso cómo hubieran sido mis amigas si no hubieran crecido en un ambiente difícil. Me gustaría que muchos niños reciban ayuda. | Me hace sentir muy contenta, empatizo mucho con ellos y me gustaría que no pasen lo mismo que yo y tengan que trabajar las consecuencia que ahora yo tengo que trabajar. Me enorgullece eso y me pone feliz, es reconfortante pensar que no seguimos ese puente de tristeza y le damos el pase libre a las siguientes generaciones. | Me parece bien que se intente apuntar en la raíz, porque todo nace cuando eres niño, porque cuando ocurre la depresión te malogra tu adolescencia o adultez y es difícil y batallar en la niñez es lo ideal. |

# FUTUROS PADRES O PADRES PRIMERIZOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | |
|---|---|---|
| Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor. | Isabel Munaylla 33 años - Marketing | Marco Puelli 34 años - Periodista |
| Cuéntanos un poco sobre ti, un pequeño resumen de tu vida. | Nació en lima, hermana mayor de 1 hermana, madre comerciante, padre arreglaba cocinas, su madre emigró cuando era niña (11), a los 17 migró y terminó sus estudios, a los 26 conoció a su esposo, luego de 4 años se casó y tuvo al bebe | Nació en Milán, familia tradicional, su padre fue dentista, su mamá profesora pero luego ama de casa, fue hermano mayor de una hermana, siempre fue un niño tranquilo, conoció a su esposa a los 26, convivieron, se casaron y tuvieron un bebe |
| ¿Podría contarnos un poco sobre la relación con sus padres? | Tuvo mejor relación con su padre porque tuvo más tiempo la figura paterna desde que su madre viajó, y con la materna durante la adolescencia desarrolló una relación amor odio por su forma de ser muy impositiva | Su relación fue buena, prefería a su papá porque sentía que lo entendía mejor por ser hombre, su abuela presionaba un poco hacia la religión |

# FUTUROS PADRES O PADRES PRIMERIZOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | |
|---|---|---|
| ¿Podrías describirnos cómo fue la crianza de tus padres? | Exigentes en cuanto hacer caso a los profesores, la llevaban a su trabajo para poder cuidarla, los domingos visitaban parientes durante su niñez, durante su adolescencia su madre ya había emigrado | Le daban bastante libertad de decidir qué hacer con su vida, trataban de proponer retos en vez de castigos, pero su madre era ansiosa y explotaba gritando cuando algo escapaba de su control, y su padre era más tranquilo pero se ausentaba en su hobbie de pintar |
| Dicha relación, ¿Impactó positiva o negativamente en tu idea de la paternidad/maternidad? | Trabajó en salvar lo positivo y tratar de no repetir los patrones que no le gustaron | Cree que no influyó, aunque no pensaba tener hijos, pero ahora que lo tiene quiere hacerlo lo mejor posible |
| ¿Sientes que tus padres supieron suplir tus necesidades emocionales cuando eras niño? | Cree que no, pero que no los puede juzgar porque no tenían la información necesaria para considerar importante la salud mental | Todavía no sabe responder a eso |

# FUTUROS PADRES O PADRES PRIMERIZOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | |
|---|---|---|
| Ahora que puedes ver las cosas desde otra perspectiva, ¿cómo crees que la crianza de tus padres influyó en tu persona y forma de ser? | Desarrolló paciencia por parte de su papá, pero a la vez impulso de querer hacer las cosas al momento por su mama | No sabe si fue su forma de criar o que se influenció por su personalidad, pero ser oso con los demás y tiene inseguridad como ellos y por su mama desarrolló el ignorar o enojarse de vuelta o explotar a veces cuando le gritaban por algo que no entendía. |
| ¿Consideras que quieres seguir el mismo camino que aplicaron tus padres contigo o hacer las cosas diferentes? ¿Por qué? | Quiere hacerlo diferente porque sintió que habian muchas normas para cosas que no hacer pero no mucho incentivo para las cosas que si hacer | Le gustaría imitar lo bueno |
| Respecto a la pregunta anterior, ¿cómo lo realizarás? | Ha visto guias de método montessori, educación responsable, sigue algunos pediatras, quiere ser más propositiva | Ayudando a desarrollar su autoestima , pero no sabe cómo. |

# FUTUROS PADRES O PADRES PRIMERIZOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | |
|---|---|---|
| ¿Conocías este concepto? ¿Cómo sientes que se encontraba tu niño interior en el pasado y cómo te sientes que se encuentra ahora? | Su niña interior era insegura y se culpaba por ser muy voluble, pensaba que le faltaba madurar por gustarle algo y luego otra, pero ahora ha trabajado en ello y lo acepta mas aunque aun le queda inseguridad | Su niño interior era muy inseguro y se quería muy poco, ahora lo controla más y le importa menos la opinión de los demás |
| ¿Cómo te sientes respecto a la idea de ser padre/madre? | Estuvo feliz y nerviosa, alistándose como pudo | Ya lo es y está feliz de eso, mas bien ahora que nació aprendió a no juzgar a los demás padres cuando hacían algo mal |
| La salud mental es algo importante para los hijos? | Si | Si |

# FUTUROS PADRES O PADRES PRIMERIZOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | |
|---|---|---|
| Eres consciente que hay muchas situaciones en la vida de un niño, aparte de las acciones de sus padres, que pueden provocar un episodio depresivo? Si, no, ¿Qué otras cosas crees que pueden provocar la depresión en un niño? (Que el entrevistado mencione los ejemplos que se le vengan a la cabeza). | No tener puntos de referencia, lugares donde sentirse cómodo  seguridad, bullying | Bullying, muerte de un familiar querido |
| Señales de alerta, que conoce | Cuando está muy tranquilo y no juega | Apatía, estar apagado, si no tiene ganas de hacer cosas, salir |
| *Mencionar señales de alerta ¿Cómo crees que reaccionarías en el momento ante estás señales y cómo procederías para ayudar a tu hijo? | Hablar, estar mas al pendiente, recurrir a un profesional | No sabia de varias de las manifestaciones |
| ¿Los hijos suelen imitar a sus padres?.¿Consideras que tu manejo de emociones actual puede ser enseñado a tu hijo como su soporte ante diversas adversidades? | Es un trabajo continuo, a veces se siente como un hormiguita frente a la carga de ser mamá y a veces lo maximo | Generalmente gestiona bien sus emociones y conflictos, pero cuando tiene mucho estrés también tiende a explotar |

# FUTUROS PADRES O PADRES PRIMERIZOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | |
|---|---|---|
| Sabemos que eres consciente de buscar lo mejor y más estable para tu hijo. Si logras hacer las cosas diferentes a cómo las hicieron tus padres, ¿cómo visualizas el futuro de tus hijos? | Una persona más segura de sí misma y en paz consigo mismo y con la vida | Alguien seguro de sí mismo |
| ¿Crees que es posible romper el trauma generacional otorgado de nuestros padres y abuelos y así criar a adultos más funcionales con menos dificultades emocionales? | Cree que si se puede pero implica bastante esmero y constancia | En parte, ya que a veces se actúa en automático repitiendo lo que tienes interiorizado, aprendido innato |

# PADRES DE HIJOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor. | Ernesto Martínez, 61 años, Ingeniero de sistemas | Sonia Paredes, 61 años, Trabajadora pública, contadora | Milagros, 52 años, ama de casa/educadora |
| Cuéntanos un poco sobre ti, un pequeño resumen de tu vida. | Nacido en Ancash, tiene 5 hermanos. Viajó a Lima para estudiar en la UNI, a los 26 se casó, tuvo 3 hijos. Separado de su matrimonio. | Nacida en Cusco, 10 hermanos, Vino a Lima a sus 8 años con su familia. Estudió contabilidad en la Villarreal, conoció a su pareja y se casó a los 26 años, tuvo 3 hijos, actualmente separada de su esposo | Nació en Moquegua, última de 4 hermanos, clase media. Se casó a los 26 años (sigue casada), mamá de 6 hijos. |
| ¿Podría contarnos un poco sobre la relación con sus padres? | A la antigua, padre proveedor y madre ama de casa. Los mayores valores fueron inculcados por su madre. El padre solía castigarlo físicamente y reprimió muchos gustos de él como la carpintería por no encajar en sus ideales antiguos | Su madre era la proveedora y su papá trabajaba en casa como sastre, su padre se encargó más directamente de su crianza y solía castigar físicamente a sus hijos cuando salían a jugar hasta tarde o se portaban mal. | Relación cercana con su mamá, el papá viajaba mucho para mantener a la familia, relación distante. Nunca recibió castigos físicos, solo llamadas de atención. No había lugar para el diálogo pero respeto siempre. Muy responsable siempre. |

# PADRES DE HIJOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Cómo está compuesta su familia? ¿Cuántos hijos tiene? ¿ Cuáles son sus edades? | Tuvo 3 hijos, el primero un varón, la segunda y última mujeres. Tienes 34, 31 y 22 respectivamente. | 3 hijos, el primero un varón, la segunda y última mujeres. Tienes 34, 31 y 22 respectivamente. | 6 hijos, 1er y último hombres y 4 mujeres en medio. Edades son 25, 23, 22, 19, 14, 12 |
| ¿Puede describirnos brevemente el crecimiento de ellos, su niñez, pubertad, adolescencia? | El varón era introvertido y muy callado, le gustaba estar metido en su cuarto y hacer sus cosas, no compartía mucho con sus hermanas. La del medio era extrovertida y algo rebelde, le gustaba mucho salir y hablar por teléfono con sus amigas. La última era un mix de ambos hermanos mayores, en sus primeros años era divertida y extrovertida pero también le gustaba ser muy independiente y pasar tiempo haciendo sus cosas. | "Yo trabajaba desde muy temprano y a veces era complicado pasar mucho tiempo con mis hijos" Quise no repetir los castigos de mi padre y procuré nunca levantarles la mano. Al primero lo recuerdo más callado y reservado, la segunda era más movida y bandida, salía mucho y podía valerse por sí misma. La última también era algo callada pero muy independiente. | Los 3 primeros hijos fueron súper seguidos, demandaban mucho, ella no trabajaba cuando eran pequeños. Infancia tranquila con muchas comodidades. Volvió a trabajar embarazada con la 4ta hija. |

# PADRES DE HIJOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Notó manifestaciones o señales de alerta que le hicieran sospechar de que alguno de sus hijos padeciera esto durante su crecimiento? ¿Cuáles fueron? | En mi hijo mayor noté que a veces él lloraba solo en su habitación y no entendía el por qué, siempre fue muy reservado y traté de acercarme a él para saber qué pasaba. En el caso de mi última hija ella empezó a mostrar una cara triste en su día a día, se aisló un poco de mi y su mamá y también de sus amigas, tenía pocas amigas en el colegio entonces saber que se estaba aislando fue bastante notorio | Mi hijo mayor parecía particularmente serio conmigo, no hablábamos mucho pero lo atribuí a que él era más de estar en sus cosas. Con el tiempo descubrí que él se sentía algo resentido conmigo por no haber estado muy presente por el trabajo. Mi hija del medio se volvió algo rebelde con su papá, ella salía mucho y empezó a alejarse un poco de casa pero creo que era más porque era adolescente. La última parecía triste, cada vez hablaba menos con los demás y de vez en cuando tenía arranques de ira. | Durante la pandemia. Último de los hijos (11 años) durante cosas virtuales, no quería participar, ningún interés, no le importaba nada. Todo le daba lo mismo, nada lo motivaba ni las cosas que antes le solían encantar. Nada funcionaba |
| ¿Qué edad tenía su hijo cuando usted observó esas señales? | El mayor habrá estado en el colegio todavía, entre los 12-16 años. La última habrá tenido 10 años | Mi hijo no salía del colegio todavía. Mi hija entre 8 -10 años | 11 años |

# PADRES DE HIJOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Qué cree que hizo que su hijo desarrollará esas señales de alerta? ¿Hubo algún evento particular que lo haya marcado en su familia o colegio? | Yo me estaba separando de la mamá de mis hijos y esa situación en general fue difícil para toda la familia, mi hijo en específico me contó que era gay y creo que en su caso se debía también a eso. Mi hija sufrió más la separación ya que era la menor y lamentablemente escuchaba más esas peleas propias de una ruptura, también sabía que era molestada en el colegio por otros niños así que también le afectó el bullying | Su papá y yo nos estábamos separando, tuvimos unos procesos de juicios y mis hijos estuvieron en medio de todo eso, mis hijos no lo han sentido tanto porque ellos ya estaban por salir del colegio pero mi hija menor aún era pequeña y paraba todo el tiempo en casa. | La pandemia y el no poder relacionarse con personas de su edad en una etapa tan crítica. |
| ¿Qué fue lo que hizo frente a este escenario? ¿Lo llevaron a algún profesional o pudieron costear algún tratamiento, sea alternativo o especializado? | A ambos los llevamos al psicólogo en distintas oportunidades. No hicimos ningún tratamiento alternativo pero ahora que lo mencionas creo que hubiera sido de mucho apoyo ya que al ser niños esas actividades para distraerlos | En una oportunidad fuimos a terapia familiar y mis hijos también se atendieron individualmente. Yo solía buscar talleres para ellos en verano pero nunca lo pensé como un tratamiento alternativo sino como vacaciones útiles. | Se comunicaron con un especialista para que lo evalúe y lo acompañe durante este tiempo difícil |

# PADRES DE HIJOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Cómo se desenvolvió su hij@ en su entorno social y cómo era su día a día? ¿Acaso se aisló o por el contrario se acercó a sus amigos? | El varón tenía su grupo de amigos pero tampoco diría que se refugió en ellos porque no salía tanto a comparación de mi segunda hija. Él regresaba del colegio y entraba a su cuarto a hacer sus cosas, solo salía para saludar y cenar. Mi última hija si pasaba más tiempo sola, sumado al bullying y la situación en casa creo que ella sí se aisló mucho más de todos en su entorno. | Ellos hacían sus días normal como cualquier niño, iban al colegio y llegaban a casa a hacer tareas. Creo que como el mayor y la última eran más reservados no sospechaba que algo estuviera mal. La segunda sí se acercó más a sus amigos. | Era difícil relacionarse con sus hermanos porque son mayores y no le estaban brindando la validación e interés que él necesitaba |
| ¿La dinámica familiar durante este evento en la vida de su hijo? ¿Siente que tuvo algún impacto en el resto de la familia? | Nunca compartí las cosas que pasaban en nuestra casa con mis hermanos o otros familiares, no era tan cercano a ellos pero en la familia nuclear como nos estábamos separando todos acabamos alejados. Mis hijos en sí tampoco eran muy unidos, no compartían entre ellos así que tampoco se dieron cuenta que algo andaba mal. | En casa era difícil, como habían peleas constantes y por la cólera no pensamos en su momento que nuestras cosas podían lastimar así a nuestros hijos, ellos no eran muy allegados pero igual quedaron afectados por la situación | Pedimos a la familia que sean conscientes de este problema y que intenten ayudar lo más que puedan. Los hermanos y la familia se unieron para ayudar. |

# PADRES DE HIJOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| ¿Usted sabía algo sobre la depresión antes de que la padeciera su hijo? | A raíz de llevar a mis hijos al psicólogo busqué informarme y acabé dándome cuenta que yo también la padecía en algún nivel | Creo que uno mismo puede salir adelante y superar su propia mente, las psicólogas si nos informaron a mi y al papá de mis hijos pero no sabía sobre ello antes, eran otros tiempos y no se hablaba mucho de cosas así | Ver como la luz en su hijo se apagó fue lo que los preocupó porque lo vieron cambiar |
| ¿Considera que el padecimiento de su hijo fue algo que se superó y tanto él como la familia siguieron avanzando con sus vidas o por el contrario observa que aún en la actualidad es algo que sigue llevando consigo y que también sigue afectando a su familia? | En ambos es algo que han tenido que seguir trabajando con el tiempo, como tú (entrevistadora) mencionaste, es un proceso largo y sé que actualmente ambos siguen acudiendo a terapia, ya por sus propios medios. Me enorgullece eso, ver que se esfuerzan por mejorar y salir adelante | Creo que es algo que no se termina de superar, aunque siempre les digo a mis hijos que sigan avanzando porque al final uno tiene que seguir. Mi última hija es la más dificultades tiene, ella toma pastillas que le recetó la psiquiatra pero si he notado mejoras poco a poco. | En este caso fue superado, el hecho de que toda la familia fue consciente del padecimiento de su hermano y se una para ayudarlo, ser más consciente de sus emociones, darle espacios, escucharlos |

# PADRES DE HIJOS QUE TUVIERON DEPRESIÓN

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|---|---|---|
| Somos conscientes de que tener a la depresión dentro de un miembro de la familia puede ser algo muy difícil y retador para muchos padres. Si usted volviera a tener a su hijo en la actualidad y se le presentara el mismo reto, ¿procedería de la misma manera que hizo antes o haría las cosas diferentes? | Rescataría lo bueno como llevarlos al psicólogo porque un profesional sabe mejor cómo manejar estos casos y me concentraría en hacer esas cosas pequeñas que mencionaste en alternativas para hacer que tengan una infancia más llena | Me gustaría estar más presente, tener más tiempo con ellos. Igual llevarlos al psicólogo y darles más atenciones. | Procedería de la misma manera, mejor es recurrir a un especialista para ayudar |
| ¿Qué le recomendaría a los padres de futuras generaciones para entender las señales de alerta y prevenir a tiempo un episodio depresivo en sus hijos? | Concentrarse en las pequeñas cosas. Muchas cosas pueden pasar si uno no está atento o se distrae con el celular, observar a los hijos sin agobiarlos hace que uno se dé cuenta de esos cambios que suceden en ellos. | Que les den seguridad a sus hijos para que puedan crecer mejor, alejarlos de cualquier problema o disputa entre los padres o otros familiares y a pesar de trabajar estar al tanto de lo que les pase y escuchar lo que cuentan. | Que se den tiempo de conocer a sus hijos, que jueguen con ellos, que establezcan lazos, que los conozcan. Que dejen el celular y los conecten, que los entiendan. Para poder darse cuenta cuando algo cambia. |

# PSICÓLOGOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor. | Katia Caravedo Miyahira |
| Cuéntenos un poco acerca de su trayectoria profesional y en qué área de la psicología se especializa? | Especialista en la terapia conductual cognitiva, trabaja en el área clínica educativa |
| En sus palabras ¿cuál es la definición de salud mental? Y la importancia de esta | considero que la salud mental es un mantener un equilibrio en todas estas áreas de nuestro desarrollo,a nivel psicológico, emocional y social, a medida que se mantenga ese equilibrio, que involucra un estado de bienestar es lo que hace que mantengamos un adecuada salud mental , la cual va a repercutir mucho en nuestro desenvolvimento dia a dia, en, cómo nos sentimos con nosotras mismas, como nos desenvolvemos con los demás, cómo resolvemos problemas y cómo los afrontamos, |

# PSICÓLOGOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Cuáles son las principales afecciones que sufren los niños y adolescentes? | En los más pequeños, sobre todo después de pandemia, lo que se ve mas ahora es un tema de dificultades a nivel de conducta, temores, ansiedad y fobias por este virus, el contacto con la gente, dif. a nivel de habilidades sociales o de adaptación a esos nuevos espacios y nuevas personas.<br>En niños y adolescentes se generan transtornos alimenticios, proceso de ansiedad y depresion, bullying |
| ¿Cuál es la diferencia entre depresión en niños, adolescentes y adultos? ¿Hay alguna diferencia entre hombres y mujeres? ¿Cuáles son los síntomas más comunes en cada caso? | Hay características que se mantienen igual, En general aumento o bajada de peso y o sueño , sentimiento de culpa , pensamientos negativos |
| | En niños, rabietas y berrinches, somatizaciones, les cuesta seguir las normas , ser mucho más desafiantes , o el llanto. |
| | Periodos de cambio son significativos para que aparezca ese estado de tristeza, porque el cuerpo va cambiando , nuevas experiencias, búsqueda de identidad, nueva constitución corporal |
| | En la adolescencia se presenta más una preocupación por el cuerpo y el rechazo, mayor sensibilidad por el tema social, conductas más hostiles |

# PSICÓLOGOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| En su opinión ¿cuáles son las causas más comunes de depresión en niños? | Multicausal, el estilo de crianza, si es muy autoritario donde hay maltrato de por medir es un ambiente donde se puede dar, estilo negligente también (despreocupación) familias disfuncionales, porque no se cubren las necesidades afectivas y basicas, depende del contexto tambien, si hay factores de riesgo, puede llevar a experiencias traumáticas, si es que hay dificultades en la adaptación, va a impactar |
| El que el padre no genere una buena inteligencia emocional en su hijo es parte de la raíz de la situación? | si, porque entra dentro de las habilidades de int e,, hay un componente llamado conciencia emocional, que es la capacidad de reconocer las emociones y tener la habilidad de expresarlas, por ejemplo qué pasa si los papas no valida las emociones de los hijos, A veces pasa desapercibido o no prestan atención que los niños también pueden sentir estas emociones, piensan" a ver, los ni;os porque se van a sentir tristes?" , que son primarias. Es importante que se trabaje mucho a nivel de las emociones ya que son un detonante |

# PSICÓLOGOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Qué pruebas se realizan para realizar un diagnóstico en niños? | es un conjunto de herramientas y instrumentos, en su área hay escalas y cuestionarios que miden netamente la depresión, hay pruebas proyectivas, a nivel de las gráficas ,a eso se les suma el tema de la observación para poder determinar el estado depresivo, también la entrevista para conocer la historia y los antecedentes familiares, porque puede haber un componente genético de predisposición a esta ,pero depende del contexto de vida el que si esta detona . La evaluación se da a nivel general porque las cosas pueden estar interconectadas. |
| En el caso de niños a los que diagnostique con depresión, ¿de qué manera los padres usualmente toman la noticia? | Los padres actuales toman mucha más conciencia, cuando hay un conocimiento de que su hijo tiene depresión, creo que porque ahora hay mucha más facilidad de formación hay podcast , redes sociales, ahora los veo que están leyendo, viendo videos, esto les permite buscar estrategias para acompañar a sus hijos Aunque ahora esten super atareados y muchas veces trabajan los 2 , tambien tienen más propensión a apoyar<br>También hay un porcentaje que está más abocado a sus trabajos, tiene que ver con sus propias experiencias el cómo tratan a sus hijos, a veces se pueden tratar con mucha fragilidad estos síntomas y que al final puede generar consecuencias mayores. |

# PSICÓLOGOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Cuál es el proceso después de diagnosticar a un niño con depresión? ¿Qué tratamientos se suelen recomendar? | un acompañamiento psicoterapéutico, donde el trabajo no solo es con el ni;o sino con la familia, dependiendo del nivel se ve si es necesario un tratamiento farmacológico , este es un trabajo multidisciplinario con el psiquiatra. |
| En nuestra investigación, vimos a nuevos padres que tuvieron una crianza no positiva y no quieren repetir, se puede deber a que quieren romper el ciclo? | Un gran procentaje quiere algo distinto para sus hijos, justamente para no repetir este ciclo, pero también hay un pequeño porcentaje de padres que pueden considerar que aunque hayan tenido experiencias difíciles , piensan que esa fue la fórmula que les permitió ser personas exitosas hoy en día , este estilo de crianza deja secuelas |
| ¿Ha observado una diferencia en la dinámica familiar una vez el niño es diagnosticado con depresión? ¿Acaso los padres y familiares cercanos se vuelven más comprensivos y empáticos? | Generalmente si hay un compromiso y un esfuerzo de parte de los padres,dentro de este esfuerzo hay momentos que logran y hay veces que el cambio demora, la constancia es clave para tener buenos resultados |

# PSICÓLOGOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Qué señales/síntomas de un niño que está sufriendo de depresión? Y ¿Qué hacer cuando notamos alguna señal de alerta en ellos? | A parte los berrinches que ya comenté , puede ser cuando un niño que ya controlaba el esfínter se orina en la noche, terrores nocturnos, pérdida de interés, sue;o mayor o menor, irritabilidad, cambios en su rendimiento escolar, comienza a bajar, cambios en su nivel de atención y memoria, cansancio. También hay depresión encubierta, que no lo ves triste , es cuando es un niño hiperactivo, comportamiento hostil agresivo, pero tomando en cuenta toda la evaluación se puede descubrir<br>Impacta en todos los ámbitos . |
| Cuando entrevistamos gente de nuestra generación , vimos que sus padres no tenían conciencia de que cosa era a depr... para ellos no existía, y los de ahora si son consciente s, a qué se debe? | Lo que sucede es que dentro de este acompañamiento hay algo que se llama psicoeducación que consiste en explicar a los papás y a los niños , que es lo que se trata cuando hay un trastorno depresivo , es cuestión de tener mayor conocimiento del tema para entenderlo mejor, por ejemplo para entender cuando hay un desbalance bioquímico y tienen que tomar una medicación |

# PSICÓLOGOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Es posible evitar o prevenir la depresión en niños? | Si , si se cubren las necesidades básicas de los niños se puede, si tiene una familia funcional que valide sus emociones y los apoye , |
| Esto se presta al ámbito escolar ? | Si , el bullying siempre ha existido, pero tener herramientas para comunicar de estas situaciones ayuda a salir airoso, y si no tienen herramientas para comunicar de estas situaciones los padres no lo ven , los padres también tienen que fomentar esta cultura de hablar de sus emociones hablándoles ellos mismos |
| ¿De qué manera es más recomendable enseñarles esto? | Hablando de disciplina positiva se habla de fomentar círculos de comunicación , por ejemplo una familia tenía esta costumbre de comer juntos una ves a la semana y compartir sobre cómo se sentían, lo que les pasó , lo que les gusto y no .<br>Otra cosa es cuántas oportunidades puedes tener de validar sus emociones? |

# PSICÓLOGOS

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Cuáles son las secuelas de la depresión infantil más frecuentes en la vida adulta? | Va a depender de los recursos de la persona, de cómo aprendió estrategias y herramientas para afrontar las situaciones, si no hubo un acompañamiento y no se abordaron temas que forman parte de su personalidad aún puede impactar en su adultez y quedar secuelas.<br>Si alguien sufrió depresión es más probable que la vuelva sufrir porque tiene un tema de que el cerebro lo recuerda inconscientemente por un tema de defensa y protección , esto también para con la ansiedad . Necesitamos maneras de canalizar de manera saludable nuestra tristeza |
| ¿Qué le recomendaría a los padres desde su perspectiva profesional? | “Cuán importante son los espacios compartidos”, veo que los papás tienen muchas dificultades en establecer los límites con el trabajo, aún en la presencialidad, pero una recomendación es cuidar darle calidad y cantidad de tiempo para compartir con los niños, no solo calidad.<br>“Que difícil es que los niños aprendan a regular sus emociones, cuando hacen berrinche por ejemplo”, cuál es la actitud del adulto en estas situaciones? , ellos tienen que aprender a regularlas también para poder recuperar la calma, un adulto que no se regula para calmarse no ayuda a los niños a encontrar la calma , más bien lo hace desbordar<br>Que los niños participen en resolver problemas dentro de la familia, para que desarrollen ser más tolerantes., por ejemplo se malogro la tv y queda uno y que ellos propongan qué hacer. |

# ADOLESCENTES

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Solo para el registro, menciona tu nombre, edad y a qué te dedicas por favor. | Luz, estudiante,17 años |
| Cuéntanos un poco sobre ti, un pequeño resumen de tu vida. | Estuvo con sus padres hasta los 3 años posteriormente su mamá le encargó a su abuela la crianza de ella y sus hermanos en Ica en condiciones precarias, actualmente vive con su tía y su papá |
| ¿Podría contarnos un poco sobre la relación con sus padres? | Estar reunida con sus hermanos abrazados en una hamaca |

# ADOLESCENTES

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Podrías contarnos un poco sobre el recuerdo más feliz que tienes con tus padres y en contraste, ¿cuál fue el más triste? | El recuerdo más feliz es cuando sus tías la llevaron de paseo y a comprar juguetes y el más triste también fue ese día que le hicieron elegir para que se vaya con su hermano a vivir con sus tías y dejar a su hermana menor, ese día fue la última vez que la vio. |
| ¿A ti te castigaban? ¿Por qué? ¿Sabes si tus padres también fueron castigados por tus abuelos? | Recibía castigos por parte de su abuela a la edad de 4 años |
| ¿Crees que esos castigos corrigieron eso que tus padres castigaron? Si. no ¿Por qué? | No corregía, obedecía por temor a recibir más maltrato |
| Ahora que nos has contado un poco de tu contexto, ¿En qué momento sentiste que algo no estaba bien? | A la edad de 7 años, se dio cuenta que su mama la abandono y su papa tampoco estaba junto a ella |

# ADOLESCENTES

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Cómo reaccionaste ante ello? ¿Acudiste a alguien por ayuda? | Sentimientos de tristeza,se infringió daño, soledad. No pidió ayuda a su entorno familiar, trataba de llamar la atención pero no daba resultado. |
| ¿Qué hicieron tus padres? ¿Cómo reaccionaron? ¿Te llevaron a algún profesional? ¿Consideras que el apoyo que recibiste fue efectivo? Sea de tus padres, profesores o algún psicólogo | Sus familiares con los que vivía no se dieron cuenta por lo que atravesaba, su papá que se encontraba trabajando fuera del país trataba de llenar ese vacío o ausencia con regalos o inscribirla en talleres de música, pintura etc. |
| ¿Consideras que el apoyo que recibiste fue efectivo? Sea de tus padres, profesores o algún psicólogo | No tuvo ningún apoyo por parte de su familia. |

# ADOLESCENTES

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Conoces el motivo que te llevó a estar deprimido?¿Hubo algún evento particular en tu infancia que te marcó? | El motivo que le marcó en su infancia por el cual pasó esta etapa de depresión es haber sentido la ausencia de sus papás y más el abandono de su mamá. |
| ¿Sientes que llevar este proceso tuvo un impacto en tu vida como adolescente? ¿Fue difícil mantenerse concentrado en las clases? ¿Tal vez te acercaste más a tus amistades como refugio? ¿Tu vida amorosa cambió? ¿Tal vez cambiaste tus gustos musicales? | SI, su círculo de amigos era muy reducido, en la escuela no prestaba mucha atención y se olvidaba algunas cosas, busco refugio en su enamorado sentía que le daba la atención que le faltaba. |
| ¿Qué te hacía sentir seguro mientras afrontabas este proceso? | Se enfocó más a su persona, le ayudó mucho los deportes talleres de dibujo y poco a poco fue afrontando |

# ADOLESCENTES

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Cómo te encuentras actualmente? ¿Sientes que has mejorado o sanado eso que te deprimió? | Actualmente siente que ha mejorado, puede controlar más las emociones |
| ¿Crees que el haber padecido eso de niño tuvo algunas repercusiones en tu crecimiento? Sea algo como que fuiste más consciente de tus emociones y pudiste manejarlas o que por el contrario sigues trabajando en mantenerte estable? | Si hasta ahora siente que le ha traído consecuencias en socializar con las personas, ser un poco cerrada al hablar, no ha logrado superar todo pero trabaja en sus emociones ahora puede controlar más. |
| ¿Cómo te llevas con tus padres actualmente? ¿Es diferente a cuando eras niño? | Si ahora es distinto,la comunicación con su familia es más expresiva y con el tiempo tomó confianza para hablar de cómo se siente. |

# ADOLESCENTES

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Ahora que eres adolescente y puedes ver atrás con otra perspectiva, ¿cómo hubieras apoyado a tu niño del pasado a afrontar ese proceso? | Buscaría ayuda en su tía y tal vez le hubiese brindado apoyo con algún profesional. |
| ¿Qué consejo brindarías a los padres que están lidiando con un niño en depresión para que puedan comprender mejor la situación y sean asertivos con su hijo? | Les diría que tomen más atención a sus hijos, compartan con ellos tiempo y tengan la confianza de conversar. |
| Ahora que eres adolescente y puedes ver atrás con otra perspectiva, ¿cómo hubieras apoyado a tu niño del pasado a afrontar ese proceso? | Considero que un 50 % sí porque habrá personas que pasaron por alguna situación similar o peor de depresión que querrán cambiar la manera de criar a un niño. El otro 50 % no porque actualmente la mayoría de personas no quieren tener hijos y si tienen están enfocados en su trabajo para que no le falte las necesidades que talvez a ellos les faltaba y cuando tienen tiempo de estar con sus hijos les dan celular, tablet, pc , etc, para que estén entretenidos ahí y no les molesten y como va avanzando la tecnología tal vez esté peor. |



# ENCUESTAS

Encuesta 1: https://docs.google.com/forms/d/1ylNeP-0YhHkPN2T572-9OdGgv5ODrusysDHTsQNoef4/edit?usp=sharing

Encuesta 2: https://docs.google.com/forms/d/16U5XqxODYhYne6xZrCuk0rJFXLo2Byz3IfWFXWkFj7E/edit?usp=sharing

# ENCUESTA

## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA

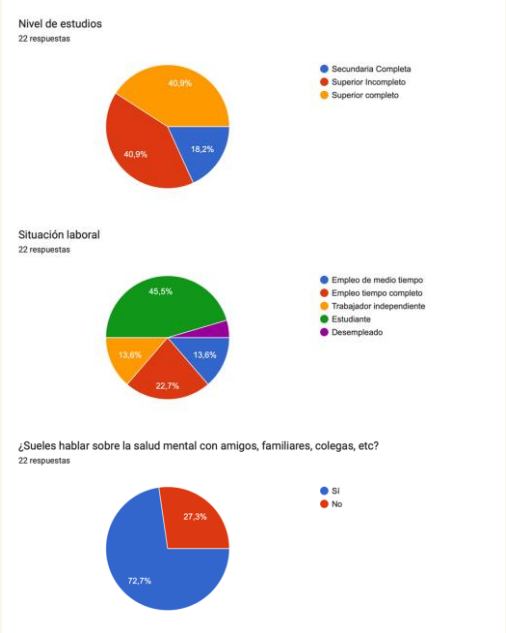
¡Hola personita! Agradecemos de antemano el tiempo que te tomarás en hacer esta encuesta. Sabemos que este tema puede ser algo delicado pero nuestra intención es transformar esto en algo que pueda ayudar a las personas en un futuro :)

*Esta encuesta es realizada con fines netamente académicos y su objetivo es conocer el impacto de la depresión infantil durante la vida adulta. Además de entender señales de alerta, tratamientos funcionales/no funcionales y/o terapias alternativas.

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
|---|---|
| Sexo | Femenino (16)<br>Masculino (6) |
| Edad | Menos de 20 (2)<br>20-25 (15)<br>25-30 (4)<br>30-35 (1)<br>Más de 35 (0) |
| Distrito de residencia | Chaclacayo (1) Chorrillos(1) La Molina(2) Los Olivos(1) Miraflores(1) Sjm(1) San Miguel(1) Santa Eulalia(1) Surquillo(2) Lima(11) |

# ENCUESTA

## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA




| PREGUNTAS | RESPUESTAS | |
|---|---|---|
| Nivel de estudios | Secundaria completa (4)<br>Superior Incompleta (9)<br>Superior completa (9) | |
| Situación laboral | Empleo de medio tiempo (3)<br>Empleo tiempo completo (5)<br>Trabajador independiente (3)<br>Estudiante (10)<br>Desempleado (1) | |
| ¿Sueles hablar sobre la salud mental con amigos, familiares, colegas, etc? | No (6) | No me gusta hablar de ello (2)<br>Se me hace un tema delicado (2)<br>Simplemente me tiene sin cuidado (0)<br>No se da el contexto (1)<br>No es el primer tema de conversación, pero si es que surge el tema sí (1) |
| | Si (16) | Me parece que es un tema del que debe hablarse (8)<br>Me siento cómod@ contando mis experiencias (6)<br>Creo que compartir ideas sobre ello acerca a la gente (2) |

# ENCUESTA

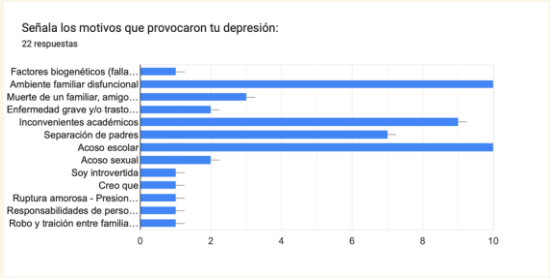
## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA

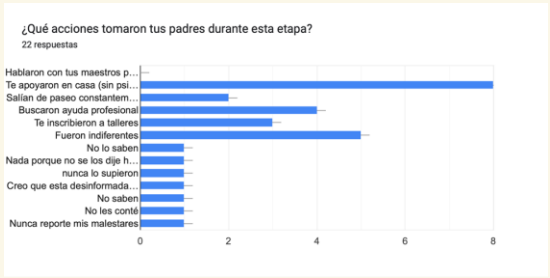



| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
|---|---|
| ¿Qué consideras que es la depresión? | Un trastorno mental/emocional (18)<br>Un trastorno del ánimo( 9)<br>Sinónimo de tristeza (5)<br>Falta de voluntad (2)<br>Una enfermedad de gente que está loca (0) |
| Los síntomas más comunes de un cuadro depresivo son: sentimiento de tristeza permanente, sensación de "vacío", ansiedad, sentimiento de desesperanza, irritabilidad, dificultad para dormir, pérdida de interés y placer en los pasatiempos. ¿Conocías que estos síntomas forman parte de la depresión? | Si (20)<br>No (2) |
| ¿A qué edad de tu infancia empezaste a tener los primeros síntomas? | 6 años, 10,18,19,22,18,,10,8,7,No,14,12,15,13,14,13,3,15,22<br>No he sufrido de depresión, ni presentado los síntomas que corresponden al criterio clínico del diagnóstico pero sí sufrí de distimia.<br>Me diagnosticaron a los 12<br>no estoy seguro de haber caído realmente, pero si he estado al borde, creo que he tenido siempre muchas responsabilidades, para permitirme derrumbarme |

# ENCUESTA

## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Señala los motivos que provocaron tu depresión | Factores biogenéticos (falla neuronal, herencia de padres depresivos, etc) (1)<br>Ambiente familiar disfuncional (10)<br>Muerte de un familiar, amigo o alguien cercano (3)<br>Enfermedad grave y/o trastorno de salud prolongado( 2)<br>Inconvenientes académicos (9)<br>Separación de padres (7)<br>Acoso escolar (10)<br>Acoso sexual (2)<br>Otra...<br>Soy introvertida (1)<br>Ruptura amorosa - Presión escolar (1)<br>Responsabilidades de persona adulta (1) |
| ¿Qué acciones tomaron tus padres durante esta etapa? | Hablaron con tus maestros para que te apoyen en clases (0)<br>Te apoyaron en casa (sin psicólogos ni psiquiatras) (8)<br>Salían de paseo constantemente (2)<br>Buscaron ayuda profesional (4)<br>Te inscribieron a talleres (3)<br>Fueron indiferentes (5)<br>Otra...<br>No lo saben (3)<br>Nada porque no se los dije hasta que fui más grande (1)<br>Nunca lo supieron (1)<br>Creo que esta desinformada esta pregunt, en algunas personas la depresión se origina por algún hecho, en otras es de nacimiento por un desbalance químico, mi caso es el segundo (1)<br>Nunca reporte mis malestares (1) |

# ENCUESTA

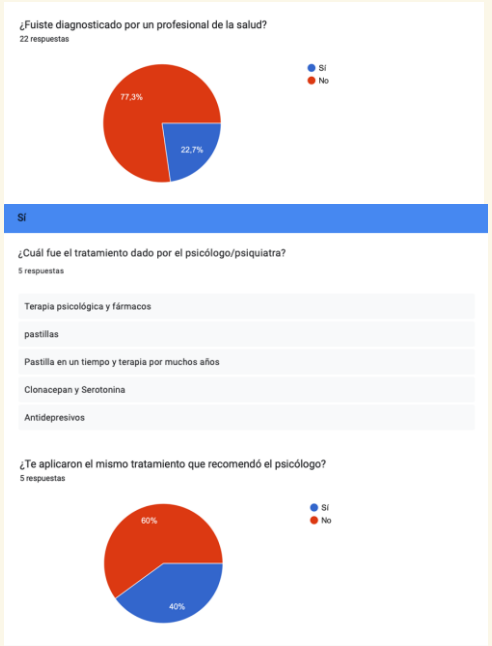
## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Fuiste diagnosticado por un profesional de la salud? | No (17) |
| ¿Qué hicieron tus padres para apoyarte? | Mandarme a psicólogo, cambiarme de escuela<br>Pasar tiempo juntas y salir más seguido<br>Nada como siempre<br>Se preocuparon<br>Nada porque no lo saben<br>Ya a los 16 fui al psicologo pero deje de ir por falta de dinero<br>Hablar<br>Nada (2)<br>Estuvieron a mi lado, y pues de paso entendí que no me ganaría esta enfermedad<br>Fui al doctor y me diagnosticaron ansiedad y estoy pendiente de ir al psicólogo<br>Me compraban lo que deseara.<br>Nunca les conté ni se dieron cuenta pero salimos constantemente para mejorar situación familiar<br>No lo supieron<br>Apoyo moral y no molestar<br>Si bien no he caído en depresión o quizás no se si este en una, han habido prioridades más grandes que afrontar y asumir antes que mi salud mental. |

# ENCUESTA

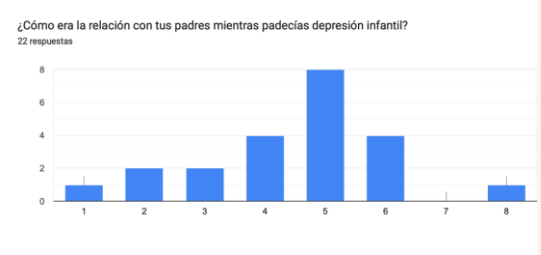
## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA

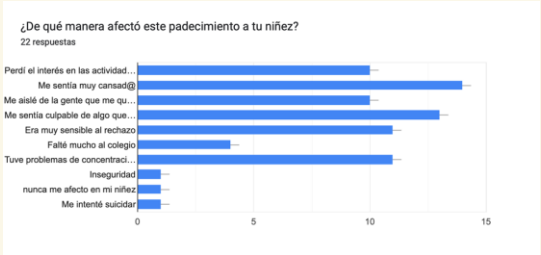



| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Fuiste diagnosticado por un profesional de la salud? | Si (5) |
| ¿Cuál fue el tratamiento dado por el psicólogo/psiquiatra? | Terapia psicológica y fármacos<br>Pastillas<br>Pastilla en un tiempo y terapia por muchos años<br>Clonazepan y Serotonina<br>Antidepresivos |
| ¿Te aplicaron el mismo tratamiento que recomendó el psicólogo? | No (3)<br>Si (2) |

# ENCUESTA

## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA

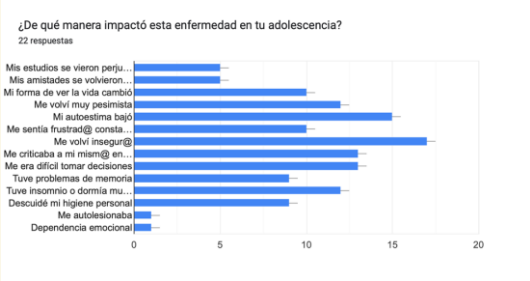



| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Cómo era la relación con tus padres mientras padecías depresión infantil? | 1 (1)<br>2 (2)<br>3 (2)<br>4 (4)<br>5 (8)<br>6 (6)<br>7 (0)<br>8 (1) |
| ¿De qué manera afectó este padecimiento a tu niñez? | Perdí el interés en las actividades que me gustaban (10)<br>Me sentía muy cansad@ (14)<br>Me aislé de la gente que me quería (10)<br>Me sentía culpable de algo que no entendía (13)<br>Era muy sensible al rechazo (11)<br>Falté mucho al colegio (4)<br>Tuve problemas de concentración (11)<br>Otra...<br>Inseguridad (1)<br>Nunca me afecto en la niñez (1)<br>Me intente suicidar (1) |

# ENCUESTA

## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA



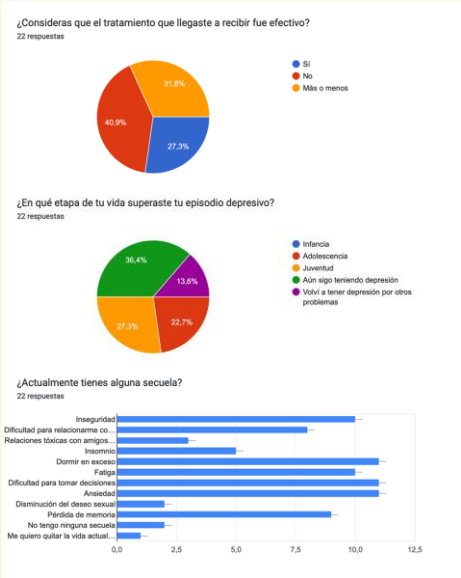




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
|---|---|
| ¿De qué manera impactó esta enfermedad en tu adolescencia? | Mis estudios se vieron perjudicados (5)<br>Mis amistades se volvieron mi refugio (5)<br>Mi forma de ver la vida cambió (10)<br>Me volví muy pesimista (12)<br>Mi autoestima bajó (15)<br>Me sentía frustrad@ constantemente (10)<br>Me volví insegur@ (17)<br>Me criticaba a mi mism@ en exceso (13)<br>Me era difícil tomar decisiones (13)<br>Tuve problemas de memoria (9)<br>Tuve insomnio o dormía mucho (12)<br>Descuidé mi higiene personal (9)<br>Otra...<br>Me autolesionaba (1)<br>Dependencia económica (1) |
| ¿Sientes que tus padres procedieron de la manera correcta contigo? | Si (5)<br>No (5)<br>Pudieron hacerlo mejor (12) |

# ENCUESTA

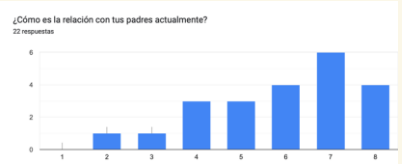
## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
|---|---|
| ¿Consideras que el tratamiento que llegaste a recibir fue efectivo? | Si (6)<br>No (9)<br>Más o menos (7) |
| ¿En qué etapa de tu vida superaste tu episodio depresivo? | Infancia (0)<br>Adolescencia (5)<br>Juventud (6)<br>Aun sigo teniendo depresión (8)<br>Volví a tener depresión por otros problemas (3) |
| ¿Actualmente tienes alguna secuela? | Inseguridad(10) Dificultad para relacionarme con otras personas(8) Relaciones tóxicas con amigos, parejas o familiares(3)Insomnio(5)Dormir en exceso(11)Fatiga(10)Dificultad para tomar decisiones(11)Ansiedad(11)Disminución del deseo sexual(2)Pérdida de memoria (9)No tengo ninguna secuela(2) Me quiero quitar la vida(1) |

# ENCUESTA

## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA




¿Aplicas alguna herramienta para ayudarte cuando estas en un episodio? Explica brevemente.

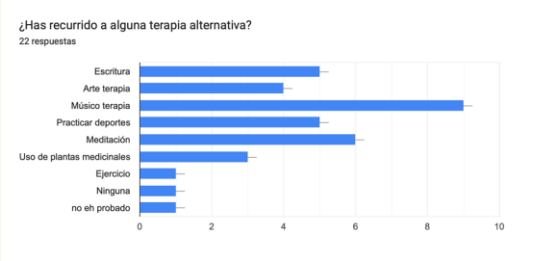
22 respuestas

| |
|---|
| No |
| no |
| Procuro preguntarte a mi misma qué es eso que me está deprimiendo y darme un espacio para analizar mis emociones y hablar con amigas y mi pareja. |
| Videojuegos |
| Técnicas de respiración |
| Salir a pasear con mi perrita |
| Escuchar música |
| Me hundo, pero luego trato de animarme a mi misma, enfocandome en el trabajo con proyectos que me gustan, trato de mantener mi mente ocupada. |
| Me sirve la compañía, no me gusta sentirme sola. |
| solo me enfoco en loimportante que es mi familia para no desaparecer |
| Escribir |
| Hacer lo que más gusta |
| Trato de hacer deporte algo que moralmente no hago cuando estoy tranquila emocionalmente |
| Meditar |
| Detenimiento del pensamiento. Detengo mis pesanmientos negativos o el sobrepensamiento a voluntad sacudiendo mi cabeza o diciendome que lo haga. |
| distraeme o recordar cosas positivas |
| Ver Series |

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
|---|---|
| ¿Cómo es la relación con tus padres actualmente? | 1(0), 2(1),3(1),4(3),5(3),6(4),7(6),8(4) |
| ¿Aplicas alguna herramienta para ayudarte cuando estás en un episodio? Explica brevemente. | Procuro preguntarte a mi misma qué es eso que me está deprimiendo y darme un espacio para analizar mis emociones y hablar con amigas y mi pareja.<br>Videojuegos<br>No (6)<br>Técnicas de respiración<br>Salir a pasear con mi perrita<br>Escuchar música<br>Me hundo, pero luego trato de animarme a mi misma, enfocándome en el trabajo con proyectos que me gustan, trato de mantener mi mente ocupada.<br>Me sirve la compañía, no me gusta sentirme sola.<br>solo me enfoco en lo importante que es mi familia para no desaparecer<br>Escribir<br>Hacer lo que más gusta<br>Trato de hacer deporte algo que moralmente no hago cuando estoy tranquila emocionalmente<br>Meditar<br>Detenimiento del pensamiento. Detengo mis pensamientos negativos o el sobre pensamiento a voluntad sacudiendo mi cabeza o diciéndome que lo haga.<br>Distraeme o recordar cosas positivas<br>Ver Series<br>Hablarme a mí mismo positivamente |

# ENCUESTA

## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA



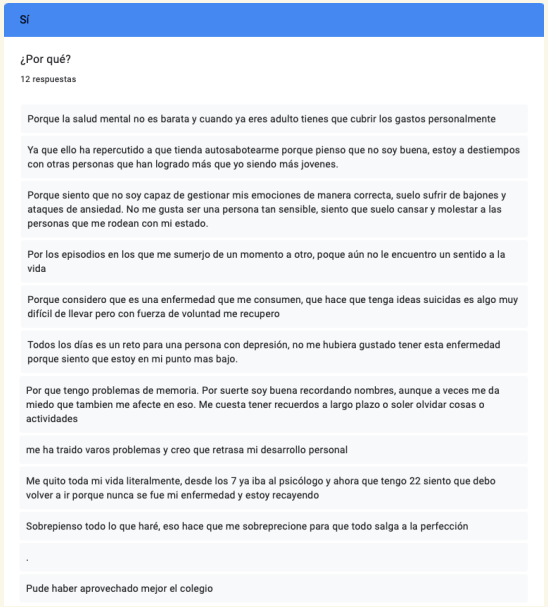




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Has recurrido a alguna terapia alternativa? | Escritura (5) Arteterapia (4) Musicoterapia (9) Practicar deportes(5) Meditación(6) Uso de plantas medicinales(3) Otra...Ejercicio(1) No he probado(1) Ninguna(1) |
| ¿Te lamentas haber padecido esta enfermedad? | Si (12) |
| | ¿Por qué? |
| | Porque la salud mental no es barata y cuando ya eres adulto tienes que cubrir los gastos personalmente<br>Ya que ello ha repercutido a que tienda autosabotearme porque pienso que no soy buena, estoy a destiempo con otras personas que han logrado más que yo siendo más jóvenes.<br>Porque siento que no soy capaz de gestionar mis emociones de manera correcta, suelo sufrir de bajones y ataques de ansiedad. No me gusta ser una persona tan sensible, siento que suelo cansar y molestar a las personas que me rodean con mi estado. |

# ENCUESTA

## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA



Sí

¿Por qué?

12 respuestas

Porque la salud mental no es barata y cuando ya eres adulto tienes que cubrir los gastos personalmente

Ya que ello ha repercutido a que tienda autosabotearme porque pienso que no soy buena, estoy a destiempos con otras personas que han logrado más que yo siendo más jovenes.

Porque siento que no soy capaz de gestionar mis emociones de manera correcta, suelo sufrir de bajones y ataques de ansiedad. No me gusta ser una persona tan sensible, siento que suelo cansar y molestar a las personas que me rodean con mi estado.

Por los episodios en los que me sumerjo de un momento a otro, poque aún no le encuentro un sentido a la vida

Porque considero que es una enfermedad que me consumen, que hace que tenga ideas suicidas es algo muy difícil de llevar pero con fuerza de voluntad me recupero

Todos los días es un reto para una persona con depresión, no me hubiera gustado tener esta enfermedad porque siento que estoy en mi punto mas bajo.

Por que tengo problemas de memoria. Por suerte soy buena recordando nombres, aunque a veces me da miedo que tambien me afecte en eso. Me cuesta tener recuerdos a largo plazo o soler olvidar cosas o actividades

me ha traido varos problemas y creo que retrasa mi desarrollo personal

Me quito toda mi vida literalmente, desde los 7 ya iba al psicólogo y ahora que tengo 22 siento que debo volver a ir porque nunca se fue mi enfermedad y estoy recayendo

Sobrepienso todo lo que haré, eso hace que me sobreprecione para que todo salga a la perfección

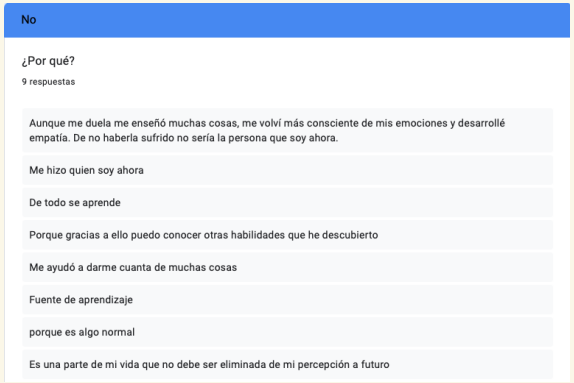
.

Pude haber aprovechado mejor el colegio

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Te lamentas haber padecido esta enfermedad? | Si (12) |
| ¿Por qué? | Por los episodios en los que me sumerjo de un momento a otro, porque aún no le encuentro un sentido a la vida<br>Porque considero que es una enfermedad que me consumen, que hace que tenga ideas suicidas es algo muy difícil de llevar pero con fuerza de voluntad me recupero<br>Todos los días es un reto para una persona con depresión, no me hubiera gustado tener esta enfermedad porque siento que estoy en mi punto más bajo.<br>Porque tengo problemas de memoria. Por suerte soy buena recordando nombres, aunque a veces me da miedo que también me afecte en eso. Me cuesta tener recuerdos a largo plazo o soler olvidar cosas o actividades<br>me ha traído varios problemas y creo que retrasa mi desarrollo personal<br>Me quito toda mi vida literalmente, desde los 7 ya iba al psicólogo y ahora que tengo 22 siento que debo volver a ir porque nunca se fue mi enfermedad y estoy recayendo<br>Sobre Pienso todo lo que haré, eso hace que me sobre piense para que todo salga a la perfección |

# ENCUESTA

## LA DEPRESIÓN INFANTIL Y EL IMPACTO EN LA VIDA ADULTA



No

¿Por qué?

9 respuestas

Aunque me duela me enseñó muchas cosas, me volví más consciente de mis emociones y desarrollé empatía. De no haberla sufrido no sería la persona que soy ahora.

Me hizo quien soy ahora

De todo se aprende

Porque gracias a ello puedo conocer otras habilidades que he descubierto

Me ayudó a darme cuanta de muchas cosas

Fuente de aprendizaje

porque es algo normal

Es una parte de mi vida que no debe ser eliminada de mi percepción a futuro

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Te lamentas haber padecido esta enfermedad? | No (9) |
| | ¿Por qué? |
| | Aunque me duela me enseñó muchas cosas, me volví más consciente de mis emociones y desarrollé empatía. De no haberla sufrido no sería la persona que soy ahora.<br>Me hizo quien soy ahora<br>De todo se aprende<br>Porque gracias a ello puedo conocer otras habilidades que he descubierto<br>Me ayudó a darme cuenta de muchas cosas<br>Fuente de aprendizaje<br>porque es algo normal<br>Es una parte de mi vida que no debe ser eliminada de mi percepción a futuro<br>No he comprobado con un profesional si la padecí o no, pero me siento mucho mejor que años oscuros de mi vida, siento que estoy mejorando y no me arrepiento casi nunca de nada, si pasó algo lo asumo y sigo con mi vida. |

# ENCUESTA

## CRIANZA RESPONSABLE

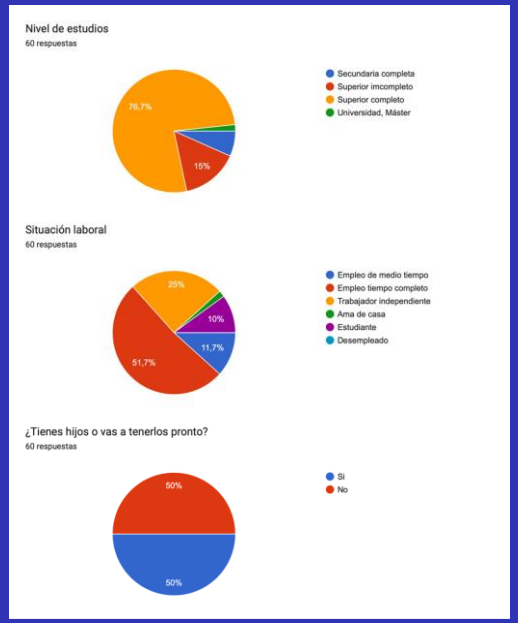
¡Hola personita! Agradecemos de antemano el tiempo que te tomarás en hacer esta encuesta :)

*Esta encuesta es realizada con fines netamente académicos y su objetivo es conocer las ideas de padres y futuros padres respecto a inculcar una crianza consciente y asertiva a sus hijos o futuros hijos.

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
|---|---|
| Sexo | Femenino (36)<br>Masculino (16) |
| Edad | 20-25 (19)<br>25-30 (17)<br>30-35 (12)<br>Más de 35 (3)<br>45 (1) |
| Distrito de residencia | Lima (7), La Molina (5), Surquillo (1), Chorrillos (2), Villa El Salvador (1), Santiago de Surco (4), San Miguel (6), San Borja(7), Ate (1), Santa Anita (1), Ayacucho (3), Miraflores (3), San Luis (1,) Lince (1), Valencia (1), Cercado de Lima (1) Los Olivos (1), RÍmac (1), Independencia (1), Carhuaz (1), Magdalena del Mar(1), Chaclacayo (1), Guatemala(1). |

# ENCUESTA

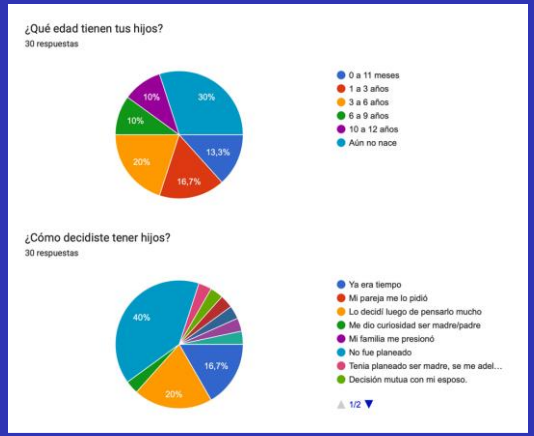
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Nivel de estudios | Secundaria completa (4)<br>Superior Incompleta (9)<br>Superior completa (46)<br>Másters (1) |
| Situación laboral | Empleo de medio tiempo (7)<br>Empleo tiempo completo (31)<br>Trabajador independiente (15)<br>Ama de casa (1)<br>Estudiante (6)<br>Desempleado (5) |
| ¿Tienes hijos o vas a tenerlos pronto? | Si (30) |

# ENCUESTA

## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Qué edad tienen tus hijos? | 0 a 11 meses (4)<br>1 a 3 años (5)<br>3 a 6 años (6)<br>6 a 9 años (3)<br>10 a 12 años (3)<br>Aún no nace (9) |
| ¿Cómo decidiste tener hijos? | Ya era tiempo (5)<br>Mi pareja me lo pidió (4)<br>Lo decidí luego de pensarlo mucho (6)<br>Me dio curiosidad ser madre/padre (1)<br>Mi familia me presionó (1)<br>No fue planeado (12)<br>Tenía planeado ser madre, se me adelanto un poquito,respecto a lo planeado(1)<br>Decisión mutua con mi esposo.(1)<br>Fue planeado(1)<br>Aún no lo tengo pero ya está planificado(1)<br>Estaba planificado con mi pareja(1)<br>Queríamos tenerla(1) |

# ENCUESTA

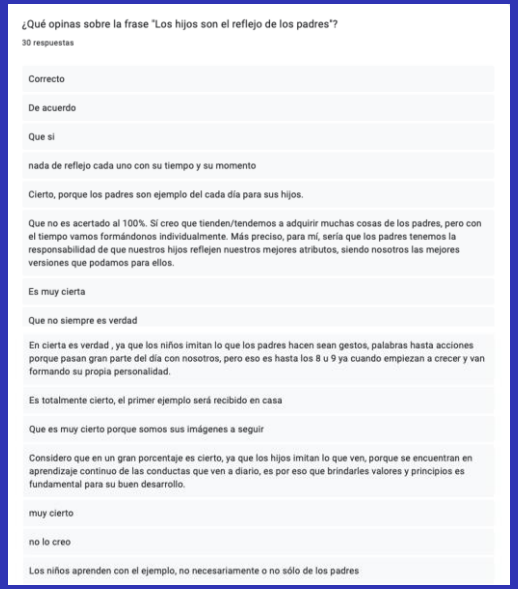
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿De qué manera te preparaste o estás preparando para asumir la paternidad / maternidad? | Busqué información en internet (14)<br>Me uní a grupos de padres en Facebook (5)<br>Consulté con mis doctores (13)<br>Pregunté a amigas/amigos que ya tuvieron hijos sobre la experiencia (11)<br>Pregunté a familiares sobre la experiencia (11)<br>Leí libros de psicología sobre crianza (14)<br>Otra...<br>Mi familia (1)<br>Tomé talleres de mejora personal (1)<br>Curso de paternidad efectiva (1) |
| ¿Qué opinas sobre la frase "Los hijos son el reflejo de los padres"? | Lastimosamente de alguna manera inconscientemente puedes acarrear hábitos o ideas de ellos.<br>Que es correcto hasta cierto punto, después es decisión de los hijos si quieren seguir los mismos pasos que sus padres o si desean cambiar.<br>Creo que tiene mucha verdad, aprenden con el ejemplo.<br>Es correcto, los hijos aprenden por imitación de comportamientos más que por palabras.<br>Que es cierto, los niños son esponjas, absorben todo, actitudes positivas y negativas de los padres.<br>Los hijos hacen lo que ven a los padres.<br>Nuestros hijos son nuestros vivos retratos, ellos ven como somos los padres y copian tanto buenas como malas cosas.<br>Correcto |

# ENCUESTA

## CRIANZA RESPONSABLE



¿Qué opinas sobre la frase "Los hijos son el reflejo de los padres"?

30 respuestas

Correcto

De acuerdo

Que si

nada de reflejo cada uno con su tiempo y su momento

Cierto, porque los padres son ejemplo del cada día para sus hijos.

Que no es acertado al 100%. Sí creo que tienden/tendemos a adquirir muchas cosas de los padres, pero con el tiempo vamos formándonos individualmente. Más preciso, para mí, sería que los padres tenemos la responsabilidad de que nuestros hijos reflejen nuestros mejores atributos, siendo nosotros las mejores versiones que podamos para ellos.

Es muy cierta

Que no siempre es verdad

En cierta es verdad , ya que los niños imitan lo que los padres hacen sean gestos, palabras hasta acciones porque pasan gran parte del día con nosotros, pero eso es hasta los 8 u 9 ya cuando empiezan a crecer y van formando su propia personalidad.

Es totalmente cierto, el primer ejemplo será recibido en casa

Que es muy cierto porque somos sus imágenes a seguir

Considero que en un gran porcentaje es cierto, ya que los hijos imitan lo que ven, porque se encuentran en aprendizaje continuo de las conductas que ven a diario, es por eso que brindarles valores y principios es fundamental para su buen desarrollo.

muy cierto

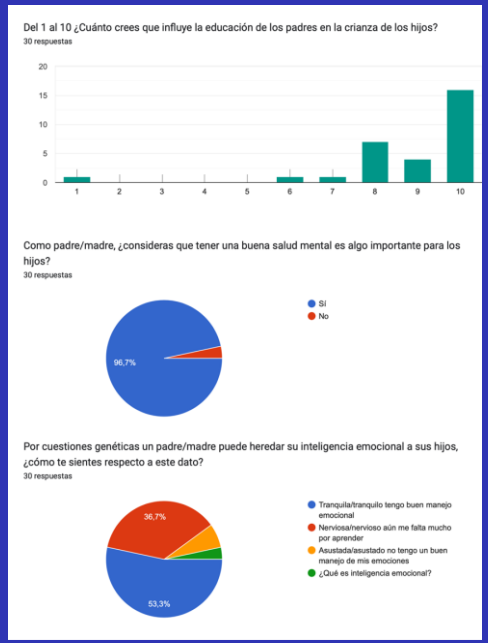
no lo creo

Los niños aprenden con el ejemplo, no necesariamente o no sólo de los padres

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Qué opinas sobre la frase "Los hijos son el reflejo de los padres"? | De acuerdo<br>Que si<br>nada de reflejo cada uno con su tiempo y su momento<br>Cierto, porque los padres son ejemplo de cada día para sus hijos.<br>Que no es acertado al 100%. Sí creo que tienden/tendemos a adquirir muchas cosas de los padres, pero con el tiempo vamos formándonos individualmente. Más preciso, para mí, sería que los padres tenemos la responsabilidad de que nuestros hijos reflejen nuestros mejores atributos, siendo nosotros las mejores versiones que podamos para ellos.<br>Es muy cierta<br>Que no siempre es verdad<br>En cierta es verdad , ya que los niños imitan lo que los padres hacen sean gestos, palabras hasta acciones porque pasan gran parte del día con nosotros, pero eso es hasta los 8 u 9 ya cuando empiezan a crecer y van formando su propia personalidad.<br>Es totalmente cierto, el primer ejemplo será recibido en casa<br>Que es muy cierto porque somos sus imágenes a seguir<br>Considero que en un gran porcentaje es cierto, ya que los hijos imitan lo que ven, porque se encuentran en aprendizaje continuo de las conductas que ven a diario, es por eso que brindarles valores y principios es fundamental para su buen desarrollo.<br>Muy cierto<br>No lo creo<br>Los niños aprenden con el ejemplo, no necesariamente o no sólo de los padres<br>Que es cierto<br>Sí |

# ENCUESTA

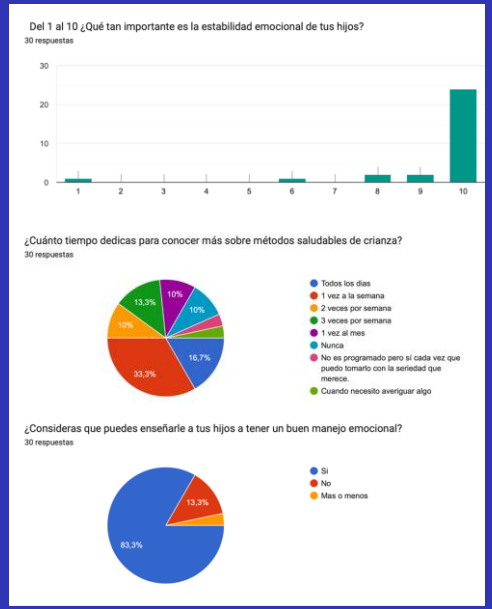
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Del 1 al 10 ¿Cuánto crees que influye la educación de los padres en la crianza de los hijos? | 1 (1), 6 (1), 7 (1), 8 (7), 9 (4), 10 (10) |
| Como padre/madre, ¿consideras que tener una buena salud mental es algo importante para los hijos? | No (1)<br>Si (29) |
| Por cuestiones genéticas un padre/madre puede heredar su inteligencia emocional a sus hijos, ¿cómo te sientes respecto a este dato? | Tranquila / tranquilo tengo buen manejo emocional (16)<br>Nerviosa / nervioso aún me falta mucho por aprender (11)<br>Asustada / asustado no tengo un buen manejo de mis emociones (2)<br>¿Qué es inteligencia emocional? (1) |

# ENCUESTA

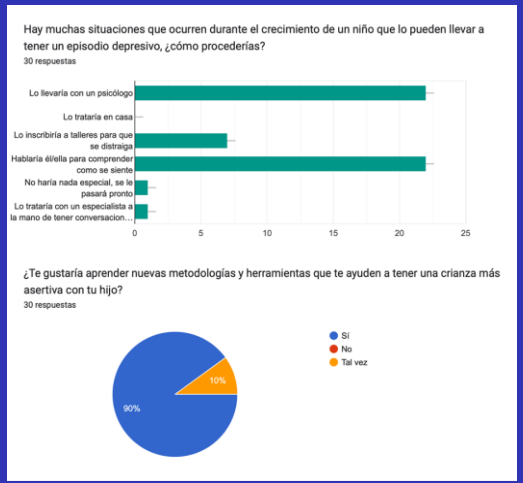
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Del 1 al 10 ¿Qué tan importante es la estabilidad emocional de tus hijos? | 1 (1), 6 (1), 8 (2), 9 (2), 10 (24) |
| ¿Cuánto tiempo dedicas para conocer más sobre métodos saludables de crianza? | Todos los días (5)<br>1 vez a la semana (10)<br>2 veces por semana (3)<br>3 veces por semana (4)<br>1 vez al mes (3)<br>Nunca (3)<br>No es programado pero sí cada vez que puedo tomarlo con la seriedad que merece. (1)<br>Cuando necesito averiguar algo (1) |
| ¿Consideras que puedes enseñarle a tus hijos a tener un buen manejo emocional? | No (4)<br>Si (25) |

# ENCUESTA

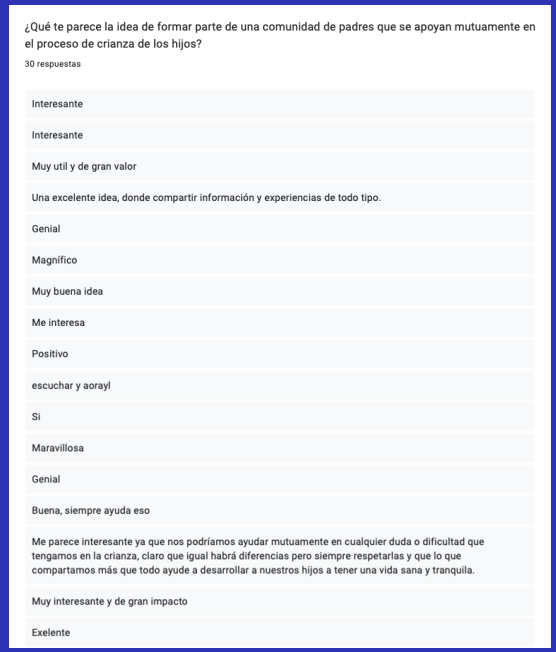
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Hay muchas situaciones que ocurren durante el crecimiento de un niño que lo pueden llevar a tener un episodio depresivo, ¿cómo procederías? | Lo llevaría con un psicólogo (22)<br>Lo trataría en casa (0)<br>Lo inscribiría a talleres para que se distraiga (7)<br>Hablaría él / ella para comprender cómo se siente (22)<br>No haría nada especial, se le pasará pronto (1)<br>Lo trataría con un especialista a la mano de tener conversaciones y acompañarlo nosotros desde la casa con lo que podamos hacer (1) |
| ¿Te gustaría aprender nuevas metodologías y herramientas que te ayuden a tener una crianza más asertiva con tu hijo? | No (0)<br>Si (27)<br>Tal vez (3) |

# ENCUESTA

## CRIANZA RESPONSABLE



¿Qué te parece la idea de formar parte de una comunidad de padres que se apoyan mutuamente en el proceso de crianza de los hijos?

30 respuestas

Interesante

Interesante

Muy util y de gran valor

Una excelente idea, donde compartir información y experiencias de todo tipo.

Genial

Magnífico

Muy buena idea

Me interesa

Positivo

escuchar y aorayl

Si

Maravillosa

Genial

Buena, siempre ayuda eso

Me parece interesante ya que nos podríamos ayudar mutuamente en cualquier duda o dificultad que tengamos en la crianza, claro que igual habrá diferencias pero siempre respetarlas y que lo que compartamos más que todo ayude a desarrollar a nuestros hijos a tener una vida sana y tranquila.

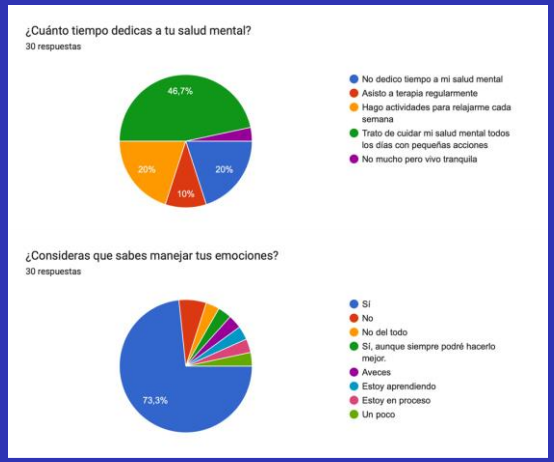
Muy interesante y de gran impacto

Exelente

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Qué te parece la idea de formar parte de una comunidad de padres que se apoyan mutuamente en el proceso de crianza de los hijos? | Interesante (3)<br>Interesante<br>Muy útil y de gran valor<br>Una excelente idea, donde compartir información y experiencias de todo tipo.<br>Genial (3)<br>Magnífico<br>Muy buena idea<br>Positivo<br>Bueno<br>escuchar y aprender<br>Si<br>Maravillosa<br>Buena, siempre ayuda eso<br>Me parece interesante ya que nos podríamos ayudar mutuamente en cualquier duda o dificultad que tengamos en la crianza, claro que igual habrá diferencias pero siempre respetarlas y que lo que compartamos más que todo ayude a desarrollar a nuestros hijos a tener una vida sana y tranquila.<br>Muy interesante y de gran impacto<br>Excelente<br>Excelente, compartir experiencias para sacar lo mejor de nosotros como padres<br>No mucho<br>Ni muerto<br>Es bueno escuchar experiencias diferentes |

# ENCUESTA

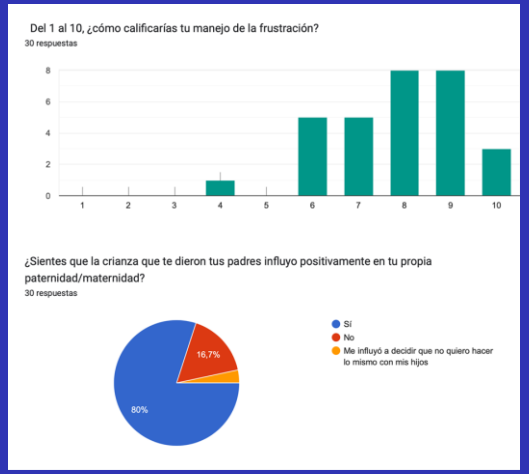
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Cuánto tiempo dedicas a tu salud mental? | No dedico tiempo a mi salud mental (6)<br>Asisto a terapia regularmente (3)<br>Hago actividades para relajarme cada semana (6)<br>Trato de cuidar mi salud mental todos los días con pequeñas acciones (14)<br>No mucho pero vivo tranquila (1) |
| ¿Consideras que sabes manejar tus emociones? | Sí (22)<br>No (2)<br>No del todo (1)<br>Sí, aunque siempre podré hacerlo mejor. (1)<br>A veces (1)<br>Estoy aprendiendo (1)<br>Estoy en proceso (1)<br>Un poco (1) |

# ENCUESTA

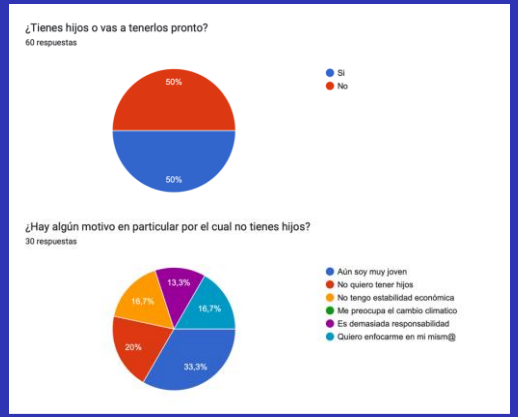
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu manejo de la frustración? | 4 (1), 6 (5), 7 (5), 8 (8), 9 (8), 10 (3) |
| ¿Sientes que la crianza que te dieron tus padres influyó positivamente en tu propia paternidad/maternidad? | No (5)<br>Si (24)<br>Otro (1) Me ayudó a decidir que no quiero hacer lo mismo con mis hijos. |

# ENCUESTA

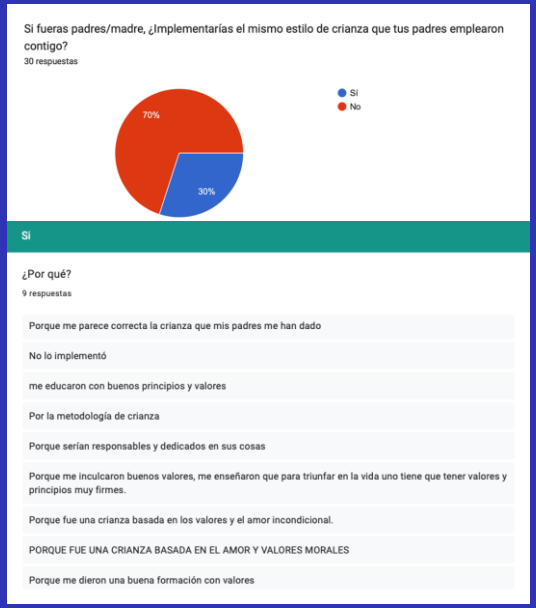
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| ¿Tienes hijos o vas a tenerlos pronto? | No (30) |
| ¿Hay algún motivo en particular por el cual no tienes hijos? | Aún soy muy joven (10)<br>No quiero tener hijos (6)<br>No tengo estabilidad económica (5)<br>Me preocupa el cambio climático (0)<br>Es demasiada responsabilidad (4)<br>Quiero enfocarme en mi mism@ (5) |

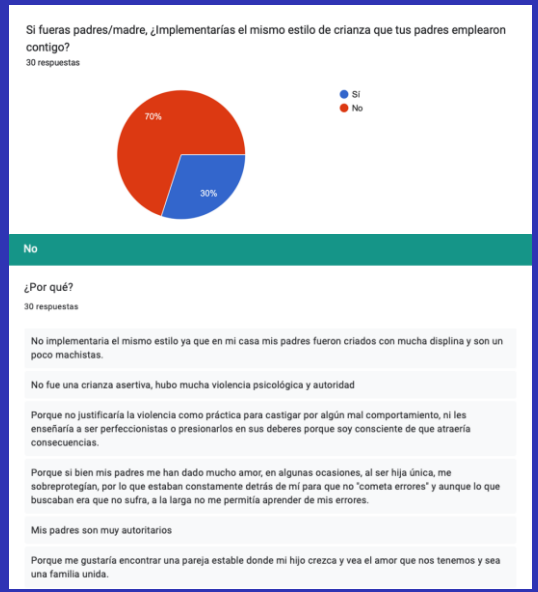
# ENCUESTA

## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Si fueras padres / madre, ¿Implementarías el mismo estilo de crianza que tus padres emplearon contigo? | Si (9) |
| | ¿Por qué? |
| | Porque me parece correcta la crianza que mis padres me han dado<br>Me educaron con buenos principios y valores<br>Por la metodología de crianza<br>Porque serían responsables y dedicados en sus cosas<br>Porque me inculcaron buenos valores, me enseñaron que para triunfar en la vida uno tiene que tener valores y principios muy firmes.<br>Porque fue una crianza basada en los valores y el amor incondicional.<br>Porque fue una crianza basada en amor y en los valores morales |

# ENCUESTA
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Si fueras padres / madre, ¿Implementarías el mismo estilo de crianza que tus padres emplearon contigo? | No (30) |
| | ¿Por qué? |
| | No implementaría el mismo estilo ya que en mi casa mis padres fueron criados con mucha disciplina y son un poco machistas.<br>No fue una crianza asertiva, hubo mucha violencia psicológica y autoridad<br>Porque no justificaría la violencia como práctica para castigar por algún mal comportamiento, ni les enseñaría a ser perfeccionistas o presionarlos en sus deberes porque soy consciente de que traería consecuencias.<br>Porque si bien mis padres me han dado mucho amor, en algunas ocasiones, al ser hija única, me sobreprotegían, por lo que estaban constantemente detrás de mí para que no "cometa errores" y aunque lo que buscaban era que no sufra, a la larga no me permitía aprender de mis errores.<br>Mis padres son muy autoritarios<br>Porque me gustaría encontrar una pareja estable donde mi hijo crezca y vea el amor que nos tenemos y sea una familia unida.<br>Por el trato |

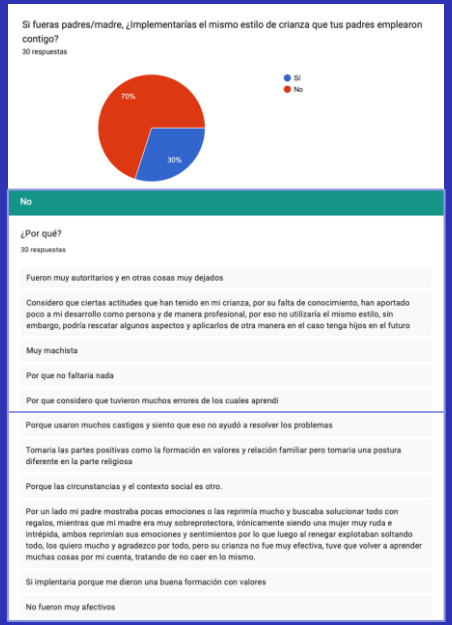
# ENCUESTA

## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Si fueras padres / madre, ¿Implementarías el mismo estilo de crianza que tus padres emplearon contigo? | No (30) |
| | ¿Por qué? |
| | Mantienen una mentalidad cerrada, antigua de lo que se ve bien ante la sociedad.<br>Me crió más mi padre y fue más orientado en que tuviera buenos resultados académicos y en presionar para competir con mis compañeritos.<br>Porque la forma de "corregirme" de mis errores o travesuras fue con golpes e insultos. Y si algún futuro tuviera hijos esa no sería la manera de hacerlo , hay otras formas sin dañar y menospreciar<br>No fue la mejor, tuvieron muchos errores que repercuten conforme fui creciendo<br>No interpondría religiones ni sesgos de ningún tipo<br>Aunque está cimentada en buenos valores, la crianza olvido fortalecer más los vínculos y la autosuficiencia<br>si implementaría<br>Fueron muy autoritarios y en otras cosas muy dejados<br>Considero que ciertas actitudes que han tenido en mi crianza, por su falta de conocimiento, han aportado poco a mi desarrollo como persona y de manera profesional, por eso no utilizaría el mismo estilo, sin embargo, podría rescatar algunos aspectos y aplicarlos de otra manera en el caso tenga hijos en el futuro |

# ENCUESTA
## CRIANZA RESPONSABLE




| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
| --- | --- |
| Si fueras padres / madre, ¿Implementarías el mismo estilo de crianza que tus padres emplearon contigo? | No (30) |
| | ¿Por qué? |
| | Muy machista<br>Por que no faltaría nada<br>Por que considero que tuvieron muchos errores de los cuales aprendí<br>En mi caso si implementaría para que vean realmente cómo son las cosas.<br>si implementaría el mismo estilo de crianza que mis padres<br>Sí implementaría la misma crianza de mis padres<br>Porque usaron muchos castigos y siento que eso no ayudó a resolver los problemas<br>Tomaría las partes positivas como la formación en valores y relación familiar pero tomaría una postura diferente en la parte religiosa<br>Porque las circunstancias y el contexto social es otro.<br>Por un lado mi padre mostraba pocas emociones o las reprimía mucho y buscaba solucionar todo con regalos, mientras que mi madre era muy sobreprotectora, irónicamente siendo una mujer muy ruda e intrépida, ambos reprimían sus emociones y sentimientos por lo que luego al renegar explotaban soltando todo, los quiero mucho y agradezco por todo, pero su crianza no fue muy efectiva, tuve que volver a aprender muchas cosas por mi cuenta, tratando de no caer en lo mismo. |

# HALLAZGOS Y CONCLUSIONES

# SEGÚN LA ENCUESTA Y ENTREVISTAS A JÓVENES

Los hijos se lamentan haber padecido depresión por todas las repercusiones que tuvieron que enfrentar en su adolescencia, juventud y vida adulta.

Las secuelas físicas de haber padecido un trastorno depresivo durante el crecimiento pueden llevar a que la persona tenga una recaída por sentirse tan cansado y agotado en su día a día.

Un niño que crece en un hogar disfuncional es más propenso a recibir bullying debido a no haber aprendido a tener interacciones saludables en su entorno familiar o estar condicionado al maltrato.

# SEGÚN LA ENCUESTA Y ENTREVISTAS A PADRES

Los padres actuales buscan información, consultan a personas cercanas y leen para prepararse previo y después al nacimiento de sus hijos dedicando parte de su tiempo diario, semanal y mensual

Los padres actuales les gustaría saber más sobre otras experiencias de padres y conectar con ellos

Las personas que no tuvieron una crianza tan autoritaria de sus parte de sus padres son más propensos a convertirse en padres por elección a diferencia de las personas que recibieron crianzas poco asertivas

# SEGÚN LA PSICÓLOGA KATIA CARAVEDO

Padecer depresión durante la infancia te condiciona a tener episodios depresivos a lo largo de la vida

Es posible prevenir la depresión desarrollando una buena inteligencia emocional en la infancia

Los padres de ahora se preocupan por leer e informarse sobre cómo ejercer una mejor crianza

# ARQUETIPOS

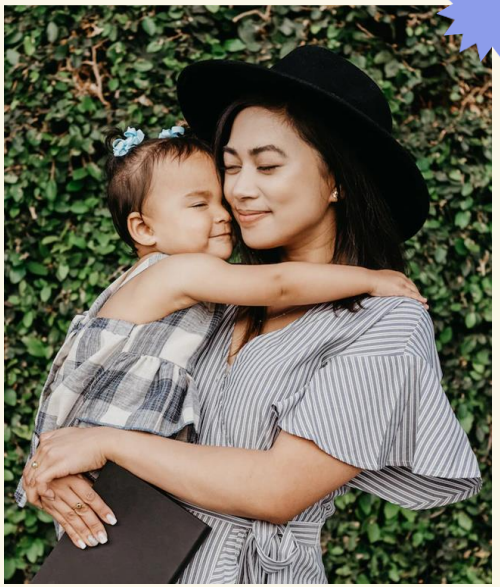
# ARQUETIPO 1

## ¿Qué dice o piensa?

- Que es muy afortunada de tener una familia estable.
- Es importante educar a los hijos en un ambiente no disfuncional.
- Piensa que las nuevas generaciones son el cambio del mundo.
- La maternidad es un reto y se siente algo cansada.
- Quiere proteger a su hijo de lo mismo que ella sufrió con sus padres.
- Tiene mucho miedo de fallar como madre.

## Comportamientos

- Tiene miedo de repetir los mismos patrones de sus padres.
- Quiere ser la mejor mamá que puede ser.
- Quiere que su hijo sea una persona íntegra e independiente.
- Tiene una visión positiva de la vida.
- Busca informarse de todo lo que pueda para educarse en el cuidado de su hijo.
- No hace caso a comentarios de su madre como "no lo cargues mucho, se va a acostumbrar al brazo".
- Procura conversar constantemente con su esposo.
- No quiere darle un celular a su hijo hasta que sea más grande.



## Pains

- Las críticas hacia su manera de criar a su hijo
- Educar a su hijo de manera incorrecta
- No quiere repetir la misma crianza de sus padres
- Siente que la sociedad peruana no progresa en visiones modernas.
- Le preocupa que su hijo sufra bullying en el colegio.
- Tiene muchas dudas sobre si lo que está haciendo como madre está bien o no.
- A menudo se pregunta cómo hacen otros padres

## Gains

- Ayuda emocional para ejercer la maternidad
- Mantenerse activa
- Que su esposo esté presente en la crianza
- Mantener un ambiente saludable para criar a sus hijos
- Conocer la experiencia de otros padres

## LA PRIMERIZA

**Madre-Edad: 35 años**

# RETO DE INNOVACIÓN

## ARQUETIPO + DOLOR/NECESIDAD + INSIGHT

**La madre primeriza**

**Dolor:** Tiene miedo de que su hija sufra emocionalmente.

**Necesidad:** Que su hija tenga una buena inteligencia emocional para atravesar las dificultades que se le presenten en la vida.

**Insights:** “No quiero repetir lo mismo que hicieron mis padres conmigo”

“No tengo que ser la mejor madre del mundo, solo ser más consciente”

“¿Cómo hacen otros padres para lidiar con esto?”

¿Cómo podríamos ayudar a la primeriza a desarrollar la inteligencia emocional de sus hijos para que puedan atravesar las dificultades de la vida?

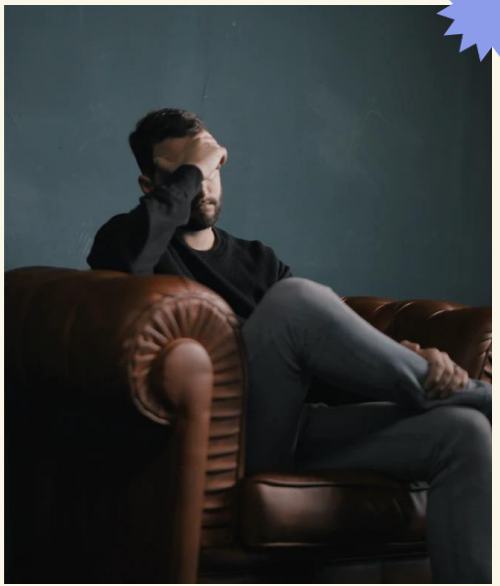
# ARQUETIPO 2

## ¿Qué dice o piensa?

- Deseaba ser padre pero siente que fue muy pronto, lo hizo porque no quería que se le vaya el tren.
- Le dará a su hija todo lo que necesite.
- Piensa educar a su hija con consciencia porque las nuevas generaciones están muy malcriadas.
- No quiere pegarle a sus hijas así como sus padres le pegaron a él.
- Piensa que los niños son felices y no tienen problemas.

## Comportamientos

- Es un poco machista por herencia de sus padres, cree que él debe ser el proveedor y protector.
- Le dedica mucho tiempo al trabajo.
- No cree que pueda haber algo malo con su hija, ella no entiende las “cosas de grandes”.
- Quiere que su hija pueda valerse por sí misma.
- Sale a tomar para despejarse del trabajo, se siente cansado de la rutina.



## Pains

- Le molesta que su pareja no haga las cosas que hacía antes de tener a su hija.
- Pensar que una separación con su pareja va a complicar la tenencia de su hija.
- Le duele sentir que no conecta con su hija, piensa que es porque ella es mujer.
- Que sus padres le pregunten seguido sobre su hija porque no sabe qué más responder a parte de que está bien.
- No poder mostrarse vulnerable ante los demás.

## Gains

- Quiere entender y llevarse mejor con su pareja por su hija.
- Conocer los riesgos a los que se expone su hija en el ambiente donde está creciendo.
- Necesita mejorar su manera de expresarse.

# EL DESPISTADO

**Padre-Edad: 37 años**

# RETO DE INNOVACIÓN

## ARQUETIPO + DOLOR/NECESIDAD + INSIGHT

**El padre despistado**

**Dolor:** Le duele sentir que no conecta con su hija.

**Necesidad:** Conectar con su hija durante su crecimiento

Las preguntas de otros hacía la vida de su hija y el no saber qué responder a detalle lo hacen sentir que no está al tanto de ella y no sabe cómo acercarse.

¿Cómo podríamos acercar al padre con su hija para que se conecte con ella durante su crecimiento?

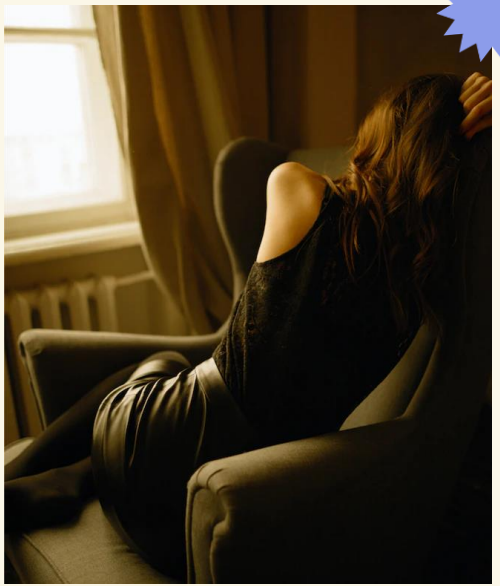
# ARQUETIPO 3

## ¿Qué dice o piensa?

- Piensa que la raíz de sus problemas son sus padres, porque no creció en un ambiente funcional.
- No sabe si quiere tener hijos en un futuro.
- Quiere alejarse de sus padres y las enseñanzas que le dieron porque no considera que fueron buenas.
- Quiere ayudar a que su hermano menor no pase lo mismo que ella.

## Comportamientos

- Vive dificultades en su día a día y se refugia en diferentes hobbies como la música y sus amistades.
- Le gustaría que muchos niños no pasen por lo mismo y tengan desesperanza por la vida.
- Aún sigue recibiendo terapias para poder sobrellevar vivir en su hogar disfuncional.
- No tiene una comunicación asertiva con sus padres porque aún no cura sus heridas y ellos tampoco han hecho conciencia de ello.
- Cada vez que tiene la oportunidad les repite (en peleas) a sus padres que la han lastimado y lo siguen haciendo.
- No está segura de cómo seguir construyendo su vida adulta.



## LA RESENTIDA

**Una hermana mayor-Edad: 22 años**

## Pains

- Que su hermano sufra lo mismo que ella.
- Le duele pensar que no tuvo una etapa de niñez normal por sus problemas familiares.
- No tener una familia normal, sin peleas ni malos tratos.
- Que sus padres sigan con sus mismas conductas tóxicas con su hermano menor.
- Le incomoda el sentimiento de querer proteger a su hermano porque la ancla a su casa y ella quiere irse.

## Gains

- Saber que su hermano tendrá apoyo a diferencia de ella.
- Seguir en sus sesiones de terapia
- Hacer otras actividades para poder escapar de sus pensamientos.
- Tener motivación para seguir haciendo lo que le gusta.
- Necesita cerrar etapas de su vida para sanar y poder dejar los resentimientos que tiene con sus padres.

# RETO DE INNOVACIÓN

## ARQUETIPO + DOLOR/NECESIDAD + INSIGHT

**La hermana mayor resentida**

**Dolor:** Que su hermano menor sufra lo mismo que ella

**Necesidad:** Que su hermano menor tenga mejores herramientas que ella para lidiar con su día a día.

“No quiero que mi hermano acabe igual de resentido que yo con nuestros padres y la vida”

¿Cómo podríamos darle herramientas al hermano menor para que pueda lidiar con su día a día?

# ARQUETIPO 4

## ¿Qué dice o piensa?

- Comparte sus opiniones sobre la política, el feminismo y la salud mental en instagram.
- Se siente conectada con sus amigas, son una amistad sincera y la valora mucho.
- Prefiere seguir siendo tía a ser madre.
- No quiere tener hijos, no quiere repetir el trauma heredado de sus padres, por el calentamiento global y porque quiere enfocar su vida en ella misma.

## Comportamientos

- Ella misma toma partido por su salud mental, va a terapia y sigue su tratamiento.
- Es independiente, puede valerse por sí misma para muchas cosas y poco a poco empieza a entender que pedir ayuda no está mal ni la hace débil.
- Quiere vivir para ella misma y ser libre.
- Le gusta pasar tiempo con su sobrina, jugar y pasear con ella.
- Quiere enseñarle a su sobrina a valerse por sí misma.



## Pains

- Lo arcaico que es el pensamiento colectivo sobre la depresión y los trastornos mentales.
- Que su hermana acabe agotándose por la maternidad, quiere ayudarla a criar a su hija desde el rol de tía.
- No saber cómo enseñarle a su sobrina a valerse por sí misma.

## Gains

- Quiere maneras de ayudar a hermana a ejercer una buena crianza.
- Saber cómo enseñarle a su sobrina a ser independiente.
- Saber que el pensamiento colectivo en torno a la salud mental está cambiando poco a poco.

# LA RADICAL

**Tía-Edad: 32 años**

# RETO DE INNOVACIÓN

## ARQUETIPO + DOLOR/NECESIDAD + INSIGHT

**La tía radical**

**Dolor:** Que su sobrina no reciba una crianza asertiva

**Necesidad:** Ayudar a su hermana a ejercer una crianza asertiva desde el rol de tía

"Quiero ayudarla, ha heredado cosas malas de nuestros padres y eso no puede pasarle a mi sobrina"

¿Cómo podríamos hacer que la tía ayude a su hermana a ejercer una crianza asertiva?

# RETO DE INNOVACIÓN

# EL RETO

¿Cómo podríamos ayudar a padres primerizos a desarrollar la inteligencia emocional de sus hijos y así prevenir la depresión infantil?

# OPORTUNIDADES

# LO QUE EXISTE

Hay mil cuentas en RRSS dedicadas a difundir sobre salud mental y crianza positiva.

Hay miles de grupos de facebook de padres

Hay varios productos didácticos en el mercado para combatir la depresión

# LA OPORTUNIDAD

Pero muy pocas logran generar una comunidad más allá de los likes y el reposteo

Pero hay interacciones tóxicas entre los miembros del grupo

Pero muy pocos dedicados a prevenirla

2

# PROCESO DE DISEÑO



# LIENZO DE PROPUESTA DE VALOR

# LA PRIMERIZA

## PROPUESTA DE VALOR
**(Concepto+pains y gains)**

Toda la información que buscan, consejería, acompañamiento y supervisión durante la crianza para reforzar la seguridad de estar haciendo lo mejor.

## GAIN CREATORS
**(Creador de beneficios)**

- Escuela de padres adaptable a la era digital
- Sentimiento de seguridad en la consejería
- Ambos padres aprenden y se acompañan mutuamente permitiendo el crecimiento como padres y como pareja
- Compilado de libros, revistas, videos, todo lo que busca por separado lo puede obtener de un solo sitio

## PAIN RELIEVERS
**(Paliativo de frustraciones)**

- Aprender información real y confiable en un solo sitio
- Supervisión y acompañamiento de crianza
- Recibir consejos de personas confiables
- Escuela de padres

## GAINS
**(Beneficios)**

- Ejercer una crianza responsable y consciente
- Quiere proteger a su hijo
- Quiere ser la mejor mamá que pueda ser
- Mantener un ambiente saludable para criar a su hij@

## PAINS
**(Frustraciones)**

- Educar a su hijo de manera incorrecta.
- Buscar en internet, libros, datos sobre psicología y crianza
- Las críticas de otros les afecta hacía su manera de criar a su hijo.
- Repetir los errores de sus padres.

## JOBS TO BE DONE
**(Trabajos por hacer)**

- Ejercer una maternidad responsable
- Pregunta a familiares o amigos que ya tuvieron hijos por consejos
- Buscar en internet, libros, datos sobre psicología y crianza

# EL DESPISTADO

## PROPUESTA DE VALOR
**(Concepto+pains y gains)**

"Conocerte para entenderte"

Herramienta/juego/ etc que integre y guíe lúdicamente un mayor conocimiento de padres a hij@s y como comunicarse/ expresarse

## GAIN CREATORS
**(Creador de beneficios)**

- Aprendió un mejor modo de expresarse
- Cuenta con más información acerca de lo que hace, siente su hij@ y las causas de ello
- Adoptar métodos de control de impulsos

## PAIN RELIEVERS
**(Paliativo de frustraciones)**

- Encontrar un balance entre sus funciones de padres y las de pareja
- Entiende mejor lo que es importante para su hija según su edad y características
- Conoce más temas / ámbitos sobre su hija y modos de comunicarnos

## GAINS
**(Beneficios)**

- Conocer los riesgos a los que se expone su hija en el ambiente donde está creciendo.
- Entender y tener una mejor relación con su hij@
- Mantener un ambiente saludable para criar a su hij@
- Mejorar su manera de expresarse.

## PAINS
**(Frustraciones)**

- Que sus padres le pregunten seguido sobre su hija porque no sabe qué más responder a parte de que está bien.
- Le duele sentir que no conecta con su hija

## JOBS TO BE DONE
**(Trabajos por hacer)**

- Aprender a controlar sus impulsos y modo de comunicar
- Consultar con su entorno y libros

# LA RESENTIDA

## PROPUESTA DE VALOR
**(Concepto+pains y gains)**

Sistema de juegos relajantes y didácticos para enseñar a tolerar situaciones difíciles.

## GAIN CREATORS
**(Creador de beneficios)**

- Juegos didácticos para enseñarle a su hermano esas cosas que ella no sabe bien cómo enseñar.
- Información para saber cómo guiar a su hermano a tolerar situaciones difíciles
- Sistema de meditación

## PAIN RELIEVERS
**(Paliativo de frustraciones)**

- Utilizar técnicas de relajación para sobrellevar el dia a dia
- Herramientas didácticas que ayuden a su hermano.

## GAINS
**(Beneficios)**

- Saber que su hermano tendrá su apoyo y no pasara por lo mismo
- cerrar etapas para tener una mejor relaciòn con sus padres

## PAINS
**(Frustraciones)**

- Asume responsabilidades de protecciòn hacia su hermano menor
- Que su hermano menor sufra lo mismo que ella

## JOBS TO BE DONE
**(Trabajos por hacer)**

- Ser el apoyo de su hermano
- Encontrar herramientas para ayudar a su hermano a saber lidiar mejor con su día a día.

# LA RADICAL

## PROPUESTA DE VALOR
**(Concepto+pains y gains)**

Proyecto que difunde información para enseñar a niños a ser independientes.

## GAIN CREATORS
**(Creador de beneficios)**

- Información didáctica específica para niños que la ayuden a enseñarle sobre independencia a su sobrina

## PAIN RELIEVERS
**(Paliativo de frustraciones)**

- Satisfacción con su rol de tía al apoyar a su hermana y su sobrina

## GAINS
**(Beneficios)**

- Lograr que su sobrina se valga por sí misma.

## PAINS
**(Frustraciones)**

- Que su hermana acabe cometiendo los mismos errores de sus padres

## JOBS TO BE DONE
**(Trabajos por hacer)**

- Ayudar a su sobrina a ser independiente
- Apoyar a su hermana a ejercer una crianza asertiva

# IDEACIÓN



Sistema de acompañamiento

Plataforma interactiva

Calendario de actividades

Juego que ayude a conocerse más versión padre hijo niñ@

Juego de mesa interactivo que reúne madres y padres primerizos en una comunidad de aprendizaje y apoyo

Sistema que te programe actividades de acuerdo al desempeño del padre

Todos quieren estar acompañados física o virtualmente (principalmente las mujeres)

Un padre más consciente que el tuyo

Apoyo entre personas

Asesores virtuales reales (humanos de verdad no bots)

Manual de supervivencia parental para millennials

Programa de apoyo mutuo

Conectar a padres inexpertos (con padres expertos?)

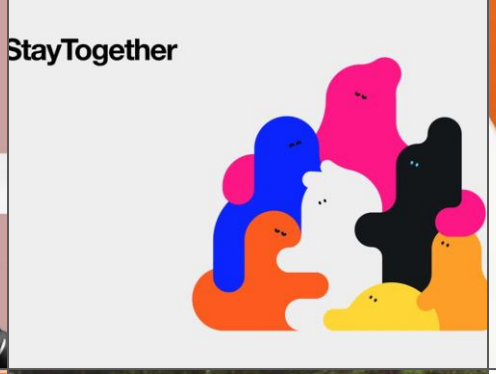
Plataforma virtual-página web responsive

Investigar más si nuestro público consume apps, webs, recursos físicos impresos, etc.

luz, guia, brújula

# MOODBOARD



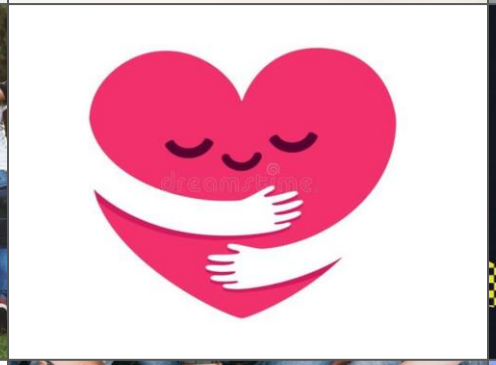

StayTogether


CHANGE MAKER

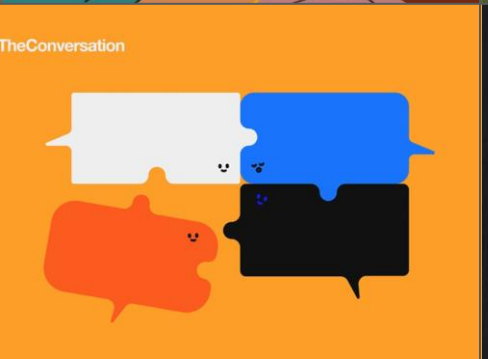









You're depressed! Miss next turn
Lucky you! Advance to 2021
You're unemployed! Collect $600
What's even happening?
Vote
You watch the news! Collect stress
Cry for the next two turns
Collect empathy
Rent is due! Pay $2,000
Anger!
You coughed! Advance to Testing Center
Collect serotonin


TheConversation


LIMBO





# LIENZO DE PROPUESTA DE VALOR FINAL

## PROPUESTA DE VALOR
**(Concepto+pains y gains)**

"Seamos la generación que reconstruya los estilos de crianza"

Acompañamos a los padres primerizos en la crianza consciente de sus hijos a través de una comunidad virtual.

## GAIN CREATORS
**(Creador de beneficios)**

- Sentido de pertenencia a una comunidad y sensación de seguridad al tener una red de apoyo además de obtener un aprendizaje didáctico mediante juegos de mesa

## PAIN RELIEVERS
**(Paliativo de frustraciones)**

- Desarrollar la inteligencia emocional de los hijos de manera didáctica y tener un espacio seguro de apoyo mutuo entre padres

## GAINS
**(Beneficios)**

- Información sobre manejo de emociones e inteligencia emocional para saber cómo transmitir eso a sus hijos
- No sentirse sola en el proceso

## PAINS
**(Frustraciones)**

- Sentirse insegura sobre su crianza
- Repetir los errores de sus padres
- Educar a su hijo de manera incorrecta
- Las críticas de otros hacía su manera de criar a su hijo

## JOBS TO BE DONE
**(Trabajos por hacer)**

- Generar comunidad, rodearse de personas que piensen igual y sirvan de apoyo y consejería.
- Aprender e informarse del tema
- Poner en práctica lo aprendido

# LA SOLUCIÓN




# SOMOS PADRES EN RECONSTRUCCIÓN

Somos una comunidad virtual que fomenta un espacio seguro de aprendizaje donde padres primerizos tengan herramientas didácticas para aprender estilos de crianza saludables y enseñarle a sus hijos a desarrollar su inteligencia emocional.

## ¿POR QUÉ NOSOTROS?

- MATERIAL PSICOLÓGICO DIDÁCTICO
- COMUNIDAD DE PADRES GUÍADA POR MODERADORES
- JUEGOS DE MESA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

PROPUESTA DE VALOR

# "SEAMOS LA GENERACIÓN QUE RECONSTRUYA LOS ESTILOS DE CRIANZA"

## GAIN CREATOR

Sentido de pertenencia a una comunidad y sensación de seguridad al tener una red de apoyo además de obtener un aprendizaje didáctico mediante juegos de mesa

## PAIN RELIEVER

Podrás desarrollar la inteligencia emocional de tu hijx de manera didáctica y tener un espacio seguro de apoyo mutuo entre padres

# MODELO DE NEGOCIO

- Jugueterías
- Zonas de jugueterías en centros comerciales y supermercados
- Consultorios psicológicos
- Consultorios médicos
- Colegios
- Influencers

- Estrategia y planeación de contenido en redes sociales.
- Difusión del proyecto en RRSS.
- Publicidad en RRSS.
- Venta de juegos por DM, whatsapp, jugueterías.

- Community manager
- Psicólogos
- Moderadores (de la comunidad)
- Imprenta (juegos)
- Diseñadores gráficos

**"Seamos la generación que reconstruya los estilos de crianza"**

**¿Qué hacemos?**

Acompañamos a los padres primerizos en la crianza consciente de sus hijos a través de una comunidad virtual.

- Comunidad virtual
- Acompañamiento y red de apoyo.
- Tono de comunicación didáctico, cercano e informativo.

- Padres y madres primerizos
- Padres con uno o más hijos menores de 10 años.

- Redes sociales (instagram, facebook y tiktok)
- Bancos digitales
- Supermercados, centros comerciales y jugueterías
- Página Web.
- SEM

- Personal psicológico para asesorías de contenido.
- Publicidad marketing y diseño gráfico
- Impresiones de packaging y producción de juego
- Moderadores de comunidad virtual.
- Alquiler de local
- Software
- Personal administrativo, logístico
- Dominio
- Equipos de producción para la realización de piezas
- Servicios Agua, Luz

- Venta de juego
- Modelo de sostenibilidad: Plan B
- SEM
- Ingresos a través de la publicidad en la página Web

# PROTOTIPO PMV

# MODELO DE NEGOCIO PMV

- Jugueterías
- Zonas de jugueterías en centros comerciales y supermercados
- Consultorios psicológicos
- Consultorios médicos
- Colegios

- Estrategia y planeación de contenido en redes sociales.
- Difusión del proyecto en RRSS.
- Publicidad en RRSS.
- Venta de juegos por DM, whatsapp, jugueterías.

- Community manager
- Psicólogos
- Moderadores (de la comunidad)
- Imprenta (juegos)
- Diseñadores gráficos

**"Seamos la generación que reconstruya los estilos de crianza"**

**¿Qué hacemos?**

Acompañamos a los padres primerizos en la crianza consciente de sus hijos a través de una comunidad virtual.

- Comunidad virtual
- Acompañamiento y red de apoyo.
- Tono de comunicación didáctico, cercano e informativo.

- Padres y madres primerizos
- Padres con uno o más hijos menores de 10 años.

- Redes sociales (instagram, facebook y tiktok)
- Bancos digitales
- Supermercados, centros comerciales y jugueterías.

- Personal psicológico para asesorías de contenido.
- Publicidad marketing y diseño gráfico
- Impresiones de packaging y producción de juego
- Moderadores de comunidad virtual.

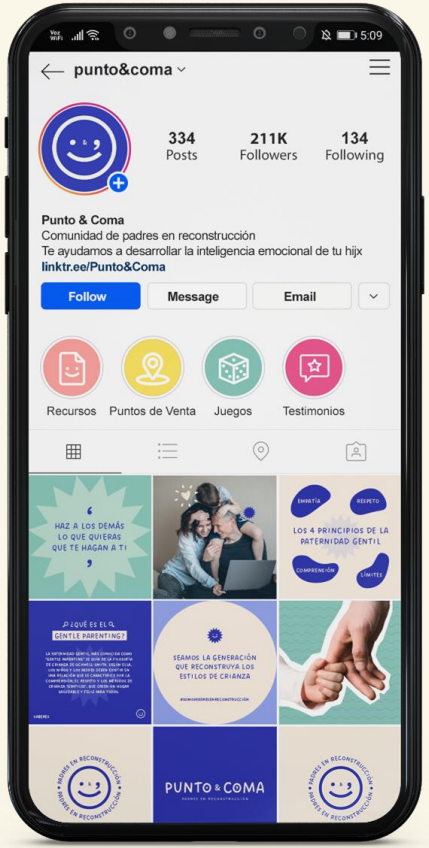
- Venta de juego
- Modelo de sostenibilidad: Plan B

# CÓMO FUNCIONA

1. Un padre, tío o hermano nos encuentra a través de publicidad en instagram
2. Al querer más información entran a nuestro perfil en instagram donde hay posts sobre crianza
3. Al explorar más en nuestra cuenta conocer nuestro juego e historias destacadas
4. En historias destacadas conocer nuestros puntos de venta, testimonios, explicación del juego y recursos recomendados
5. En el link de linktree encuentran el link para unirse al grupo de la comunidad (whatsapp), más recomendaciones y detalles del proyecto
6. Al entrar al grupo de whatsapp encuentran a un moderador quien dirige la conversación
7. Si desean comprar nuestro juego posterior a conocer el proyecto pueden ver más información en el linktree o historias destacadas
8. El primer juego del proyecto se llama “Las Piezas de un Hogar”, un juego de armado para niños de 6 a 10 años
9. El juego contiene piezas de mdf ensamblables, un manual de instrucciones de armado y cartas que explican los conceptos del juego
10. Los padres o tíos pueden pasar tiempo de calidad con sus hijos o sobrinos jugando el juego y recordando/enseñando conceptos para mantener un hogar ideal




punto&coma 6h
¿SABÍAS QUE
ES POSIBLE PREVENIR LA
DEPRESIÓN INFANTIL?
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
ES LA CLAVE
NO COMBATAS, PREVÉN
#SOMOSPADRESENRECONSTRUCCIÓN
Ir al perfil de Instagram


punto&coma
334
Posts
211K
Followers
134
Following
Punto & Coma
Comunidad de padres en reconstrucción
Te ayudamos a desarrollar la inteligencia emocional de tu hijx
linktr.ee/Punto&Coma
Follow
Message
Email
Recursos
Puntos de Venta
Juegos
Testimonios
HAZ A LOS DEMÁS LO QUE QUIERAS QUE TE HAGAN A TI
LOS 4 PRINCIPIOS DE LA PATERNIDAD GENTIL
¿QUÉ ES EL GENTLE PARENTING?
SERÁMOS LA GENERACIÓN QUE RECONSTRUYA LOS ESTILOS DE CRIANZA
PUNTO & COMA


9:41 PM
Instagram
You
Una Cuenta
otracuenta
otramás
Punto&Coma
LAS PIEZAS DE UN HOGAR
PUNTO & COMA
Liked by unacuenta and otrasmás
¡Les presentamos nuestro primer juego!...#somos ...more
View all comments
Add a comment...


Puntos de Venta 14h
PUEDES COMPRAR NUESTRO JUEGO A TRAVÉS DE:
DM -MENSAJE DIRECTO
988 765 342
TOTTUS WEB Y LOCALES (REVISAR DISPONIBILIDAD)
FALLABELLA.COM Y LOCALES (REVISAR DISPONIBILIDAD)
CONSULTORIO 505 DE LA CLÍNICA VESALIO-SAN BORJA. DRA. KATIA C.
AL COMPRAR POR DM O WHATSAPP PUEDES PAGAR CON YAPE, PLIN O SOLICITAR NUESTROS NÚMEROS DE CUENTA BCP
Send Message

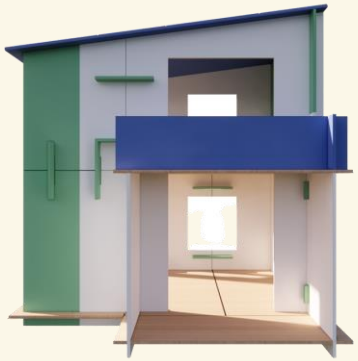

@punto&coma | Linktree
linktr.ee
Subscribe
@punto&coma
Padres en Reconstrucción
¡Únete a nuestra comunidad!
Conoce más sobre nuestro juego
Hoy te recomendamos
Compra por whatsapp
Nuestra filosofía
Linktree


9:45
Punto & Coma
Online
Buenos días comunidad! Damos la bienvenida a los nuevos! 09:25
Cuenten algo sobre ustedes 09:25
Con confianza :) 09:25
Buenos días :) 09:27
Soy Priscila, soy contadora y mamá de una niña de 4 09:27
09:27
Bienvenida Priscila :D te contamos que hoy tendremos una dinámica de preguntas y respuestas, el tema de hoy es "Berrinches". Van a hacer alguna pregunta sobre el tema y debatiremos soluciones 09:28
Tengo muchas dudas sobre eso! Mi niña llora cuando salgo 09:30
A trabajar :) 09:30
Hola Priscila ! Soy Daniela
Me pasa lo mismo!
09:32
Es de todas las mañanas 09:32
Type a message


¡FORMEMOS UN HOGAR SALUDABLE JUNTOS!
NIÑOS
6-10 AÑOS
LAS PIEZAS DE UN HOGAR
LAS PIEZAS DE UN HOGAR
PUNTO COMA
45 PIEZAS Y 10 TARJETAS


LAS PIEZAS DE UN HOGAR
MANUAL DE INSTRUCCIONES

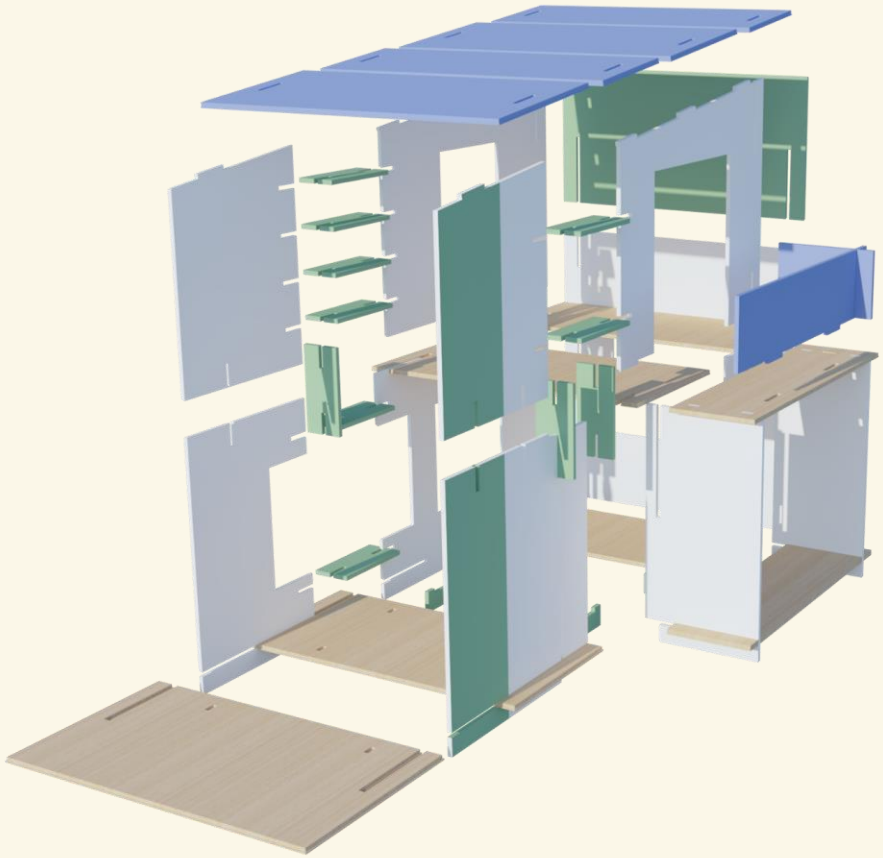

EDADES 6+
INSTRUCCIONES DE ARMADO
PASO 1:
PASO 2:
PASO 3:
PASO 4:






1 MANUAL + 45 PIEZAS
+ 10 TARJETAS


COMUNICACIÓN
EN LA FAMILIA
LA COMUNICACIÓN FAMILIAR ES UN PUENTE ENTRE PADRES E HIJOS QUE CONECTA SUS SENTIMIENTOS DE FORMA MUTUA.



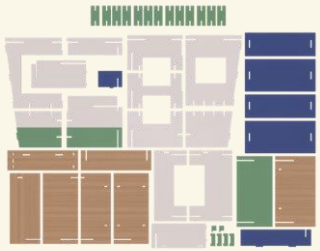
¿QUÉ NECESITA UN HOGAR IDEAL?

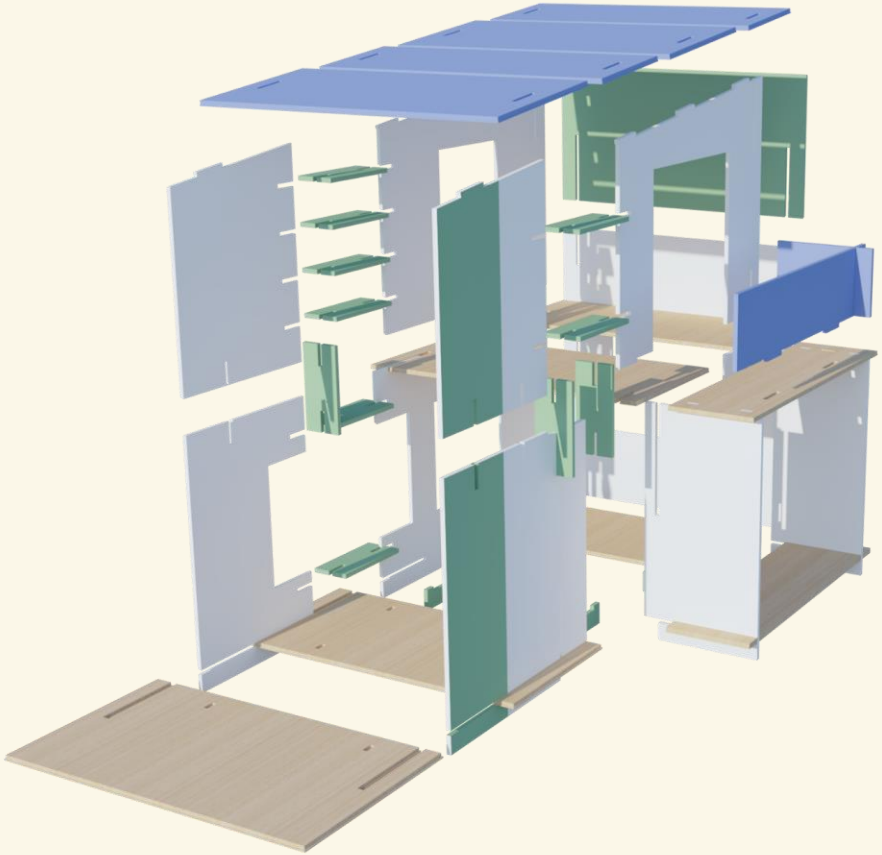
COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN

COMPRENSIÓN

COMPRENSIÓN





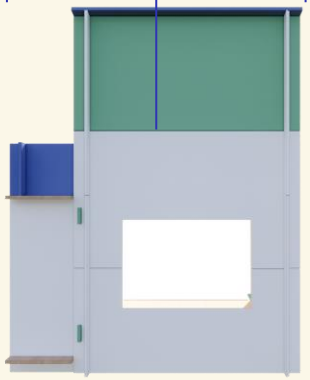
¿QUÉ NECESITA UN HOGAR IDEAL?

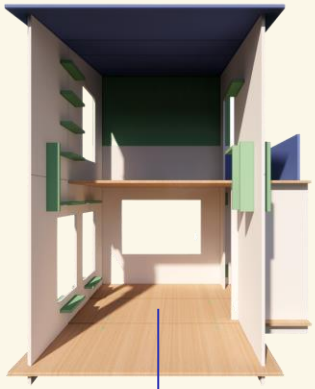
El juego consiste en armar una casa de juguete junto a sus padres y que mientras lo hagan estos les enseñaran varios conceptos claves para mantener un buen hogar. Estos estarán escritos en las piezas de ensamble que la componen.

COMPRENSIÓN

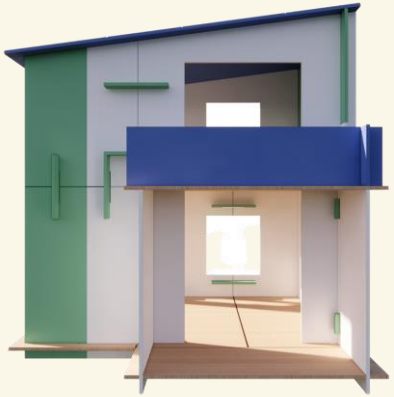
COMPRENSIÓN

36 cm





28 cm



45 cm

Suficientemente grande para que pueda ser usada como juguete posteriormente.

La piezas están diseñadas para que se armen usando únicamente ensambles, la idea detrás de este sistema es que los niños puedan entender que sin estas piezas cruciales la casa no se mantiene estable, se cae, tal como ocurriría en un hogar. Además de servir como recordatorio a los padres para mantener estos conceptos presentes.

Asimismo para todo el producto utilizamos colores unisex para que niños y niñas jueguen por igual.

# ARMADO

1 MANUAL + 45 PIEZAS
+ 10 TARJETAS

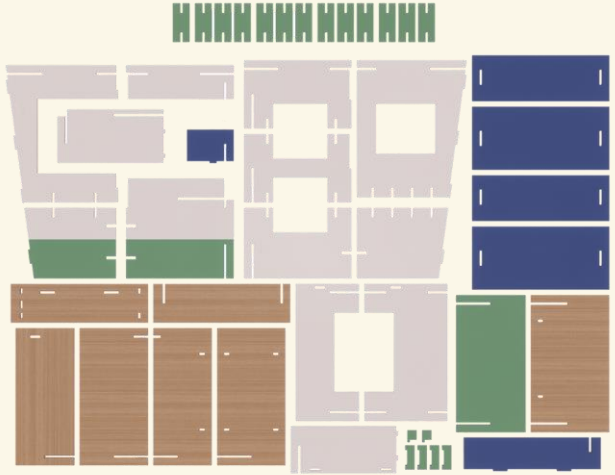






Viene con un manual ilustrado para su armado paso a paso y cartas didácticas para hacerles más fácil a los padres recordar y enseñar estos conceptos.









# PRESUPUESTO PMV

# INVERSIÓN INICIAL

| Tipo de recurso | Descripción | Unidades | P,unitario | Monto | M.total |
|---|---|---|---|---|---|
| Recursos de producción | Brochas | 4 | 5 | 20 | 123 |
| | Lijadora | 2 | 51.5 | 103 | |
| Recursos administrativos | Gastos de constitución de empresa | 1 | 500 | 500 | 500 |
| | | | | | 623 |

# GASTOS MENSUALES

Recursos de producción

| Descripción | Unidades | P. unitario | Monto | M. total |
|---|---|---|---|---|
| Planchas de MDF | 31 | 89 | 2769 | 6391.2 |
| Pintura/ spray | 8 | 15.9 | 127.2 | |
| Corte laser | 140 | 8 | 1120 | |
| Imp. de manuales | 140 | glb | 300 | |
| Cartas | 140 | glb | 240 | |
| Consultoría psicól. | 1 | glb | 300 | |
| S. moderadores | 2 | 512.5 | 1025 | |
| Packaging | 140 | 3 | 360 | |

# GASTOS MENSUALES

| | Descripción | Unidades | P. unitario | Monto | M. total |
|---|---|---|---|---|---|
| Recursos administrativos | Community manager | 1 | 1300 | 1300 | 1480 |
| | Serv. contaduría | 1 | 80 | 80 | |
| | Servicios | glb | glb | 100 | |
| Recursos logísticos | Traslado planchas | glb | glb | 160 | 250 |
| | Llevar a Delivery | glb | glb | 90 | |
| Recursos logísticos | Pago publicidad redes | glb | glb | 200 | .200 |
| | | | | | 8171.2 |

# PRESUPUESTO PMV

Fuente de ingresos principal: Juego = s/. 135

| | Mes 1 | Mes 2 | Mes 3 | Mes 4 | Mes 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Cantidad estimada: | 24 | 46 | 70 | 140 | 200 |
| Ventas: | 3 240 | 6210 | 9450 | 18 900 | 27000 |
| Gastos variables: | 5316.2 | - | - | 5316.2 | 7746.4 |
| Gastos fijos: | 3005 | 3005 | 3005 | 3005 | 3005 |
| IGV: | - | 795.2 | 1441 | 2236 | 2937 |
| I.R MYPE: | 27.0 | 52.6 | 86.7 | 160 | 228 |
| Utilidad: | -5108.2 | 2 357.2 | 4 917.3 | 8493 | 13 084.4 |
| Inversión inicial: | 623 | | | | |
| Gasto total PMV: | 8944.2 | | | | |

# UTILIDAD DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE

| Tipo de recurso | Unidades | Precio de venta | Total |
|---|---|---|---|
| Ingresos | 140 | 135 | 18900 |
| Inversión inicial | | | 623 |
| Gasto trimestral | | | 16706.7 |
| | | | 1570.3 |

# APORTE DE LAS CARRERAS



## ARQUITECTURA DE INTERIORES

- Prototipos y creación de juego
- Ideación de piezas (despiece), ensambles y manual para armar el juego
- Selección de materiales de juego
- Renders 3D
- Desarrollo del presupuesto



## DIRECCIÓN Y DISEÑO GRÁFICO

- Desarrollo de branding y línea gráfica del proyecto
- Diseño de contenido para redes sociales y publicidad
- Packaging del juego
- Diseño de la plataforma virtual

3

# PROCESO DE TRANSFERENCIA



# VALIDACIÓN

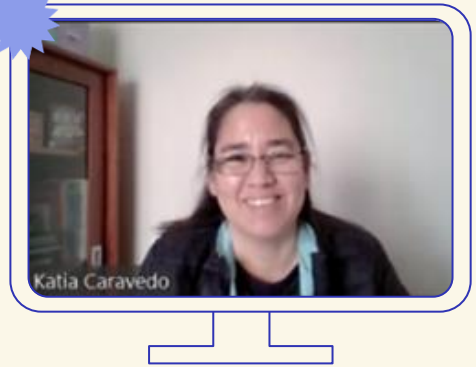
Validaciones:
https://drive.google.com/drive/folders/16pV8cMi6RaW0q0zdbgp2ieemedmiiSlE?usp=sharing

# VALIDACIÓN POR MEDIO DE ENCUESTAS Y ENTREVISTAS




## ENCUESTA

Realizamos una encuesta dirigida a padres o adultos que estén planeando tener hijos para conocer sus perspectivas sobre inculcar una crianza consciente y lo que esto conlleva. Sus respuestas fueron positivas para el avance de la idea final.




## ENTREVISTA

Entrevistamos a una psicóloga que corrobore la idea de desarrollar la inteligencia emocional como método de prevención de la depresión infantil y el uso de juegos de mesa para llevar a cabo esto. No solo reafirmó la hipótesis sino que se mostró interesada en conocer el producto final.

# TALLER GENERATIVO 1

Se realizó 2 talleres generativos para validar nuestra propuesta el primero para conocer las percepciones del público y la iniciativa a la comunidad, con la participación de 5 madres y 1 padre de familia les mostramos via Zoom nuestro proyecto, recibiendo comentarios positivos sobre la necesidad que tienen de formar parte de una comunidad de padres donde se apoyen entre ellos y no sentirse atacados como suele pasar en grupos de redes sociales, así poder saber información valiosa para el desarrollo emocional de sus hijos y poder lograr una crianza consciente.

Rescato que no solo sirve para la formación del niño, es un recordatorio para los papás, uno por el día a día se va cargando o puede explotar y reaccionar mal. Recordatorio de lo que se hace por los hijos. **Isabel**

Me gusta la idea, me gusta el juego del armado de casa. Me hace recordar a un juego de mi infancia. La investigación es cierta, hay mamás bloggers que tratan de compartir conocimiento. A veces sin querer da pena que sean otras mamás las que juzgan mamás-los niños entienden a pesar de la edad que tienen. **Dayan**

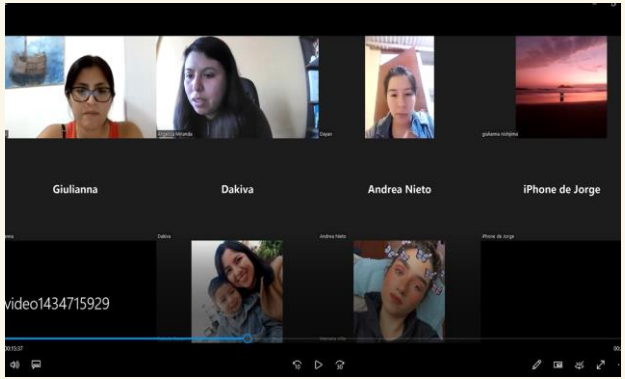
una propuesta interesante para enseñar a nuestros hijos los valores emotivos jugando **Jorge**

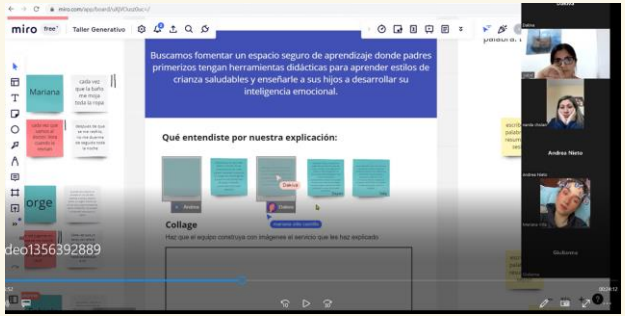
Es muy importante dedicarle nuestro tiempo a ellos, quieren estar en juegos virtuales, esta idea de construir ayuda a los niños. **Narda**

La importancia de aprender sobre el control de las emociones de los niños y poder aprender mediante un juego me parece genial ya que es una forma fácil de poder entender y aprender para poder aplicarlo. **Mariana**

Tema sensible y que no está muy cuidado en el país. Cualquier señal de alerta de los niños estar pendiente, soy pro crianza positiva. El niño es un ser humano y merece respeto. El proyecto está chulo, a los padres lo que nos toca es criar con respeto. **Faby**

# VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA, PERCEPCIONES DEL P.O E INICIATIVA A LA COMUNIDAD,




Es una muy buena propuesta, cada niño es un mundo, con las interacciones podemos sumarnos a que esta experiencia sea más llevadera

La moderación es importante, se eliminan cosas que no van a nutrirnos como papás. siempre estamos buscando información un grupo de esa magnitud es importante

Estoy de acuerdo en unirme, apoyarnos, contar anécdotas.

Me parece bueno el hecho de tener una comunidad, sobre todo para papás primerizos. moderadora ayuda a que papás no se sientan atacados por otras personas.

Por trabajo uso slack, es parecido a discord, también telegram. Whatsapp tiene la facilidad de que es más intuitivo utilizar por todos pero también uno silencia algunos grupos porque no pueden con ellos.

Creo que por practicidad whatsapp, en el grupo del colegio no soy activa. Sería beneficioso por las peculiaridades de las etapas de nuestros niños. Discord es más fructífero.

# TALLER GENERATIVO 2

El segundo taller también se realizó vía Zoom, donde participaron 6 personas para validar el juego y poder recibir opiniones, feedback y sugerencias sobre el diseño, jugabilidad y el precio.

Recibiendo comentarios positivos que nos sirvieron para proyectar nuestros planes a futuro.

Una propuesta interesante para enseñar a nuestros hijos los valores emotivos jugando
**Isabel**

Practicidad en el hecho de que todo está bastante estructurado para que el juego fluya
**Ximena**

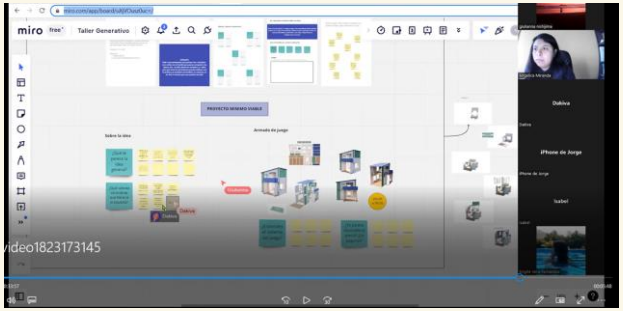
Confianza, mejora la comunicación **Jorge**

Facilidad con la que se puede presentar el juego a los hijos
**Fabiola**

Interactuar con padres y encontrar información guiada. **Brigite**

Creo que el manual ayuda aunque el reto es que se presente cierto reto al armar. **Bryan**

# VALIDACIÓN DE LA PRODUCTO/JUEGO




Precio

Lo considero asequible por el mercado de juegos de mesa

Asequible y el juego es innovador en su propuesta

me gusta mucho la idea, la apoyo e información, es una fuente rápida en la cual confiar agradezco que alguien planeado esta

se ve intuitivo el juego y el mensaje. muy bueno

innovador. es algo que no existe, llegar a esa información no es tan sencillo. A veces puede ser abrumador entender esta información.

ejemplifica que es la buena comunicación entre padres e hijos al mismo tiempo que aprenden juntos..

últimamente esta generación de padres han indagado más información sobre el tema, esto sirve para informar y ayudar, es innovador, nuevo y preciso.

# MEJORAS APLICADAS




Inicialmente se planeó hacer la comunidad en discord pero en las validaciones los padres mencionaron su preferencia por whatsapp




Al inicio de la idea no se planeó incluir tarjetas que expliquen los conceptos de las piezas de ensamble, esta idea vino de los padres en la validación

# RESULTADOS

1. Se logró fomentar la enseñanza de inteligencia emocional para el bienestar de los niños como herramienta de prevención de la depresión infantil.

2. Se logró motivar a los padres a formar parte de nuestra propuesta de comunidad a través de whatsapp por la experiencia de interacción y la respuesta rápida.

3. Los padres se muestran interesados en el juego desarrollado por su valor de aprendizaje, reflexión y porque pueden pasar tiempo de calidad con sus hijos.

# PLANES A FUTURO

## LANZAMIENTO DE NUESTRA PÁGINA WEB



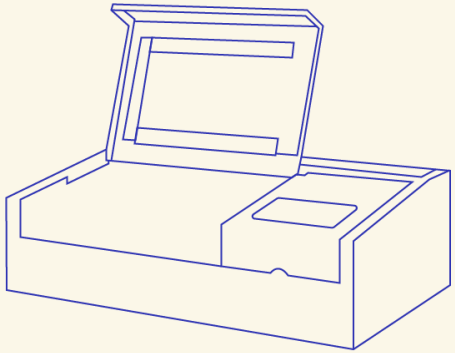

Hacer crecer nuestra comunidad con un foro integrado y generar mayores ingresos a través de publicidad en la plataforma.

## LANZAR JUEGOS DE MESA CADA 3 MESES




Generar juegos con el mismo propósito y visión pero con diferentes enfoques, modelos y niveles de dificultad para ofrecer cosas nuevas a nuestros clientes.

## INVERTIR EN EQUIPOS DE PRODUCCIÓN



Reducir costos de producción mediante la adquisición de maquinaria para la creación de las piezas, tableros, o cualquier componente de nuestros juegos.

;

# TODOS PODEMOS RECONSTRUIR LOS ESTILOS DE CRIANZA

DESDE NUESTROS HERMANOS, SOBRINOS, PRIMOS
O NUESTROS PROPIOS HIJOS

;



GRACIAS

