



PARTICIPACIÓN

Guía de trabajo con infancia y adolescencia

**ODS Y SALUD MENTAL:
PROMOVIENDO EL BIENESTAR A TRAVÉS DE LA
PARTICIPACIÓN**



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
METODOLOGÍA	5
CÓMO USAR ESTA GUÍA	9
RUTA DE TRABAJO	10
Actividad 1: cartas ilustradas	10
Actividad 2: creación de un collage	12
Actividad 3: círculo de confianza	15
Actividad 4: exploración libre de recursos adaptados	17
Actividad 5: creación de un fanzine colectivo	18
Actividad 6: mesa de trabajo para generar propuestas participativas	21
REFLEXIONES FINALES	22

INTRODUCCIÓN

ParticipAcción es una guía práctica pensada para acompañar a quienes trabajan con niños, niñas y adolescentes en la incorporación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a actividades que promuevan la salud mental y el bienestar emocional. Su propósito es impulsar una participación infantil y adolescente que sea activa, crítica y reflexiva, favoreciendo entornos seguros, inclusivos y respetuosos en los cuales puedan expresar sus emociones, pensamientos y opiniones con libertad. Al hacerlo, se fortalecen aspectos clave como la autoestima, la resiliencia y el sentido de pertenencia.

Además, la guía busca desarrollar habilidades socioemocionales relacionadas con los ODS 3 (Salud y bienestar), 4 (Educación de calidad), 5 (Igualdad de género) y 10 (Reducción de las desigualdades), al tiempo que sensibiliza a las personas adultas sobre la importancia de proteger y fomentar el bienestar emocional en estas etapas fundamentales del desarrollo.

Esta propuesta nace del encuentro “Salud Mental y Participación Infantil y Adolescente desde el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)”, celebrado los días 10 y 11 de mayo de 2025 con el Foro de Participación de la Infancia y la Adolescencia de Castilla y León. Durante esta jornada, el grupo reflexionó de forma colectiva sobre cómo abordar la salud mental desde su experiencia y perspectiva, proponiendo ideas y herramientas que den voz a las inquietudes y necesidades reales de la infancia y adolescencia en Castilla y León. Esta guía recoge ese trabajo como una propuesta abierta y colaborativa.

CONSTRUYENDO BIENESTAR Y FUTURO:

ODS, salud mental y participación infantil

La participación infantil y adolescente es un derecho reconocido y una vía transformadora para construir una sociedad más justa, consciente y sostenible. Cuando las niñas, niños y adolescentes tienen la oportunidad de expresarse, reflexionar y proponer, no solo se sienten escuchados, sino también parte activa de los cambios que desean ver en el mundo.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) ofrecen un marco global que, más allá de ser un compromiso institucional, puede convertirse en una herramienta viva y cercana para trabajar con la infancia y adolescencia. Al abordarlos desde la participación, se abren espacios para que puedan pensar y construir colectivamente propuestas que respondan a sus propias necesidades y preocupaciones, entre ellas, el bienestar emocional y la salud mental.

Hablar de salud mental desde una perspectiva participativa permite visibilizar lo que sienten, viven y atraviesan las nuevas generaciones. Los ODS relacionados con la salud y el bienestar (ODS 3), la educación de calidad (ODS 4), la igualdad (ODS 5), la reducción de desigualdades (ODS 10) o la construcción de sociedades más pacíficas e inclusivas (ODS 16) ofrecen una oportunidad única para reflexionar sobre cómo el contexto influye en sus emociones, cómo se relacionan con el mundo y cómo pueden, desde su voz y mirada, imaginar caminos para el cuidado propio y colectivo.

Esta guía nace con el deseo de apoyar a personas adultas que trabajan con niños, niñas y adolescentes a facilitar espacios donde la participación sea el eje central del proceso educativo. A través de actividades, propuestas y preguntas inspiradas en los ODS, se busca fortalecer el pensamiento crítico, la expresión emocional y la construcción de vínculos sanos, impulsando así entornos donde la salud mental sea una prioridad compartida.

Porque cuando hablamos de los ODS con la infancia, hablamos también de sus sueños, de su derecho a vivir en bienestar, y de su capacidad para imaginar un mundo mejor... comenzando por el cuidado de lo que sienten, piensan y necesitan.

METODOLOGIA



La guía **ParticipAcción** se construye desde la **Metodología de Encuentros Creativos Participativos**, una propuesta que sitúa a la infancia y la adolescencia como destinatarios y protagonistas activos de cada proceso.

Se concreta en sesiones presenciales de trabajo, de un día o de fin de semana, en las que el diálogo abierto, la escucha activa y la creación artística colectiva se convierten en herramientas clave para la participación.

El pilar fundamental, es el cuidado del espacio, entendido no solo como un entorno físico, sino también como un lugar emocionalmente seguro. Inspirada en principios de la arteterapia, se pone especial atención en crear un clima de confianza, respeto y contención, donde cada persona pueda sentirse libre de expresarse sin juicio. El arte aquí no busca un resultado estético, sino ser un medio sensible para abordar emociones, inquietudes y experiencias que a veces son difíciles de expresar con palabras.

La propuesta cuida los ritmos, los silencios, los materiales y la disposición del entorno, para generar un ambiente distendido y acogedor. De esta forma, temas tan serios como la salud mental pueden trabajarse desde una mirada sensible, donde el juego, la imaginación y la creación colectiva facilitan el acercamiento, la reflexión y la búsqueda de soluciones compartidas.

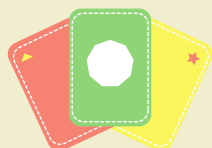
Esta forma de participación potencia habilidades socioemocionales como la empatía, la resiliencia, la autorregulación emocional y el pensamiento crítico. Además, ofrece una vía concreta para acercar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a las niñas, niños y adolescentes, especialmente aquellos relacionados con el bienestar emocional (ODS 3), la educación de calidad (ODS 4), la igualdad (ODS 5 y 10), la paz (ODS 16) y la construcción de alianzas (ODS 17).

En resumen, **esta metodología entiende que participar también es cuidarse y cuidar el entorno, y que al crear espacios sensibles, accesibles y auténticos, se abre la puerta a una participación más profunda, transformadora y significativa.**



Por ello, esta guía ofrece una serie de actividades pensadas para fomentar la participación activa y el aprendizaje significativo de niñas, niños y adolescentes. Estas propuestas buscan conectar con sus intereses y formas de expresión, al mismo tiempo que promueven la reflexión colectiva y la creación de ideas con valor y sentido para sus vidas y entornos.

ACTIVIDADES:



- CARTAS ILUSTRADAS SOBRE LOS ODS



- CREACIÓN DE UN COLLAGE



- CÍRCULO DE CONFIANZA



- EXPLORACIÓN DE RECURSOS INFORMATIVOS EN SALUD MENTAL, ADAPTADOS A INFANCIA Y ADOLESCENCIA



- CREACIÓN DE UN FANZINE COLECTIVO



- MESAS DE TRABAJO PARA GENERAR PROPUESTAS PARTICIPATIVAS

ANTES DE COMENZAR

Nos gustaría hacerte una recomendación importante: adapta siempre los contenidos a los lenguajes y necesidades de la infancia y la adolescencia.

En sesiones anteriores con grupos de niñas, niños y adolescentes, muchas voces coincidieron en lo siguiente: aunque hoy se habla con mayor frecuencia sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la salud mental, la información que les llega no siempre está realmente pensada para ellos/as. Los términos se conocen, sí, pero no siempre se comprenden en profundidad, porque el lenguaje, los formatos y los enfoques siguen estando más dirigidos al mundo adulto.

Por eso, te animamos a realizar una tarea previa de adaptación, utilizando un lenguaje claro, cercano y visual, apoyándote en recursos que conecten con sus experiencias y formas de ver el mundo.

Desde esta guía, por ejemplo, se han creado cartas ilustradas y se han recopilado libros informativos y álbumes ilustrados sobre salud mental. Estos materiales ayudan a ampliar la mirada, facilitar la comprensión y ofrecer herramientas útiles y significativas. Además de apoyar el aprendizaje, estos recursos envían un mensaje poderoso: sí existen contenidos adaptados, y ponerlos al alcance de la infancia y adolescencia puede marcar una gran diferencia en su bienestar emocional.





Como mencionamos anteriormente, la Metodología de Encuentros Creativos Participativos se basa en encuentros presenciales de un día completo o de fin de semana. No obstante, esta guía ha sido diseñada con un enfoque flexible, permitiendo que cada persona o equipo facilitador la adapte a sus propias necesidades, tiempos y objetivos.

Esto quiere decir que se puede utilizar de diversas maneras:

- Organizando un encuentro completo, adaptado al tiempo disponible, y seleccionando las actividades que mejor se ajusten a las características del grupo.
- Incorporando algunas de las propuestas en sesiones puntuales o como parte de procesos participativos ya existentes.
- Replicando las actividades en otros contextos o aplicándolas a diferentes temáticas sociales.

La guía está pensada como una herramienta viva: abierta, adaptable y al servicio de la creatividad de quienes la ponen en práctica. Más que seguir un recorrido fijo, se trata de una invitación a inspirarse y construir espacios de participación genuina, donde niñas, niños y adolescentes puedan expresarse, imaginar y proponer desde su propia mirada.

Ahora sí, comencemos:

RUTA DE TRABAJO



ACTIVIDAD 1:

TÍTULO SESIÓN	ODS Y PARTICIPACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE		
TÉCNICA	CARTAS ILUSTRADAS		
OBJETIVOS	Romper el hielo, conocer qué sabe el grupo sobre los ODS y presentar una introducción vinculada al tema de salud mental y participación infantil/adolescente.		
TIEMPO	90´		
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	OBSERVACIONES
Actividad rompehielo 1: Dinámica de los tres saludos. Se inventan tres saludos que serán numerados del uno al tres. Se pide al grupo que caminen por el salón para que se saluden según el número que se diga. Pierde la pareja que tarde más en hacer los saludos Actividad rompehielo 2: Adelante y atrás: forman un círculo y van a seguir las instrucciones que se les de (adelante o atrás, izquierda-derecha)d, deberán hacer lo que se les pide pero decir en voz alta lo contrario. Por ejemplo, si se dice izquierda, me mueven a la izquierda pero diciendo en voz alta derecha.	25mins		
Dinámica ODS y quién soy Se presentarán los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en formato de cartas ilustradas que presentan ejemplos prácticos de participación infantil y adolescente en torno a los ODS en su comunidad. Cada participante podrá elegir la imagen y la situación representada que más le guste o con la que se sienta identificado. Una vez seleccionada la carta, se les invitará a compartir con el grupo por qué la eligieron y algún dato personal que deseen contar. Esta dinámica permite descubrir los ODS de forma visual y cercana, funcionando como un buen punto de partida para adentrarse en la temática central del encuentro, que en este caso es la salud mental.	45mins	Cartas ilustradas: Casos prácticos ODS	Las ilustraciones pueden ser de gran ayuda para identificar qué son los ODS y de qué formas pueden participar los niños, niñas y adolescentes, al mismo tiempo que permiten conocer aspectos personales y únicos de cada participante.
Para ayudar a ampliar las respuestas quienes participan, se pueden lanzar las siguientes preguntas: Identifica las ODS que se relacionan con salud mental y porqué ¿Cómo identificas los ODS en tu comunidad?	20mins		

Estos son algunos ejemplos de casos prácticos y cotidianos de participación infantil y juvenil en torno a la Objetivos de Desarrollo Sostenible:

3. Salud y bienestar: En clase, algunos compañeros de Jaime no descansan bien por las noches. Él propone hacer una campaña sobre la importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio físico, usando dibujos y carteles hechos por ellos mismos.

3. SALUD Y BIENESTAR



En clase, algunos compañeros de Jaime no descansan bien por las noches. Él propone hacer una campaña sobre la importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio físico, usando dibujos y carteles hechos por ellos mismos.

9. INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA



En un taller de tecnología, los alumnos inventan un carrito con materiales reciclados para que una vecina mayor pueda llevar sus compras sin esfuerzo.

9. Industria, innovación e infraestructura: En un taller de tecnología, los alumnos inventan un carrito con materiales reciclados para que una vecina mayor pueda llevar sus compras sin esfuerzos.

10. Alianzas para lograr los objetivos: El grupo de teatro de Sofía se une con el grupo de medio ambiente para crear una obra que hable sobre los ODS. Invitan a las familias y recaudan fondos para apoyar una causa social

17. ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



El grupo de teatro de Sofía se une con el grupo de medio ambiente para crear una obra que hable de los ODS. Invitan a las familias y recaudan fondos para apoyar una causa local.

ACTIVIDAD 2:

TÍTULO SESIÓN	QUÉ ES LA SALUD MENTAL
TÉCNICA	COLLAGE
OBJETIVOS	Crear un espacio seguro y cuidado donde niñas, niños y adolescentes puedan expresar, de forma creativa, qué entienden por salud mental, compartir lo que les preocupa o les importa, y sentirse escuchados, acompañados y valorados.
TIEMPO	90´

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	OBSERVACIONES
Para comenzar la sesión, se propone abrir un espacio de expresión oral en el que los y las participantes puedan compartir libremente sus ideas, experiencias, inquietudes o dudas sobre lo que entienden por salud mental. Esta conversación inicial no solo permitirá conectar con el tema desde lo personal, sino que también servirá como punto de partida para la actividad creativa. A continuación, se propone realizar un collage individual en torno al tema de la salud mental. Antes de comenzar, se llevará a cabo una lluvia de ideas colectiva que ayude a organizar y dar inspiración al grupo. Algunas preguntas orientativas que pueden guiar la reflexión y la representación en el collage son: • ¿Qué es para mí la salud mental? • ¿Qué temas relacionados me preocupan más? • ¿Cómo puedo participar o ayudar en este ámbito? • ¿Qué recursos conozco que ayuden a cuidar la salud mental? Cada participante podrá representar estas ideas con recortes, dibujos, palabras o cualquier otro elemento visual. Una vez finalizados los collages individuales, se realizará una puesta en común, creando entre todas y todos un mosaico colectivo que refleje la diversidad de miradas y experiencias del grupo.	15mins 60mins 15mins	Pegamento Tijeras Folios Rotuladores Lápices de color Recortes Papel continuo celo	En este punto, es importante abordar el tema desde una perspectiva cercana a la antipsiquiatría, que no se centra en la enfermedad ni en la sintomatología, ni tampoco en un enfoque de psicología positiva tradicional. En su lugar, se prioriza la recuperación de la persona, el fortalecimiento del autoconocimiento y el desarrollo de recursos personales y comunitarios que promuevan el bienestar y el apoyo mutuo.

Notas: La creación de un collage es una propuesta muy valiosa para trabajar simultáneamente la salud mental y la participación infantil y adolescente, ya que permite expresar de forma creativa y compartida ideas, emociones y preocupaciones. Desde el enfoque de la salud mental, esta dinámica favorece la expresión emocional y ayuda a los participantes a identificar lo que sienten, visibilizar necesidades comunes y normalizar el diálogo sobre su bienestar. Además, al reflexionar sobre los recursos que conocen para cuidarse, se promueve la conciencia sobre el autocuidado y la gestión emocional.

En cuanto a la participación, el collage individual fomenta el pensamiento crítico y la autorreflexión, permitiendo que cada niño, niña o adolescente se exprese desde su singularidad. El lenguaje visual y simbólico da espacio a quienes quizás no se expresan fácilmente con palabras. Al compartir luego sus creaciones con el grupo, se enriquece el intercambio de ideas y se refuerza el sentido de pertenencia y protagonismo. Esta actividad también permite detectar subtemas que preocupan al grupo, lo cual puede orientar futuras acciones participativas o espacios de profundización. Finalmente, la puesta en común del trabajo realizado no solo refuerza el aprendizaje compartido, sino que convierte cada collage en un testimonio personal del proceso, que puede ser expuesto, fotografiado o conservado como memoria viva del recorrido.



Para mí la salud mental es. Sentirte bien contigo mismo pero también con los demás

Para mí la Salud Mental es:

... ordenar sentimientos, cuidarse y pedir ayuda cuando sea necesario.



SIENTE LA ESPECIAL QUE ERES

Para mí la salud mental es estar apusto contigo mismo y no preocuparte por las cosas que no son importantes.

Son todos los problemas que afectan al cerebro

La salud mental es cuidar de tu bienestar y conciencia y cuidar de los demás



La salud mental para mí son todas las vivencias que ha experimentado el individuo a lo largo de su vida. Viéndose afectada en mi parecer en un inicio en traumas o situaciones conflictivas en la niñez y adolescencia.



ACTIVIDAD 3:

TÍTULO SESIÓN	CREANDO REDES DE APOYO			
TÉCNICA	CÍRCULO DE CONFIANZA			
OBJETIVOS	Crear un espacio seguro donde puedan expresar sus emociones y experiencias libremente, fomentar la escucha y el apoyo entre pares, sensibilizar sobre la importancia del bienestar emocional, y fortalecer sus habilidades para reconocer y manejar sus sentimientos, promoviendo así su participación activa y su protagonismo en temas que afectan su salud mental.			
TIEMPO	60´			
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES		TIEMPO	MATERIALES	OBSERVACIONES
Se invita al grupo a formar un círculo, de la manera más cómoda posible. Es importante hacer ver a, grupo que es un círculo de confianza y no una terapia grupal, por lo que se debe ser cuidadoso/a para cortar conversaciones que puedan volverse demasiado profundas o vulnerables para algún participante. Se debe cuidar la escucha activa, la participación equilibrada y la profundidad emocional de los temas tratados. En este espacio, se invita a compartir experiencias y opiniones sobre la salud mental y cómo fortalecer el bienestar infantil y adolescente en la comunidad. Las siguientes preguntas pueden guiar la conversación, pero el grupo debe ser libre de decidir el rumbo: • ¿Qué me ayuda cuando no me siento bien? • ¿Qué me gustaría que los adultos entendieran sobre cómo me siento? • ¿Qué cambiaría si pudiera decidir en mi cole, barrio, grupo...? • ¿Qué necesita un niño/a o adolescente para sentirse bien? En la sesión anterior ya se trabajó el concepto de salud mental, por lo que este círculo busca profundizar en las vivencias y perspectivas personales.		60mins		Es recomendable que el espacio sea amplio, cómodo y sin distracciones.
NOTA: Un círculo de confianza en contextos de participación infantil y adolescente es un espacio seguro y respetuoso donde niños, niñas y adolescentes pueden compartir sus pensamientos, emociones y experiencias de manera libre y sin miedo a ser juzgados. Este espacio busca fomentar la escucha activa, el apoyo mutuo y la construcción de vínculos basados en el respeto y la empatía, fortaleciendo así su bienestar emocional y su participación en temas que les afectan. Se recomienda que el círculo de confianza se realice preferentemente después de haber realizado algunas actividades previas en las que el grupo ya se haya integrado o al menos se conozca, para favorecer un ambiente de mayor confianza y seguridad al momento de expresarse. Además, es fundamental que en el círculo se establezca un compromiso de respeto profundo hacia las historias y emociones que puedan surgir, garantizando la confidencialidad de lo compartido; es decir, la información recogida durante la actividad no debe ser utilizada en contra de ninguna persona una vez finalizada la sesión.				

Algunos temas y reflexiones surgidas durante de esta actividad:

TEMAS:

PRESIÓN SOCIAL

DEPRESIÓN

CÓMO PEDIR AYUDA

ESTIGMAS Y ETIQUETAS SOCIALES

CÓMO AYUDAR

QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS

LA NECESIDAD SENTIRSE REALMENTE ACOMPAÑADOS

SENTIRSE ESCUCHAD@S Y COMPRENDID@S POR
LOS ADULTOS

REFLEXIONES:

"LLEGÓ UN MOMENTO EN EL QUE NO PUDE MÁS Y EXPLOTÉ"

"EN ESE MOMENTO TAN DIFÍCIL, MI HERMANX ME AYUDÓ MUCHO"

"HAY QUE CUIDAR NUESTRA MENTE, NUESTRO ESPÍRITU"

"MIS AMIGXS ME BUSCABAN PARA SABER CÓMO ESTABA"

"MANTENGO MI MENTE OCUPADA Y ASÍ ME SIENTO MEJOR"

"CUANDO ME SENTÍA MAL SENTÍA UNA BOLA EN EL CEREBRO"

"UN RECURSO DE APOYO PARA OTRAS PERSONAS QUE TENGAN UN
PROBLEMA PUEDE SER NUESTRA PROPIA EXPERIENCIA..."

"EN ESE MOMENTO ME SENTÍA APÁTICX, TENÍA CAMBIOS DE HUMOR Y
QUERÍA ESTAR SOLX".

"MUCHAS VECES NECESITAMOS SENTIRNOS ESCUCHADOS"



ACTIVIDAD 4:

TÍTULO SESIÓN	METODOLOGÍAS Y ESTRATEGIAS PARA ENTENDER Y VISIBILIZAR LA SALUD MENTAL INFANTIL Y ADOLESCENTE		
TÉCNICA	EXPLORACIÓN LIBRE DE RECURSOS ADAPTADOS		
OBJETIVOS	Facilitar el acceso de niños, niñas y adolescentes a recursos claros sobre salud mental, fomentando su creatividad y participación para comunicar y reflexionar sobre emociones y bienestar de forma accesible y significativa.		
TIEMPO	40´		
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	OBSERVACIONES
En un ambiente tranquilo y acogedor, se dispondrán distintos materiales como libros ilustrados, cómics, fanzines e infografías relacionados con la salud mental. Esta actividad invita a los y las participantes a explorar libremente los recursos, tomándose su tiempo para mirar, hojear, conversar y comentar lo que más les llame la atención. El objetivo es que este momento sea relajado, sin presión ni estructura rígida, favoreciendo una aproximación espontánea y personal a los temas presentados. Los materiales están pensados como disparadores para sensibilizar, expresar opiniones, visibilizar necesidades y compartir reflexiones en un entorno de confianza. A continuación, se presentan algunos recursos adaptados que pueden enriquecer la sesión. Se recomienda realizar una búsqueda adicional para personalizar la actividad según las necesidades y objetivos específicos del grupo. Libros ilustrados: - Tengo un volcán y no puedo respirar, Miriam Tirado - Esas cosas que nos pasan, Pablo R. Coca - Ansiedad, a mí también me pasa, Iris Pérez - Depresión victoria: crónica de una batalla, Meritzell Durán - Un monstruo muy triste, Blanca Álvarez - Invisible: Eloy Moreno - Me llamo Goa: el día que se paró el mundo, Miriam Tirado - La edad de la ira, Nando López - Cuando el cielo se vuelva amarillo, Nerea Pascual Fanzines sobre salud mental impresos Infografías	40mins	Infografías impresas Comics, libros ilustrados, material creativo referente en el tema.	
NOTA: Además de este material, si cuentas con el espacio y los recursos necesarios para proyectar cortometrajes relacionados con el tema, es recomendable combinar recursos editoriales y audiovisuales para hacer la sesión más dinámica, atractiva y enriquecedora para los y las participantes.			

ACTIVIDAD 5:

TÍTULO SESIÓN	CREANDO JUNTO/AS POR NUESTRA SALUD MENTAL
TÉCNICA	CREACIÓN DE UN FANZINE
OBJETIVOS	Fomentar la expresión creativa y el diálogo sobre emociones y bienestar mediante el diseño colaborativo de un fanzine. Promover el trabajo en equipo para visibilizar la salud mental infantil y adolescente, desarrollando habilidades comunicativas y artísticas. Crear un recurso accesible que sensibilice y apoye a la comunidad joven.
TIEMPO	90´

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	OBSERVACIONES
En esta actividad, se invita a niños, niñas y adolescentes a participar activamente en la creación colectiva de un fanzine dedicado a la salud mental. Para comenzar, se les propone que entre todos elaboren un listado de secciones o temas que consideran relevantes e importantes para incluir en el fanzine. Este proceso inicial les ofrece un espacio para debatir, poner en común sus ideas, experiencias y dudas, así como para organizar de manera colaborativa los contenidos que desean abordar. Además, esta etapa les permite planificar y coordinar el trabajo en equipo, distribuyendo tareas para completar cada sección de forma conjunta y eficiente. Una vez definido el listado de secciones, los participantes trabajan en la creación del material que conformará cada parte del fanzine, empleando diversas técnicas artísticas y formatos de comunicación adaptados a sus intereses y capacidades. Durante todo el proceso, se fomenta la creatividad, la expresión personal y colectiva, y el diálogo abierto sobre temas de bienestar emocional, autocuidado y la importancia de la salud mental en la infancia y adolescencia. El resultado final es un fanzine que refleja las voces y perspectivas de los propios participantes, un recurso accesible y atractivo que podrá compartirse dentro y fuera de su comunidad para sensibilizar, informar y apoyar a otros niños y adolescentes sobre estos temas fundamentales.	90mins	Recotables impresos Lápices de color Rotuladores Témperas sólidas Tijeras Recortes Pegamento Folios cartulina de colores	

Nota:

El fanzine, como metodología para recoger voces y perspectivas, ofrece múltiples beneficios. Permite captar una diversidad de opiniones de forma accesible y creativa, fomentando la participación activa de todos los integrantes, sin importar sus habilidades. Además, fortalece el sentido de comunidad al integrar las contribuciones individuales en un proyecto colectivo. Al compartirse, el fanzine amplía el alcance de estas voces, invitando a otros grupos a sumarse y enriquecer el contenido. Finalmente, funciona como una valiosa herramienta de documentación y difusión, facilitando que las experiencias y reflexiones recogidas lleguen a un público más amplio y generen un impacto significativo.

Te compartimos algunos de nuestros resultados:

CONTENIDOS DEL FANZINE

NOMBRE: **ESTAMOS BIEN... ¿CIERTO?**

1. INTRODUCCIÓN

Breve resumen sobre lo que hablarán en el fanzine, ¿por qué es importante para niños, niñas y adolescentes hablar y conocer sobre salud mental?

2. ¿QUÉ PASA EN MI CABEZA?

Sección en la que se comparten historias o experiencias de niños, niñas y adolescentes de Castilla y León en la que narran sus emociones, sentimientos, dudas o vivencias en torno a la salud mental (buenas o malas).

3. CONÓCETE/ RECONÓCETE

En este apartado se comparten conceptos sobre herramientas útiles para el cuidado de la salud mental, como: autoestima, autoconfianza, autoconocimiento, etc. Además de compartir un listado de recursos de apoyos en salud mental para infancia y adolescencia en Castilla y León.

4. ¿NOS ENTIENDES?

Espacio para que niños, niñas y adolescentes compartan preguntas que les gustaría hacer a los adultos sobre cómo cuidan y tratan su salud mental. También para expresar lo que esperan o necesitan de los adultos para sentirse apoyados y comprendidos en temas emocionales.

5. AYUDADNOS

Sección en la que se invita y animan a otros niños, niñas y adolescentes de Castilla y León a formar parte del fanzine para poder seguir recolectando voces y necesidades en torno a la salud mental infantil y adolescente.

6. CONTACTO

Redes sociales y página web del Foro de participación de la Infancia y adolescencia de Castilla y León.

estamos

bien

¿cierto?



- Historia **¿Que Pasa en mi escuela?**

10 años

Juan: Mi amigo Roberto ^{se} lleva 4 días sin venir a clase, en le escribo y me dice que está malo, pero no lo creo, desde que suspendió el examen de Mate no se le de su habitación, Hoy he ido a su casa a verle, le digo que no pasaba nada, que solo era un examen y, se alegra.



Paula 12 años: Mi amiga María y yo ~~se~~ somos mejores amigas, sin embargo el mes pasado vino un chico nuevo a clase llamado Carlos, Un día María y yo estuvimos hablando sobre el chico que nos gustaba y los dos dijimos que Carlos, y nos enfadamos mucho, yo me puse a llorar y mi madre me vino a consolar Le pedí perdón a María y ella también a mí y volvimos a ser amigas.

AYUDADOS.

Ahora te invitamos a ti a compartir experiencias tuyas similares a estas en nuestra web. ForoPygmyl.org

Donde gente como tú comparten sus situaciones de manera ~~anónima~~ anónima bien ayudados entre vosotros.



¿Nos entiendes?

¿Porqué cuando estoy triste me dices que no es para tanto?

Laura 8 años

Lo que no digo se queda dentro haciendo más ruido

Nadia, 11 años

En silencio también habla, solo que no todos lo entienden

Iker, 14 años

A veces me siento solo y me da miedo hablar

David 12 años

"Escribimos esto para que los adultos nos escuchen de verdad, no solo nos oigan"

ACTIVIDAD 5:

TÍTULO SESIÓN	IDEAS A LA MESA		
TÉCNICA	MESA DE TRABAJO		
OBJETIVOS	Crear un espacio cuidado y participativo donde puedan reflexionar y generar ideas en torno a la salud mental desde su propia mirada. A través del diálogo y la creatividad, se busca fomentar su implicación activa, identificar sus preocupaciones y necesidades reales, y construir propuestas concretas que promuevan el bienestar emocional en la infancia y adolescencia, visibilizando su voz como parte esencial en la transformación social.		
TIEMPO	60´		
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES		TIEMPO	MATERIALES
Esta actividad consiste en organizar una mesa de trabajo con niños, niñas y adolescentes con el objetivo de que, de forma colaborativa, generen propuestas concretas de participación en torno a un tema específico, como la salud mental. La dinámica puede dividirse en pequeños grupos o realizarse en conjunto, según el número de participantes, y debe estar facilitada por una persona que anime el diálogo y guíe el proceso de forma respetuosa y horizontal. Durante la actividad, se invita a los y las participantes a reflexionar sobre lo que ya se ha hablado o sentido respecto al tema para que desde ahí puedan imaginar acciones, campañas, actividades o materiales que les gustaría llevar a cabo para involucrarse o sensibilizar a otras personas. Se recomienda utilizar materiales visuales (papelógrafos, post-its, dibujos) para que puedan plasmar sus ideas de forma clara y creativa. Al finalizar, cada grupo puede presentar sus propuestas al resto del grupo y, en conjunto, valorar cuáles les gustaría desarrollar, priorizar o combinar. Esta actividad promueve la participación activa, el trabajo en equipo, el pensamiento crítico y la capacidad de transformar ideas en acciones reales.		50mins	Folios Bolis Post- its Papel continuo rotuladores
Nota: Se recomienda que esta actividad se realice después de haber llevado a cabo un debate o dinámica de expresión verbal, en la que el grupo haya tenido la oportunidad de compartir lo que les interesa, preocupa o afecta en relación con el tema que se está abordando. Este paso previo ayuda a que los y las participantes conecten emocionalmente con el tema, aclaren sus ideas y favorece una mayor concentración y creatividad a la hora de buscar soluciones o generar propuestas concretas.			

REFLEXIONES FINALES



Las actividades recogidas en esta guía han sido diseñadas para facilitar espacios seguros y significativos donde niñas, niños y adolescentes puedan explorar, compartir y reflexionar en torno a la salud mental desde una perspectiva participativa y creativa.

A través de ellas, se fomenta la expresión emocional y la construcción colectiva de ideas, propuestas y recursos que reflejan sus inquietudes, intereses y necesidades. Este enfoque fortalece habilidades como la empatía, el pensamiento crítico, la autoestima y el sentido de pertenencia.

Asimismo, se promueve una mirada activa y comprometida con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en especial los relacionados con el bienestar, la educación de calidad, la igualdad de género y la construcción de comunidades más justas y respetuosas.

Confiamos en que esta guía sirva como inspiración y apoyo para quienes acompañan procesos participativos con la infancia y adolescencia, recordando siempre que escuchar sus voces, tomarlas en cuenta y generar oportunidades reales de participación es también una forma de cuidar su salud mental y emocional.



ANEXOS

Cartas ilustradas con ejemplos cotidianos de participación infantil y adolescentes y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

1. FIN DE LA POBREZA



En el barrio de Andrés, hay familias que no pueden pagar el material escolar. Él y sus amigas organizan una campaña para recoger mochilas, lápices y cuadernos usados en buen estado y repartirlos.

2. HAMBRE CERO



En el comedor escolar de María, cada día sobra mucha comida. Ella propone que lo que no se consume se aproveche para hacer compost y crear un pequeño huerto escolar para aprender a cultivar alimentos.

3. SALUD Y BIENESTAR



En clase, algunos compañeros de Jaime no descansan bien por las noches. Él propone hacer una campaña sobre la importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio físico, usando dibujos y carteles hechos por ellos mismos.

4. EDUCACIÓN DE CALIDAD



Ana se da cuenta de que su amigo Ahmed no entiende bien algunas materias porque el idioma le cuesta. Con su profesora, crea un grupo de apoyo para ayudarlo con tareas y practicar español jugando.

5. IGUALDAD DE GÉNERO



En casa, siempre le piden a Laura que ayude a poner la mesa, pero a su hermano no. Un día, ella lo comenta y acuerdan repartir las tareas por igual entre todos.

6. AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO



En su pueblo, el agua a veces sale sucia del grifo. Ana y sus amigos lo comentan en clase, y la profe les ayuda a escribir una carta al ayuntamiento pidiendo revisar las tuberías y asegurar agua limpia para todos.

7. ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE



Miguel descubre que siempre dejan las luces encendidas en la biblioteca. Propone poner carteles recordando apagarlas y hacer una presentación sobre cómo ahorrar energía en casa y en la escuela.

8. TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



En una visita a su barrio, el grupo del instituto ve que algunas personas trabajan muchas horas sin descanso. Deciden investigar sobre el trabajo justo y presentan propuestas para apoyar el comercio local responsable.

9. INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA



En un taller de tecnología, l@s alumn@s inventan un carrito con materiales reciclados para que una vecina mayor pueda llevar sus compras sin esfuerzo.

10. REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



En la clase de Juan hay un niño con movilidad reducida. Proponen modificar los juegos del recreo para que todos puedan participar, adaptándolos y rotando turnos para incluir a todos.

11. CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



En su calle no hay papeleras y la gente tira basura al suelo. Un grupo de chicos y chicas del barrio escriben al ayuntamiento pidiendo más papeleras y organizan una jornada para limpiar el parque.

12. PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



Marta quiere un disfraz nuevo para carnaval, pero su familia no puede comprarlo. Con su clase organizan un trueque de disfraces y objetos para reutilizar en lugar de comprar.

13. ACCIÓN POR EL CLIMA



En el instituto, proponen una semana “Sin plásticos” y hacen un seguimiento de cuánto reduce cada clase su consumo. Al final, exponen sus ideas para cuidar el planeta.

14. VIDA SUBMARINA



Tras visitar un río, descubren que hay latas y bolsas en el agua. Deciden hacer una campaña en redes para sensibilizar sobre los plásticos que acaban en los mares.

15. VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



En su pueblo, talaron varios árboles sin aviso. Los chicos y chicas escriben al ayuntamiento y proponen una actividad de reforestación con sus familias y vecindario.

16. PAZ, JUSTICIA, INSTITUCIONES SÓLIDAS



En el consejo de estudiantes, algunos niñ@s sienten que sus ideas no se toman en cuenta. Deciden hacer una urna de sugerencias para que todos puedan participar y ser escuchados con respeto.

17. ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



El grupo de teatro de Sofía se une con el grupo de medio ambiente para crear una obra que hable de los ODS. Invitan a las familias y recaudan fondos para apoyar una causa local.

Colaboran:



**plataforma de
organizaciones
de infancia
castilla y león**

Financian:



Servicios Sociales
de Castilla y León



**Junta de
Castilla y León**