



RECOMENDACIONES SOBRE SALUD MENTAL PARA LA POBLACIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES POR LA PANDEMIA COVID-19

A medida que las noticias sobre el coronavirus (COVID-19) dominan los titulares en los medios y aumenta la preocupación pública, es importante tener en cuenta que cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física.

Ante un evento tan disruptivo socialmente como la pandemia actual, nuestra salud mental se verá afectada de alguna manera. Las respuestas esperables ante la crisis pueden ser el miedo intenso, la ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo, como así también el recuerdo de vivencias traumáticas anteriores, la falta de concentración y problemas en el sueño.

Los niños, niñas y adolescentes no están exentos a esta situación y pueden ser vulnerables a sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza.

Algunas recomendaciones para apoyar y contener a los niños, niñas y adolescentes:

1. **Ayude a los niños, niñas y adolescentes a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza.** A veces, participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños, niñas y adolescentes se sentirán aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos perturbadores en un ambiente seguro y de apoyo.
2. **Mantenga a los niños, niñas y adolescentes cerca de sus padres y/o referentes afectivos,** si se considera seguro para ellos, y evite separarlos de sus cuidadores tanto como sea posible. Si un niño, niñas o adolescente necesita ser separado de su cuidador o referente afectivo principal por algún motivo, asegúrese de que el cuidado alternativo sea apropiado y que un trabajador social, o equivalente, haga un seguimiento regular del niño. Además, asegúrese que durante los períodos de separación, se mantenga un contacto regular con los padres y cuidadores, mediante llamadas telefónicas o video llamadas programadas dos veces al día u otra comunicación apropiada.
3. **Mantenga rutinas familiares en la vida diaria** ya que ayudan a organizar el tiempo durante el período de distanciamiento social. Intenten generar actividades atractivas apropiadas a la edad de cada uno. En la medida de lo posible, anime a los niños, niñas y adolescentes a continuar los vínculos con amigos, amigas y compañeros de colegio a través de las redes sociales y los medios que tenga disponibles. La existencia de periodos de actividades



escolares, momentos de recreación y alguna actividad física es importante para evitar exceso de ansiedad, tristeza y malestar que puede generar la situación de ausencia de contacto social.

4. **Enseñe a los niños, niñas y adolescentes a protegerse a sí mismos y a sus amigos.** Animarlos a lavarse las manos con frecuencia y enseñarles a cubrirse la tos o estornudos con el codo. Asimismo, recuérdale que evite tocarse los ojos, la nariz y la boca; ya que las manos facilitan la transmisión. Explíquelo que si se siente mal, debe comunicárselo a un adulto.
5. **Bríndeles apoyo afectivo.** Es posible que los niños, niñas y adolescentes no distingan las imágenes que ven en las pantallas de su propia realidad personal y creen que corren peligro inminente. Es fundamental ayudarlos a lidiar con el estrés, ofreciéndoles explicaciones acordes a su capacidad de entendimiento, con lenguaje sencillo, oportunidades para jugar y relajarse siempre que sea posible.
6. **Cuídese.** Podremos ayudar mejor a los niños, niñas y adolescentes si nosotros también estamos sobrellevando la situación. Ellos percibirán la reacción a las noticias, así que les ayudará saber que los adultos están tranquilos. En caso de sentir ansiedad o mucha preocupación, es importante tomarse un tiempo y hablar con otros familiares, amigos o personas de confianza.
7. **Responda a las reacciones del niño, niña o adolescentes de manera paciente, escuche sus inquietudes y bríndele atención y apoyo.** Trasmítale seguridad y recuérdale que esta situación es transitoria. Hágale saber que es natural que se sienta molesto o enojado.

¿Cómo informar a los niños, niñas y adolescentes?

- ✓ Recurrir siempre a fuentes oficiales y confiables.
- ✓ No esperar a que los niños pregunten sobre el tema; consultarles qué es lo que saben. Los dibujos pueden ayudar a iniciar la conversación.
- ✓ Hacer preguntas abiertas y mostrar disponibilidad para la escucha.
- ✓ Utilizar un lenguaje adecuado para su edad y observar sus reacciones.
- ✓ En caso de que los niños, niñas y adolescentes tengan información errónea o mal interpretada, corregirla.
- ✓ Sin alarmarlos, ser sinceros respecto de las medidas de cuidado a tener para preservarnos a nosotros y al resto de la comunidad.
- ✓ Informar que se trata de un nuevo virus que se descubrió en China en diciembre de 2019 cuyos síntomas más frecuentes son: tos, fiebre y sensación de falta de aire.

**Dirección Nacional de
Salud Mental y Adicciones**



**Ministerio de Salud
Argentina**

- ✓ Hay que comunicar que normalmente las personas presentan síntomas leves, que la mayoría de los casos se recuperan y que los mayores son los que más deben cuidarse.
- ✓ Evitar hacer referencia a personas que están muy enfermas o han fallecido.
- ✓ Supervisar la exposición de los más chicos a las noticias, previniendo una sobreexposición y el aumento de ansiedad y miedo.
- ✓ Dar seguridad y confianza.
- ✓ Recordales que los escuchamos, que importan y que estarás disponible cuando algo les preocupe.
- ✓ Cuento para explicarles a los más chicos lo que está pasando:
<http://aapi.org.ar/cuento-coronavirus-para-los-mas-pequenos>

Claves para los días de cuarentena:

- Recuérdele que esta situación es TRANSITORIA.
- Procure informar que la medida de suspensión de clases es transitoria e intente planificar actividades con antelación.
- Durante el acompañamiento para estudiar en clase, tome una actitud de apoyo, recuerde que usted no es su maestro y ellos ante la presencia de los padres pueden sentirlo como una presión que los condiciona en su rendimiento.
- Procure un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura o actividades intelectuales. Busque un espacio de la casa lo suficientemente tranquilo y libre de distractores (televisores, música, ruido).
- Si todo el grupo familiar se encuentra en cuarentena y los adultos deben trabajar desde su casa y al mismo tiempo acompañarlos en la modalidad de educación en casa, trate de organizarse para poder dedicarle el tiempo necesario en su aprendizaje en casa.
- Promueva tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal en función del espacio físico con el que se cuente.
- En relación a las pantallas, considere ser flexible entendiendo que se trata de una situación crítica temporal. Tener en cuenta que los adolescentes van a recibir sus tareas escolares por internet y necesitarán de una computadora u otra pantalla.

Dirección Nacional de
Salud Mental y Adicciones



Ministerio de Salud
Argentina

- Trate de generar diferencias entre los horarios y rutinas de un día de semana de los del fin de semana.
- Busque la forma de conciliar la vida familiar y laboral organizando los horarios con el otro progenitor, familiares u otros apoyos, si los hubiera.
- Trate de aprovechar la situación para pasar más tiempo de recreación en familia.

COVID-19 y suspensión de clases presenciales:

El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Educación, el Consejo Federal de Educación y en coordinación con los organismos competentes de todas las jurisdicciones, estableció la suspensión del dictado de clases presenciales en los niveles inicial, primario y secundario en todas sus modalidades, e institutos de educación superior a partir del 16 de marzo y por catorce días consecutivos. Es importante destacar que las instituciones educativas permanecerán abiertas para contener a aquellos sectores vulnerables que no pueden prescindir de su asistencia alimentaria.

Esta medida adoptada, da continuidad al conjunto de resoluciones que se han dictaminado para garantizar la salud de la población, conforme a las recomendaciones del Comité Interministerial, y la Organización Mundial para la Salud a raíz de la pandemia del coronavirus (COVID-19).

En el marco de esta decisión, se presentó el Programa "**Seguimos educando**" cuyo objetivo es colaborar con las condiciones para la continuidad de las actividades de enseñanza en el sistema educativo nacional a través de un sistema multiplataforma.

La página web **www.seguimoseducando.gob.ar** incluye recursos de autoaprendizaje (actividades, videos, libros digitales, series) que permiten continuar en casa el trabajo del aula y es de navegación gratuita.

El Programa incluye también la producción y emisión de la programación audiovisual a través de las señales dependientes de la órbita de la Secretaría de Medios y Comunicación Pública: Televisión Pública Argentina y sus repetidoras, Encuentro, PakaPaka, DeporTV, Radio Nacional y Cont.ar.

Ministerio de Salud de la Nación
Salud Responde: 0800-222-1002
Para consultar información actualizada:
<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>