

GUÍA RÁPIDA

Para reducir el impacto del **COVID-19** en la salud mental de niños, niñas y familias



Una iniciativa de



ALDEAS
INFANTILES SOS

Impacto del COVID-19

en la salud mental

Posibles efectos **negativos a corto plazo**

Las emergencias siempre son estresantes, pero hay factores específicos del brote de COVID-19 que pueden generar ansiedad y estrés en la población. Entre ellos:

- Riesgo de infectarse e infectar a otros debido especialmente a que la forma de transmisión del COVID-19 no está 100% clara.
- La aparición de síntomas comunes a otras patologías, como por ejemplo la fiebre o la tos, puede confundirse con el COVID-19 y generar temor a infectarse.
- Los padres y cuidadores pueden sentirse cada vez más preocupados y desarrollar un sentimiento de culpabilidad porque sus hijos e hijas estén en casa (debido al cierre de los centros educativos), especialmente si no pueden estar con ellos o no les pueden dedicar el tiempo necesario debido al teletrabajo.
- Riesgo de deterioro de la salud física y mental de personas vulnerables, por ejemplo los mayores y las personas con discapacidad, si los cuidadores son puestos en cuarentena y no cuentan con otro tipo de atención y apoyo.
- Imposibilidad de acompañar a los familiares enfermos en sus últimos momentos, de asistir a funerales y participar en otros rituales sociales que ayudan a las personas a sobrellevar el duelo.

Posibles efectos **negativos a largo plazo**

El constante temor, preocupación y estrés en la población durante el brote de COVID-19 puede tener consecuencias a largo plazo dentro de las comunidades y las familias:

- Deterioro de redes sociales, dinámicas locales y economías.
- Estigmatización de los enfermos que derive en un rechazo por parte de las comunidades.
- Posible ira y agresividad contra el Gobierno y los trabajadores de primera línea.
- Posible desconfianza de la información proporcionada por el Gobierno y otras autoridades.
- Recaídas y otros efectos negativos en personas con trastornos de salud mental y problemas de abuso de sustancias psicoactivas.



Confinamiento y salud mental

★ Experiencias previas ★



Los niños y niñas en cuarentena registran niveles medios de trastorno de **estrés postraumático** (TEPT) 4 veces superiores a aquellos que no habían sido puestos en cuarentena. Los efectos negativos de la cuarentena son significativamente mayores si ésta dura más de 10 días.



Se han dado casos de **suicidios**, ira considerable y **demandas judiciales** tras la imposición de la cuarentena.



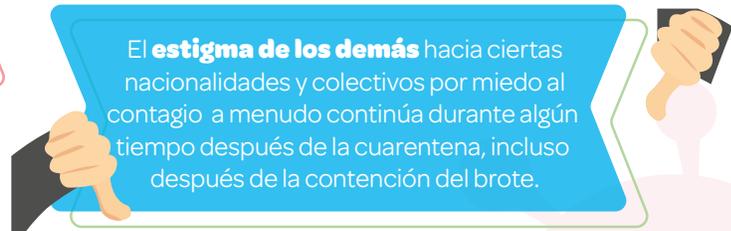
Tras la emergencia, todavía pueden surgir síntomas de **trastornos de estrés agudo**. En los profesionales del sistema sanitario se han llegado a registrar trastornos de estrés postraumático hasta 3 años después.



Muchas personas continúan manifestando **conductas de evitación** pasado el tiempo (por ejemplo, evitan a personas que tosen o estornudan, lugares cerrados con mucha gente, espacios públicos...).



La **pérdida económica** puede ser un problema importante durante y después de una cuarentena.



El **estigma de los demás** hacia ciertas nacionalidades y colectivos por miedo al contagio a menudo continúa durante algún tiempo después de la cuarentena, incluso después de la contención del brote.

En un tono más positivo...

Algunas personas pueden tener experiencias positivas, como el orgullo de encontrar formas de afrontarlo y la resiliencia. Cuando se enfrentan al desastre, los miembros de la comunidad a menudo muestran un gran altruismo y cooperación, y las personas pueden experimentar una gran satisfacción al ayudar a otros. En este sentido, es importante mantener el contacto social con personas que pueden estar aisladas mediante llamadas telefónicas o mensajes de texto, especialmente con aquellas que no usan internet y se han visto separadas de sus familias y cuidadores.



TODO
Saldrá
BIEN



Consejos para ayudar a niños y niñas a lidiar con el estrés durante el brote de COVID-19

Los niños y las niñas pueden responder a una situación difícil o inquietante de diferentes maneras: Aferrándose a sus padres o cuidadores, sintiéndose ansiosos, retraídos, enfadados o agitados, teniendo pesadillas, orinándose en la cama, manifestando cambios frecuentes de humor, etc.



Fomenta la **escucha activa** y una **actitud comprensiva** con los niños y niñas.



Ayúdales a encontrar **formas positivas de expresar sentimientos** que les inquieten, como la ira, el miedo y la tristeza.



Mantén los horarios regulares tanto como sea posible y ayúdales a crear entornos de aprendizaje, juego, ejercicio físico y relajación.



Crear un entorno más sensible y afectuoso que de costumbre.

Los niños necesitan más dedicación en los momentos difíciles.



Cuéntales lo que está sucediendo, dándoles información clara y adaptada a su edad.



Si los **niños y niñas están separados** de sus padres o cuidadores habituales, asegúra que tengan **un contacto regular** por teléfono o videollamada.



Tips

Protege tu salud física y mental

Es normal sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis. Mantener la calma, organizar una rutina diaria y tratar de permanecer positivos es clave para aceptar nuestras emociones y controlarlas.

Mantén un estilo de vida saludable,
incluyendo una dieta equilibrada,
sueño y ejercicio.



**No recurras
al tabaco, el alcohol
u otros productos adictivos.**



**Reduce el tiempo que pasas
viendo o escuchando noticias
angustiosas o tristes.**



**Contacta a tus amigos
y familiares.**

Es importante mantener las
redes de apoyo habituales.



Si te sientes agobiado o sobrepasado,
**habla con un profesional
o con una persona de confianza**



Utiliza fuentes de información
fiables como el sitio web de la OMS
u otros organismos de salud
pública locales o nacionales.



Aldeas Infantiles SOS

Somos una Organización internacional, que desde hace más de 70 años, trabaja por el derecho a vivir en familia de los niños y niñas.

Brindamos entornos familiares para niños, niñas y adolescentes, que, a causa de la pobreza, la violencia, el narcotráfico y la migración, han perdido el cuidado de su familia.

Apoyamos, acompañamos y orientamos en todo momento a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para que puedan reintegrarse con su familia biológica y, cuando esto no es posible, los apoyamos a adquirir las herramientas profesionales y emocionales para su vida como adultos independientes.

También establecemos programas que tienen como objetivo ayudar a las familias en situación de vulnerabilidad social, uniendo esfuerzos con ellas, para disminuir los factores que propician la separación familiar.

En la República Mexicana participan más de 1,700 niños y niñas, adolescentes y jóvenes,



Ayudamos en:
136 países



En el mundo existen **500 programas de Acogimiento Familiar** y **600 programas de Fortalecimiento Familiar.**

Apoyamos a más de **1 millón de niños, niñas, adolescentes y jóvenes sin importar su origen, cultura, nacionalidad o religión.**

Enseñanza

Salud

Cuidado

Respuesta a emergencias



Aldeas.Infantiles.SOS.Mexico



@AldeaSOSMX



@aldeasmx



/AldeasInfantilesSOSMX



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO

GUÍA RÁPIDA

Para reducir el impacto del **COVID-19** en la salud mental de niños, niñas y familias