



# RECOMENDACIONES SALUD MENTAL DE NIÑAS - NIÑOS Y ADOLESCENTES

## INTRODUCCIÓN

Ante un evento tan disruptivo socialmente como la pandemia actual, algunas de las respuestas esperables pueden ser miedo intenso, ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo, como así también el recuerdo de vivencias anteriores traumáticas, la falta de concentración y problemas de sueño.

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

## **Algunas recomendaciones para apoyar y contener a los niños y adolescentes:**

### **AYUDÁ A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES A ENCONTRAR FORMAS POSITIVAS DE EXPRESAR SENTIMIENTOS PERTURBADORES COMO EL MIEDO Y LA TRISTEZA**

Con una actividad creativa como jugar y dibujar se sentirán aliviados si pueden comunicar y expresar sus sentimientos perturbadores en un ambiente seguro y de apoyo.

### **MANTENÉ RUTINAS FAMILIARES EN LA VIDA DIARIA**

Ayudan a organizar el tiempo. Animá a los niños y adolescentes a continuar los vínculos con amigos y compañeros de colegio a través de redes sociales o medios que dispongan.

## **Algunas recomendaciones para apoyar y contener a niños y adolescentes:**

### **ENSEÑALES A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES A PROTEGERSE A SÍ MISMOS Y A SUS AMIGOS**

Animarlos a lavarse las manos con frecuencia y enseñarles a cubrirse con el codo al toser o estornudar. Recordarles que eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que las manos facilitan la transmisión.

### **BRINDALES APOYO AFECTIVO**

Es posible que los niños y adolescentes no distingan las imágenes que ven en las pantallas de su propia realidad personal y creen que corren peligro inminente. Hay que darles explicaciones acordes a su capacidad de entendimiento con lenguaje sencillo, y oportunidades para jugar y relajarse siempre que sea posible.

## **Algunas recomendaciones para apoyar y contener a niños y adolescentes:**

### **CUIDATE**

Podremos ayudar mejor a los niños 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.

### **RESPONDÉ A LAS REACCIONES DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DE MANERA PACIENTE, ESCUCHÁ SUS INQUIETUDES Y BRINDALES ATENCIÓN Y APOYO.**

Transmitiles seguridad y recordales que esta situación es transitoria. Haceles saber que es natural que se sientan molestos o enojados.

## **Cómo informar a niños y adolescentes:**

- **RECURRIR SIEMPRE A FUENTES OFICIALES Y CONFIABLES**
- **NO ESPERAR A QUE LOS NIÑOS PREGUNTEN POR 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.**
- **USAR UN LENGUAJE ADECUADO PARA SU EDAD Y OBSERVAR SUS REACCIONES.**
- **SIN ALARMARLOS, SER SINCEROS RESPECTO DE LAS MEDIDAS DE CUIDADO PARA PRESERVARLOS A NOSOTROS Y AL RESTO DE LA COMUNIDAD.**
- **SUPERVISAR LA EXPOSICIÓN DE LOS MÁS CHICOS A LAS NOTICIAS, PREVIENIENDO UNA SOBREEXPOSICIÓN Y EL AUMENTO DE LA ANSIEDAD Y EL TEMOR.**

## **Cómo informar a niños y adolescentes:**

- **DAR SEGURIDAD Y CONFIANZA.**
- **RECORDARLES QUE LOS ESCUCHAMOS, QUE NOS IMPORTAN Y QUE ESTÁS DISPONIBLE POR SI ALGO LES PREOCUPA.**
- **CUENTO PARA EXPLICARLES A LOS MÁS PEQUEÑOS QUÉ ESTÁ PASANDO:**  
[HTTP://AAPI.ORG.AR/CUENTO-CORONAVIRUS-PARA-LOS-MAS-PEQUENOS](http://AAPI.ORG.AR/CUENTO-CORONAVIRUS-PARA-LOS-MAS-PEQUENOS)

## Claves para los momentos de aislamiento:

### RECORDÁ QUE ES UNA SITUACIÓN TRANSITORIA.

- Durante el acompañamiento para estudiar en casa, tomá una actitud de apoyo, recordá que no sos su maestro y ellos, ante la presencia de los padres, pueden sentir una presión que los condiciona en su rendimiento.
- Procurá un hábito de horarios, tareas y responsabilidades acorde a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura o actividades intelectuales. Buscá un espacio de la casa lo suficientemente tranquilo y libre de distractores.
- Promové tiempo para el juego libre, el deporte y el movimiento corporal en función del espacio físico con el que se cuente.
- Considerá ser flexible en relación a las pantallas, entendiendo que se trata de una situación crítica temporal.
- Tratá de generar diferencias entre los horarios y las rutinas de un día de semana de los del fin de semana.
- Tratá de aprovechar la situación para pasar más tiempo de recreación con tu familia.



## Claves para los momentos de aislamiento:

### RECORDÁ QUE ES UNA SITUACIÓN TRANSITORIA.

- Durante el acompañamiento para estudiar en casa, tomá una actitud de apoyo, recordá que no sos su maestro y ellos, ante la presencia de los padres, pueden sentir una presión que los condiciona en su rendimiento.
- Procurá un hábito de horarios, tareas y responsabilidades acorde a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura o actividades intelectuales. Buscá un espacio de la casa lo suficientemente tranquilo y libre de distractores.
- Promové tiempo para el juego libre, el deporte y el movimiento corporal en función del espacio físico con el que se cuente.
- Considerá ser flexible en relación a las pantallas, entendiendo que se trata de una situación crítica temporal.
- Tratá de generar diferencias entre los horarios y las rutinas de un día de semana de los del fin de semana.
- Tratá de aprovechar la situación para pasar más tiempo de recreación con tu familia.

LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.  
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS  
LAS MEDIDAS SANITARIAS!

**ENTRE TODOS PODEMOS SUPERARLO.**

Para más información visitá  
[www.segurossura.com/covid19](http://www.segurossura.com/covid19)

[#aseguratedehacertuparte](https://twitter.com/aseguratedehacertuparte)