

CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL INFANTIL DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

MARZO 2020

UNIDAD SALUD MENTAL

Creado por: Dra. Claudia Godoy

Dra. Constanza Román

T.O. Leyla Huaquín



Contexo general :

Los Coronavirus son una familia de virus de amplia distribución en la naturaleza presentes principalmente en los animales. Se conocían, hasta el 31 de diciembre, 4 coronavirus que afectan frecuentemente al ser humano produciendo principalmente el resfrío común.

El COVID-19 es la enfermedad causada por un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), que fue identificado y caracterizado en enero de 2020 en China. El reservorio en la naturaleza es el murciélago y, por mecanismos aún desconocidos, se produjo un salto interespecie afectando finalmente al hombre en la cadena de transmisión.

¿Qué es una pandemia?

Es la propagación a nivel mundial de un agente infeccioso y que afecta a una parte considerable de la población en un periodo de tiempo definido. El día 11 de marzo, autoridades de la OMS, declararon que este nuevo SARS-CoV-2 es un agente pandémico dado el rápido incremento de población afectada en diversas partes del mundo. Al 18 de marzo, 162 países reportan casos confirmados.

Una pandemia se define por su amplia distribución geográfica, no por su gravedad.

En este momento hay ciertas medidas que se requiere que cumplamos de manera de detener el brote de COVID-19, como por ejemplo permanecer confinados en casa. Medidas como ésta son demandantes, y si bien traen beneficios respecto del contagio, para un niño puede significar disminución de la actividad física a la que está acostumbrado, patrones de sueño irregulares, aumento de peso, aislamiento de familia y amigos; y como muchos padres saben hay emociones negativas (como ansiedad, frustración e irritabilidad) y problemas de conducta que pueden aparecer cuando los niños están obligados a mantenerse en casa. Debemos aclarar a los niños que esta situación es sólo temporal, y entregarles información adecuada a su nivel de desarrollo.

El Colegio Oficial de Psicología de Madrid, elaboró una serie de pautas dirigidas a padres, profesionales y familiares de niños y niñas, orientadas a promover un afrontamiento adecuado frente al brote de Coronavirus - Covid 19.

Estas recomendaciones están adaptadas para niños y niñas de 4 a 10 años, ya que en edades más tempranas por el nivel de desarrollo del pensamiento se requiere de una adaptación más sencilla. A partir de los 10 años comprenden conceptos más complejos.

Hay que recordar que los niños no son adultos en miniatura, si no que requieren adaptaciones según su nivel de desarrollo.

Es muy relevante, poder transmitir sólo la información necesaria para su entendimiento y basado en su nivel de comprensión, puesto que inundarlos con información que no puedan procesar, los podría agobiar y generar comportamientos más complejos de abordar para los adultos.

Es mejor dar énfasis en las medidas de higiene y prevención de transmisión del virus y dejar los datos sobre contagios, cuarentena o noticias locales sólo para los adultos.

Dentro de las **recomendaciones generales**, se encuentran:

- ✓ Buscar información en canales oficiales.
- ✓ No esperar que los niños pregunten para hablar del tema.
- ✓ Aclarar las dudas que puedan existir, con palabras sencillas. A veces es útil comparar esta experiencia con alguna otra experiencia similar que hayan vivido juntos. Por ejemplo alguna otra enfermedad infecciosa que hayan tenido en la familia y que tuvieran que implementar medidas más estrictas de higiene.
- ✓ Entregar información sobre la peligrosidad del contagio del virus, sin alarmar, pero poniendo énfasis en las medidas que puede realizar para prevenir el contagio, más que en las posibles consecuencias. (Lavado de manos, evitar el contacto físico, medidas de distancia social, cuarentena).
- ✓ Educar respecto a síntomas más frecuentes, como tos, fiebre y sensación de falta de aire.

-
- ✓ Dar tranquilidad y esperanza respecto a las personas que están a cargo del control sanitario, las autoridades y los que ayudan a los enfermos.
 - ✓ Es importante explicar la información de manera breve, promover que el niño exprese las dudas que tenga, y cuando el adulto no sepa algo plantearle al niño que averiguará y evitar convertirlo en tema tabú.
 - ✓ Existen cuentos disponibles en la web, para poder explicar de manera visual y lúdica qué es el virus y sus consecuencias.
 - <https://il.ink/meollocriollo>
 - <https://editorialsentir.com/cuento-gratuito-rosa-contra-el-virus/>
 - <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/COVIBOOK-Espan%CC%83ol.pdf>
 - ✓ Al transmitir las precauciones de higiene, como el lavado de manos, poner énfasis en que puede ser convertido en un juego “muy serio”. Al enseñar a toser, se puede jugar a poner los brazos como superhéroes envueltos en sus capas o para contar los 20 segundos de lavado de manos, se puede usar una canción que les guste.

Se puede ver las crisis como una oportunidad para enseñar muchas habilidades necesarias para la vida, como el pedir ayuda, cuidarnos entre todos, medidas de higiene y calma en casos de dificultades.

Respecto de los **adultos**, es importante:

- ✓ Tener espacios de calma y reflexión en el día, filtrar las noticias (atender a comunicados oficiales) o las redes sociales, dejar un momento para revisar las actualizaciones y no estar todo el día en función de la información disponible de la pandemia.
- ✓ Buscar soporte y conexión permanente con amigos o familia por medios tecnológicos como teléfono, e-mail, mensajes de texto o redes sociales.
- ✓ Estar atentos a los comentarios que podamos decir con los niños presentes, pues podrían percibir el miedo y no necesariamente entender el origen del mismo.
- ✓ No ser alarmista ni alimentar el miedo, la inmensa mayoría de las personas se recuperará del brote.

Respecto de la **familia** se sugiere:

- ✓ Mantengan **RUTINAS ORDENADAS**, sobre todo en cuanto a horarios de sueño y de comida, y con períodos de actividad física. Hay una rutina sugerida en la página https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/03/NIN%CC%83OS-COVID-19_8.pdf
- ✓ Tomen tiempo para realizar actividades que les han hecho sentir mejor como familia en otros períodos de estrés.
- ✓ Promuevan la participación de los niños en aprendizaje a distancia (varios establecimientos educacionales han dispuesto material).
- ✓ Reconozca que sentimientos como soledad, aburrimiento, miedo de contraer la enfermedad, ansiedad, estrés, e incluso la angustia son reacciones esperables frente a una situación tan compleja como la que vivimos ahora.

Hablando a los niños de coronavirus (COVID-19)

Es muy importante no excluir a los niños pensando que no notarán lo que pasa a su alrededor y que así los protegeremos de posibles temores, los niños perciben con claridad las preocupaciones del adulto, y al no explicarles lo que ocurre con claridad ellos sólo rellenarán los espacios vacíos con su fantasía, lo que en ocasiones puede ser mucho más atemorizante que una respuesta fiel a la verdad.

Aquí algunas **sugerencias útiles** al momento de entregarles información:

- ✓ Crear un ambiente abierto y contenedor donde el niño sepa que puede preguntar con libertad. Pero evite forzar al niño a hablar del tema, dándole tiempo para que lo haga cuando se sienta preparado.
- ✓ Siempre inicie preguntando qué es lo que el niño sabe del tema, de esa manera podrá partir de esa base su explicación e identificará ideas erróneas que sea necesario corregir.
- ✓ Responda con honestidad, si “inventa respuestas” eso puede afectar la capacidad del niño de confiar en usted.
- ✓ Use palabras y conceptos que el niño pueda entender.

- ✓ Esté preparado para repetir las explicaciones varias veces, hay conceptos que les puede llevar tiempo entender o retener, o simplemente pueden buscar seguridad haciendo la misma pregunta una y otra vez.
- ✓ Valide los pensamientos y sentimientos del niño, y sea comprensivo con sus reacciones. Demuestrele que sus preguntas y preocupaciones son importantes y apropiadas.
- ✓ Los niños menores de 8 o 9 años tienden referir las situaciones a sí mismos, por lo que pueden mostrar gran preocupación por su propia seguridad o la de sus seres queridos.
- ✓ Hágale sentir seguro, dejándoles claro que los adultos cercanos protegerán su salud y lo cuidarán, pero no haga promesas poco realistas que no sabe si podrá cumplir.

Reacciones esperables de acuerdo a la edad

Los niños pueden responder de diferente forma ante la pandemia y la situación de confinamiento según su edad:

GRUPO EDAD	REACCIONES	CÓMO AYUDAR
Preescolares	<p>Miedo de estar solos, pesadillas.</p> <p>Dificultades para hablar con fluidez.</p> <p>Perder control de esfínter.</p> <p>Cambios en el apetito.</p> <p>Aumento de las pataletas, gimoteos, o mostrarse “pegajoso” con los adultos.</p>	<p>Paciencia y tolerancia.</p> <p>Proveer seguridad (verbal y física).</p> <p>Promueva la expresión a través del juego, la recreación y narración de historias (o dibujos)</p> <p>Permita algunos cambios en los acuerdos a la hora de dormir, al corto plazo.</p> <p>Planifique actividades tranquilas y confortables antes de dormir.</p> <p>Mantener rutinas.</p> <p>Evitar exposición a medios de comunicación.</p>

<p>Escolares (6-12 años)</p>	<p>Irritabilidad, conductas agresivas.</p> <p>Alteraciones del apetito o sueño.</p> <p>Síntomas físicos (dolor de cabeza o abdominal).</p> <p>Retraimiento, pérdida de interés.</p> <p>Competitividad por la atención de los padres.</p> <p>Olvidan quehaceres o nueva información aprendida en colegio.</p>	<p>Paciencia, tolerancia y dar seguridad.</p> <p>Promover contacto con amigos o familiares (por medios tecnológicos).</p> <p>Ejercicio regular.</p> <p>Involucrarse en actividad escolar.</p> <p>Participar de las tareas domésticas.</p> <p>Estableces límites de forma gentil.</p> <p>Conversar sobre el brote de coronavirus e incentivar a que pregunte.</p> <p>Incentivar que se exprese mediante juegos y conversación</p> <p>En familia creen ideas para aumentar las conductas promotoras de salud y para mantener rutinas familiares.</p> <p>Limite la exposición noticias y redes sociales, y pregunte sobre lo que han “visto o escuchado” respecto al brote.</p> <p>Si nota que surge algún tipo de estigmatización o discriminación (hacia grupos de mayor exposición o riesgo) clarifique la información.</p>
<p>Adolescentes (13-18 años)</p>	<p>Síntomas físicos (dolor de cabeza o abdominal).</p> <p>Alteraciones de sueño o apetito.</p> <p>Inquietud o apatía.</p> <p>Ignorar conductas promotoras de salud.</p> <p>Aislamiento social.</p> <p>Preocupación respecto a estigmatización o injusticias.</p> <p>Evitar o abandonar escuela o labores escolares.</p>	<p>Paciencia, tolerancia y dar seguridad.</p> <p>Incentivar establecimiento de rutinas.</p> <p>Promover que conversen su experiencia del brote con amigos y familiares (pero no obligarlo).</p> <p>Promover que se mantenga en contacto con amigos.</p> <p>Hacerlos partícipes de rutinas familiares, incluyendo quehaceres, ayuda a hermanos pequeños, y planificación de estrategias para promover la salud.</p> <p>Limitar la exposición a los medios, y hablar sobre las noticias que vean o escuchen.</p> <p>Conversar sobre estigmas, prejuicios y potenciales injusticias que ocurren durante el brote.</p>

Recomendaciones para mantenerse activo en casa

Lo más importante es la **MANTENCIÓN DE RUTINAS** en el hogar, y a la vez, conseguir en lo posible una armonía y/o un equilibrio ocupacional, incorporando para ello tres ámbitos principales a considerar en nuestro día a día: el **autocuidado** o realización de actividades básicas de cuidado personal, las **actividades productivas** (estudio, tareas domésticas) y de **ocio** y tiempo libre.

Se sugiere adoptar las siguientes **recomendaciones** para favorecer el quehacer diario de nuestros niños y niñas:

- ✓ Establecer un horario flexible, el cual permita tener durante el día diversas actividades cotidianas.
- ✓ En lo posible, restringir el uso ilimitado y sin supervisión de pantallas (celulares, tablet, videojuegos, etc.)
- ✓ Mantener los horarios habituales: dormir y despertar a la hora habitual, como si fuera un día normal. Al momento de dormir, se recomienda utilizar música de relajación y más aún en caso de tener dificultades para conciliar el sueño.
- ✓ Distribuir en conjunto las tareas correspondientes a la manutención del hogar: limpieza, orden, preparación de alimentos, etc.
- ✓ Realizar las comidas con horarios establecidos y preferentemente en familia, incorporando a los niños. Esto nos permitirá promover un espacio de conversación e indagar cómo se sienten las y los niños respecto a la contingencia actual.
- ✓ Promover el trabajo autónomo de nuestros niños y niñas, generando instancias de participación en diversos contextos (cocina, limpieza, orden, jardinería, etc), siendo importante además, reforzar la sensación de logro en ellos.
- ✓ Establecer horarios de estudios, considerando que esta instancia es un periodo de cuidado personal y no vacacional, pero comprendiendo también que en la situación actual el rendimiento de los niños podría ser menor que el habitual.
- ✓ Realizar ejercicios físicos 3 veces por semana entre 30-45 min o según tolerancia (existen en internet ejemplos de ejercicios lúdicos para los más pequeños).
- ✓ Promover las actividades de tiempo libre en familia.

Sugerencias de juegos para niños en casa

Para los más pequeños:

- ✓ Juegos sensoriales: trabajar con masa de sal (recetas en youtube), plasticina, instrumentos musicales creados con material reciclado, fabricar burbujas con lavalozas y agua.
- ✓ Crear una caja/mesa sensorial con diversos objetos y materiales. Luego se debe cubrir los ojos de la persona quien tendrá que adivinar lo que está tocando.
- ✓ Cantar canciones y aprender pasos de baile simples.
- ✓ Fabricar autopistas para autos de juguete en algún pasillo con elementos de casa, o construir un castillo con la ayuda de libros, cajas de zapatos, etc.
- ✓ Disfrazarse con elementos del ropero y escenificar un cuento o película que les guste.
- ✓ Hacer adornos simples con materiales reciclados que existen en casa. Se puede construir un atrapasueños o mandala con platos de papel, cintas, pequeñas campanas y todo aquello que encuentre para decorar. O hacer portarretratos.
- ✓ Pintar con témperas, acuarelas o lápices de colores, en algún cuaderno usado.
- ✓ Contar cuentos, hablando idiomas inventados y voces de los personajes.
- ✓ Hacer un picnic en el comedor, y comer sentados en el suelo sobre una manta.
- ✓ Jugar a adivinar los sonidos: el sonido de un tren, el ruido de un automóvil, las campanas, sonidos de animales, etc.

Para los más grandes:

- ✓ Hacer origami o figuras con papel de distintos colores.
- ✓ Jugar a los bolos caseros con botellas desechables vacías y pelotas de tenis.
- ✓ Plantar una lenteja u otra legumbre en algodón mojado y luego de dos días esperar el resultado. Se puede probar en distintos sitios de la casa si crecen de la misma manera.
- ✓ Inventar una historia en familia
- ✓ El escondite: el/la niñ@ deberá buscar un escondite dentro de la casa y a su vez, el adulto buscar.
- ✓ Caminar por un cable, pero sobre el suelo del pasillo: el cable puedes hacerlo con cinta adhesiva. Para aumentar la dificultad, puedes pedirles a los niños que caminen con los ojos cerrados o lleven una bandeja con vasos de agua.

-
- ✓ Jugar a encestar con pelotas de ping pong en recipientes de varios tamaños, desde el más grande (más fácil) al más pequeño (más difícil).
 - ✓ Jugar a adivinar la palabra oculta.
 - ✓ Enséñales a tus hijos un juego al que jugabas cuando eras niño (luche, canicas, etc).
 - ✓ Realizar pintacaritas
 - ✓ Pídeles a los niños que te enseñen su juego favorito y simula que no lo entiendes para que te lo expliquen.
 - ✓ Mirar películas infantiles junto a nuestros niñ@s
 - ✓ Dibujar y colorear juntos (mandalas, historietas, personajes animados, etc).
 - ✓ Mirar fotografías familiares
 - ✓ Jugar al fútbol (con pelotas blandas para no romper nada).
 - ✓ Pintar con témpera una polera blanca o en desuso
 - ✓ Inventar coreografías con los temas musicales según interés personal.
 - ✓ Contar historias divertidas de la infancia de los padres/cuidadores y relatarlas.
 - ✓ Jugar al escondite en casa.
 - ✓ Jugar con plasticinas y crear diversas figuras, para luego pegarlas y aplastarlas en una hoja de papel.
 - ✓ Reciclar materiales en desuso como lanas, tubos de papel, mostacillas, etc y realizar manualidades
 - ✓ Seleccionar música de interés, hacer un listado, escucharlas y bailarlas en conjunto
 - ✓ Hacer fotos divertidas con los teléfonos celulares
 - ✓ Jugar al spa con muñecos, utilizando maquillajes, baños, esmaltes de uñas, etc.
 - ✓ Pintar tallarines y confeccionar collares o pulseras
 - ✓ Reordenar los juguetes, limpiarlos o lavarlos según corresponda
 - ✓ Confeccionar un collage con temáticas de interés (dibujos animados, temáticas escolares, etc)
 - ✓ Dibujar o buscar imágenes que nos permitan confeccionar un rompecabezas
 - ✓ Con una cuchara en la boca y una pelota pequeña o semillas sobre ella, los niños tienen que procurar hacer un recorrido sin que caiga.
 - ✓ Utilizar ropa en desuso, accesorios como lentes, gafas, sombreros, etc y luego disfrazarse.
 - ✓ Utilizar mantas y sillas para hacer carpas y contar dentro de ellas historias o cuentos
 - ✓ Contar adivinanzas.
 - ✓ Cocinar postres, galletas o masas en familia
 - ✓ Hacer masas, hacer figuras y luego hornearla

































-
- ✓ Recortar imágenes, observarlas y luego preguntar características.
 - ✓ Inventar historias, cuentos y permitir que el/ la niñ@ continúe la historia.
 - ✓ Jugar a ¿qué falta? Utilizando diversos objetos o juguetes. La persona que adivinará el objeto que falta, tendrá que cubrirse los ojos, mientras el otro jugador esconde algo.
 - ✓ Jugar a las mímicas , adivinando canciones, películas, etc
 - ✓ Confeccionar guirnaldas o banderines con papel o género en desuso y luego adornar espacios como dormitorios, cocina, etc.
 - ✓ Formar palabras con letras recortadas de revistas o diarios
 - ✓ Repetir trabalenguas entre los integrantes de la familia
 - ✓ Jugar al bachillerato con categorías sencillas (nombres, dibujos animados, frutas, colores, etc)
 - ✓ Búsqueda del tesoro: se dejan pistas por la casa, cada pista lleva a la siguiente, hasta llegar finalmente al tesoro escondido.
 - ✓ Hacer proyectos simples, como dibujar el sistema solar, o ver el ciclo del agua con un hielo al sol, etc. Investigar sobre algún área de interés, como algún pueblo originario o antiguo.
 - ✓ Juegos de mesa.



Ejemplo de ejercicios de Yoga para niños y niñas

Juego Yoga Dado:

Lanzar el dado y realizar el ejercicio según asignación numérica.

		DADO YOGA			
					
					
					
					
					

www.jufsanne.com