

CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 PARA CUIDADORES DE NIÑOS

CORONAVIRUS : Covid-19

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

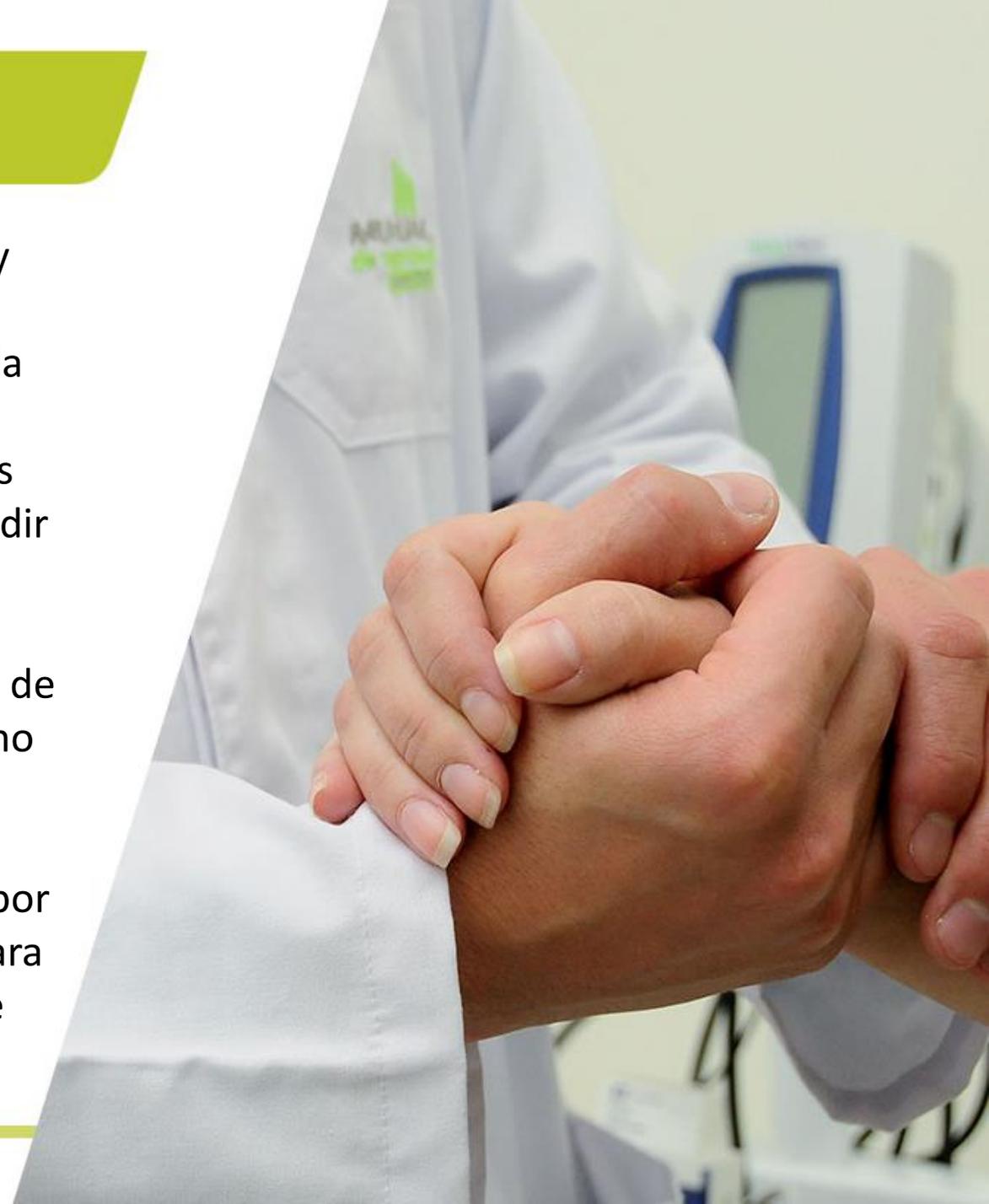


Salud Mental para cuidadores de niños

La tranquilidad emocional es una medida más de defensa y prevención. La evolución diaria del estado de la situación mediante noticias y advertencias, no siempre tratadas con la necesaria rigurosidad, mal comunicadas o incluso sobredimensionadas; así como los rumores o noticias falsas entre la ciudadanía, constituyen factores susceptibles de incidir en el temor a la enfermedad.

Esto, a su vez, puede influir en el estado anímico y emocional de las personas, provocando un alarmismo tan innecesario como inútil.

Estas consideraciones de salud mental fueron desarrolladas por el Departamento de Salud Mental de Mutual como apoyo para la salud mental y bienestar psicológico durante el brote de COVID-19.



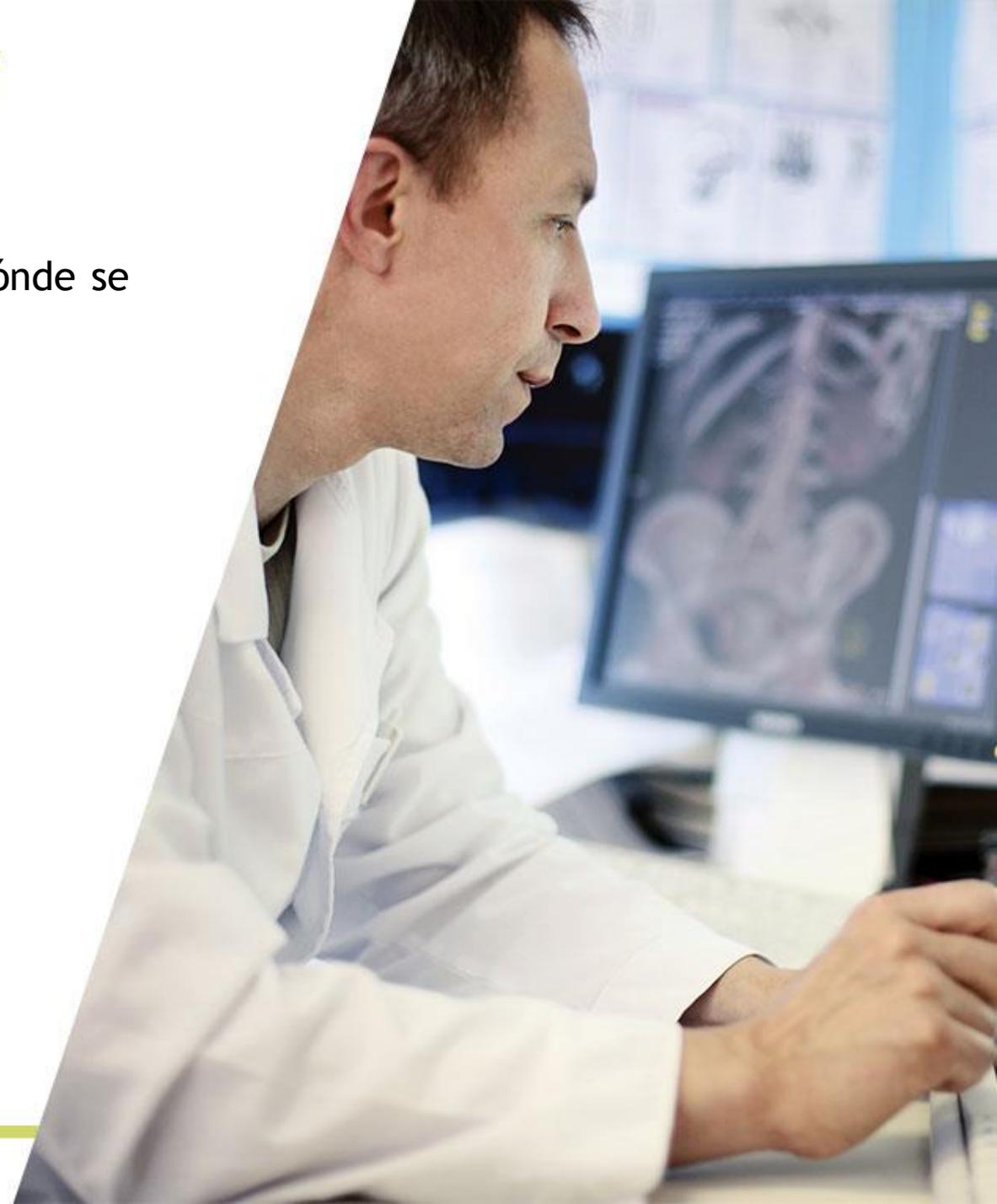
Recomendaciones

Es esperable	Recomendable
Durante tiempos de estrés y crisis, es común que los niños busquen más apego y sean más exigente con los padres	Discuta el COVID-19 con sus hijos con información honesta y apropiada para su edad. Si a sus hijos les preocupa, abordarlos juntos puede facilitar su ansiedad
Que puedan expresar más emociones intensas y de enojo o rabia, por no entender que está pasando.	Ayude a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza.
Evite estigmatizar con frases “no entiendes nada” o “si superas lo difícil” o “los niños no comprenden lo que pasa”.	Cada niño tiene su propia forma de expresar emociones.
Evite exposición a medios masivos o televisión todo el día.	A veces participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar pueden facilitar este proceso
Los niños se pueden retraer o sentirse aislado de las preocupaciones los adultos.	Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos perturbadores en un ambiente seguro y de apoyo.
Desorden de las actividades cotidianas, al no poder salir a todos los lugares habituales.	Mantenga rutinas familiares en la vida diaria tanto como sea posible, especialmente si los niños están confinados a casa.
Crear que no deben jugar o permanecer pasivos solo espectadores de esto, y a través de pantallas.	Cuanto más se pueda, anime a los niños a seguir jugando
Evite respuestas desde el enojo y cansancio, los niños desconocen todo lo que puede usted estar manejando en variables y estrés.	Los niños observarán los comportamientos y emociones de los adultos en busca de pistas sobre cómo manejar sus propias emociones en tiempos difíciles.
Es esperable que usted no pueda estar todo el tiempo con hijos. Por su trabajo o también por su propia rutina de cuidado y desplazamiento.	Si un niño necesita ser separado de su cuidador principal, asegúrese que la atención alternativa sea de un trabajador que hará un seguimiento regular del niño
Evitar llamarlos para preocuparlos.	Mantenga un contacto regular con los padres y cuidadores, como llamadas telefónicas o de video llamadas programadas dos veces al día u otra comunicación apropiada para su edad (por ejemplo, redes sociales según la edad del niño).

Mantente informado

Encuentre la información más reciente de la OMS sobre dónde se está propagando COVID-19:

1. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/AdviceandguidancefromWHOonCOVID-19>
2. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
3. <https://www.epi-win.com/>
4. <https://www.minsal.cl/>



CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 PARA CUIDADORES DE NIÑOS

CORONAVIRUS : Covid-19

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

