

## **SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID 19.**

Esta situación mundial que estamos viviendo, la cuarentena obligatoria que debemos cumplir y la incertidumbre, en la esfera emocional. Sensación de tristeza, angustia, irritabilidad, cuadros de pánico, son algunas de los síntomas que podemos observar.

### **¿Qué recomendamos hoy para transitar de la mejor manera este momento?**

- Mantener las relaciones afectivas a través de la tecnología. Lograr contacto con los seres queridos de manera cotidiana. Pudiendo hablar, expresar e intercambiar con ellos, lo que a uno le sucede. **Hay distanciamiento físico, pero no deber haber distanciamiento social.**
- Continuar con las rutinas horarias: horas matutinas y horarios de acostarse.
- Respetar las comidas en los tiempos correspondientes. Incentivarse para mantener una dieta saludable
- Realizar actividad física, de relajación, yoga, mindfulness: adecuándolo a la realidad de cada uno, espacio físico y elementos. Aunque sea, lograr ejercicios de elongación
- Estimular la lectura de libros o revistas que no tengan relación con el COVID 19, mirar series o películas.
- **Evitar el exceso de información.** Y encontrar el medio de comunicación, que más beneficie el equilibrio entre información y tranquilidad (diarios, radios, digital, TV). Es importante estar informados para tomar conciencia de las conductas preventivas que debemos tener y de esta manera cuidarnos y cuidar al otro y así estar tranquilos de que en la medida que la cumplamos, hay baja probabilidad de enfermarnos.
- Aquellas personas que tengan síntomas de angustia, temor o estén irritables y/o convivan con alguna persona que lo manifieste; debería pedir ayuda al equipo de salud mental de su asistencia privada de salud o comunicarse al teléfono del Ministerio de Salud de la Nación 0800-222-1002 o entrar a su página <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>.

### **¿Cómo acompañar a los niños y Adolescentes en contexto de COVID19?**

#### **NIÑOS:**

- Sus miedos se ven reflejados en no poder ver más a sus amigos; perderse los cumpleaños propios y de los compañeros. Es importante que la familia pueda acompañar este proceso facilitándole la continuidad de la comunicación vía herramientas digitales; como zoom, videollamadas; etc.
- Estimular espacios creativos, donde los chicos puedan dibujar, pintar, cantar, actuar. Estas actividades lúdicas, permiten a los niños elaborar sus angustias y expresar sus fantasías.

- Hablar sobre el tema COVID. Dar respuestas concretas de acuerdo a lo que pregunten. Demostrar que haciendo lo que se pide y cuidándose, no hay riesgo de enfermarse. De tal forma que aquella fantasía de “vamos a morir todos”, pueda ser abolida.

### **ADOLESCENTES:**

La adolescencia es una etapa evolutiva donde se pone de manifiesto diversas conductas como, la búsqueda de su identidad, la necesidad de autoafirmarse y funcionar en grupo de pares, poca comunicación e invalidación de los adultos. Muestran dificultad para tomar decisiones y/o hacerse cargo de las consecuencias de sus acciones.

¿Cómo ayudar a los adolescentes, teniendo en cuenta esta etapa de transición entre la niñez y la adultez, donde hay un proceso evolutivo físico y psíquico?

- Respetar sus espacios, sus momentos de soledad
- Habilitar el uso de tecnologías con fines sociales, esto implica ampliar la carga horaria de juegos, mediante play, tablets, celulares.
- Estimular momentos deportivos, acorde al contexto en el que viven.
- Incentivar espacios de diálogo, donde se pueda hablar de lo que cada integrante siente sobre lo que estamos experimentando. Escucharlos.
- Convocarlos a colaborar en las tareas familiares: ayudar con la mesa, cocinar y/o participar de algún juego de mesa.

### **Indicaciones comunes para ambas etapas:**

#### **Mantener rutinas:**

- Respetar horarios de comidas.
- Sostener las horas necesarias para el descanso en contexto del cumplimiento adecuado del horario del sueño. Se sugiere dormir entre 7 y 8 horas.

#### **Alimentación:**

- Ingerir comida saludable y nutritiva.
- Tomar líquido.
- Evitar consumir comidas fuera de horarios.

Hay dos variables en esta situación pandémica que es muy difícil a cualquier edad: la soledad y la incertidumbre.

Los padres deben acompañar a los hijos, mostrándoles que esta etapa es temporal y no se extenderá de por vida.

Es un momento muy estresante para todos.

Pero es importante y necesario tanto para los niños y adolescentes, encontrar en sus familias un espacio de contención que favorezca la posibilidad de comenzar la construcción de su resiliencia.

*Lic. M. Luz López Llano  
Psicóloga- Psicopedagoga*