



niños, niñas y pandemia



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



emociones durante la pandemia



El brote de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha causado mucha ansiedad e incertidumbre para todos, incluyendo niños, niñas y adolescentes.

- El brote de la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19) ha causado mucha ansiedad e incertidumbre para todos, incluyendo niños, niñas y adolescentes. Durante tiempos estresantes, sin importar la edad, las y los niños están interesados en saber tres cosas básicas:
 - ¿Estoy a salvo?
 - ¿Están ustedes, las personas que cuidan de mí, a salvo?
 - ¿Cómo esta situación afectará mi vida diaria?
- Como padres, madres y personas a cargo de menores, necesitamos hablar con las y los hijos sobre la COVID-19 para abordar estas preocupaciones.
- A las y los hijos les ha tocado adaptarse a una nueva situación mientras se busca la mejor manera de lidiar con la pandemia. Algunos/as se empiezan a acostumbrar al aprendizaje a distancia otros/as no se han podido siquiera conectar con su escuela. Pero a medida que pasan los días y reciben más malas noticias la vida en cuarentena puede estar afectándoles emocionalmente.
- Depresión, ansiedad, miedo... no siempre es fácil detectar estas emociones en adolescentes, niños y niñas. ¿Cómo pueden las madres y los padres proteger la salud mental de las y los niños durante este tiempo lleno de incertidumbre y miedo?
- Common Sense y Survey Monkey encuestaron a más de 800

- adolescentes de EE. UU. para saber cómo están lidiando con los cambios que se han dado por el coronavirus y las cosas que están haciendo para conectarse. Ellos y ellas respondieron que:
 - Están preocupados/as por la escuela. Al 95% de las y los jóvenes entre 13 y 17 años les cancelaron las clases presenciales, el 41% no ha recibido ningún tipo de clases, y más de una cuarta parte dice que es difícil encontrar un lugar para estudiar en la casa.
 - Se preocupan por sus familias. No solo porque un ser querido se contagie, también se angustian por las finanzas, especialmente las y los niños afroamericanos y latinos.
 - Se sienten solos/as y desconectados/as. Alrededor de 4 de cada 10 adolescentes se sienten "más solos/as de lo habitual" en este momento, casi el mismo número que aquellos/as que dicen sentirse "tan solos/as como siempre". E, incluso con el acceso a los mensajes de texto y las redes sociales, que usan aún más ahora, extrañan la relación "cara a cara" con sus amigos/as.
 - Siguen las noticias. En comparación con los tiempos previos a la pandemia, una cantidad mayor de niños/as van directamente a los medios de comunicación que proveen noticias para obtener información en lugar de informarse a través de amigos, amigas y familiares.

habla sobre tus temores

- El miedo, la incertidumbre y el encierro en casa para disminuir la propagación de COVID-19 pueden hacer que sea difícil para las familias mantener un estado de calma. Pero es importante ayudar a las y los niños a sentirse seguros/as, mantener rutinas saludables, controlar su comportamiento y fomentar resiliencia.
- Los siguientes son algunos consejos de la American Academy of Pediatrics (AAP) para ayudar a su familia durante esta epidemia.
- Las y los niños confían en sus padres y madres como fuente de seguridad, tanto física como emocional. Tranquiliza a tus hijos/as; diles que cuentan contigo para ayudarlos/as y que su familia va a poder superar todo esto estando unida.
 - Responde las preguntas sobre la pandemia de manera simple y honesta. Habla con ellos/as sobre cualquier noticia que les atemorice. Pueden hablar sobre la gente que se enferma, pero también sobre seguir las reglas, como lavarse las manos y quedarse en casa para ayudar a que la familia se mantenga sana.
 - Valida sus sentimientos. Por ejemplo, di tranquilamente: "Veo que estás molesto/a porque no pueden venir tus amigos/as a jugar". Las preguntas de guía pueden ayudar a las y los niños mayores y a los adolescentes a resolver los problemas ("Sé que es decepcionante

- no poder reunirte con tus amigos/as en este momento. ¿Cómo crees que puedes mantenerte en contacto con ellos/as?").
- Mantente en contacto con tus seres queridos. Puede que las y los niños se preocupen por un abuelo o abuela que viva solo o un familiar o amigo/a con más riesgo de contraer COVID-19. Las videollamadas pueden ayudar a aliviar esa ansiedad.
- Da el ejemplo de cómo manejar los sentimientos. Habla sobre cómo estás manejando tus propios sentimientos ("Estoy preocupada/o por la abuela, ya que no puedo ir a visitarla. Lo mejor que puedo hacer es llamarla por teléfono con más frecuencia. Puse una nota en el teléfono para recordar llamarla por las mañanas y por las tardes hasta que termine esta epidemia").
- Avisa a tu hijo/a antes de salir de casa a trabajar o para hacer mandados esenciales. Con voz calma y tranquilizadora, dile a dónde vas, cuánto tardarás, cuándo regresarás y que estás tomando las medidas necesarias para cuidarte.
- Mira al futuro. Diles que las y los científicos están trabajando muchísimo para descubrir cómo ayudar a las personas que se enferman y que las cosas van a mejorar.
- Ofrece más abrazos y diles "te quiero" con más frecuencia.

El miedo, la incertidumbre y el encierro en casa para disminuir la propagación del COVID-19 pueden hacer que sea difícil para las familias mantener un estado de calma.

mantén rutinas saludables



Durante la pandemia, es más importante que nunca respetar la hora de ir a la cama y las demás rutinas.

- Durante la pandemia, es más importante que nunca respetar la hora de ir a la cama y las demás rutinas. Ayuda a crear orden en el día lo que ofrece seguridad en tiempos muy inciertos.
- Todas y todos los niños, inclusive adolescentes, se benefician de rutinas predecibles pero flexibles como para satisfacer las necesidades individuales.
 - Estructura el día. Con el cambio en las rutinas habituales, establece horarios diarios nuevos.
 - Divide en partes el trabajo escolar cuando sea posible. Niñas y niños mayores y adolescentes pueden ayudar con los horarios, pero deben seguir un orden general, por ejemplo:
 - Rutinas para levantarse, vestirse, desayunar y jugar activamente un rato en la mañana, seguidas de juegos más tranquilos y un bocadillo para la transición a la hora del trabajo escolar.
 - Almuerzo, tareas de la casa, ejercicio, algo de tiempo de

socialización en línea con amigos/as y luego tareas escolares en la tarde.

- Hora familiar y lectura antes de dormir.
- Por lo general, a las y los niños les cuesta respetar la hora de irse a dormir durante cualquier período estresante. Intenta mantener las rutinas normales de la hora de irse a dormir, como por ejemplo libro, cepillada de dientes, cama para niñas y niños pequeños.
- Pon una foto de la familia junto a la cama para tener un poco de "amor extra" hasta la mañana. Se puede cambiar un poco la hora de irse a dormir de niñas y niños mayores y adolescentes, pero es buena idea mantenerla en un rango razonable para que no se desajuste el ciclo de sueño y vigilia. Dormir muy poco hace que sea más difícil aprender y manejar las emociones.
- Recuerda apagar los celulares y demás dispositivos móviles una hora antes de irse a dormir.



disciplina positiva



- Es más probable que se porten mal para exteriorizar su estrés, su ansiedad o su miedo a través de la conducta (lo que, a su vez, puede alterar a los padres y madres, en particular si ya están estresados/as).
- Es posible que niñas y niños mayores y adolescentes estén particularmente irascibles ya que echan de menos el tiempo con sus amigos/as y se han cancelado los eventos especiales.
- Algunas maneras en las que puedes ayudar a tus hijos/as a manejar sus emociones y conductas:
- Redirigir la mala conducta. Algunas y algunos niños se portan mal porque están aburridos o no saben hacer otra cosa. Búscalos otra cosa para hacer.
- Juego creativo. Sugiereles que hagan dibujos de las formas en las que se está cuidando su familia. Hagan un montaje y cuélguelo para recordarlo a todo el mundo. O construyan un fuerte o castillo dentro de la casa para mantener alejados a los gérmenes, guardando adentro a los animales de peluche o juguetes favoritos.
- Dirige su atención. La atención, para reforzar buenas conductas y desestimar otras, es una herramienta poderosa. Nota el buen comportamiento y destácalo, elogiando el éxito y los buenos intentos. Explicar claramente las expectativas, en particular a niños y niñas más grandes, puede ayudar en este aspecto.

- Emplea recompensas y privilegios para reforzar las buenas conductas (terminar las tareas de la escuela o las tareas de la casa, llevarse bien con las y los hermanos, etc.) que normalmente no daría en épocas menos estresantes.
- Es importante que sepas cuándo no responder. Siempre y cuando tu hijo/a no esté haciendo nada peligroso y llama la atención por cosas positivas, ignorar la mala conducta puede ser una forma eficaz para que deje de hacerlo.
- Usa las pausas obligadas. Esta herramienta de disciplina funciona mejor al advertir a niños y niñas que, si no dejan de hacer lo que están haciendo, tendrán que hacer una pausa obligada. Recuérdales lo que hicieron mal en muy pocas palabras y con la más mínima emoción que te sea posible. Luego, apártalos/as de la situación durante un período previamente dispuesto (1 minuto por año de edad es una buena guía de referencia).
- Incluso con toda la familia junta en la casa, las 24 horas, los 7 días de la semana, aparta un tiempo especial para estar con cada uno de tus hijos/as. Elige el momento y permite que tu hijo o hija elija la actividad. Solo 10 o 20 minutos de atención exclusiva, aunque sea de vez en cuando, significarán muchísimo para él o ella. Apaga los celulares o ponlos en silencio para no distraerse.

Todas y todos estamos más ansiosos y preocupados durante la pandemia. Es posible que las y los niños pequeños no tengan palabras para describir lo que sienten.

familiares de profesionales de la salud



El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), de los E.U. refiere que el estrés laboral ha sido una preocupación de larga data de la industria del cuidado de la salud. Los estudios indican que los trabajadores de la salud tienen tasas más altas de abuso de sustancias y suicidio que otras profesiones y tasas elevadas de depresión y ansiedad relacionadas con el estrés laboral.

- Además de la angustia psicológica, otros resultados del estrés laboral incluyen agotamiento, ausentismo, intención de las y los empleados de irse, satisfacción reducida del paciente y errores de diagnóstico y tratamiento.
- La Organización Internacional del Trabajo (OIT) enfatiza que las y los trabajadores que están en la primera línea, como los de la salud y los de servicios de urgencias, enfrentan muchas situaciones estresantes a causa de la pandemia. En estos últimos meses, han tenido que soportar un aumento de la carga de trabajo, jornadas laborales más largas, poco tiempo de descanso y el temor constante de infectarse en el trabajo y transmitir el virus a los familiares o amigos/as. Además, muchos/as han sido víctimas de ataques físicos. Todo esto ha afectado profundamente el bienestar y la salud mental de las y los trabajadores.
- Enfrentados/as a este impresionante nivel de incertidumbre, pueden experimentar cambios de humor, baja motivación, fatiga, ansiedad, agotamiento y hasta ideas suicidas. También pueden producirse una serie de reacciones físicas, como problemas de digestión, alteración del apetito y del peso, reacciones dermatológicas, cansancio, enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos, dolores de cabeza y otras molestias y dolores.
- Además puede llevar a aumentar el uso de tabaco, alcohol o drogas como una manera de enfrentar el estrés. Si no son evaluados y

gestionados de manera apropiada, estos riesgos psicológicos pueden desencadenar o agudizar la ansiedad y transformarse en problemas de salud mental reales.

- Por otro lado no nada más sufren sus propios miedos y preocupaciones, llevan consigo una angustia más por el hecho de poder contagiar a su familia, el problema de que sus hijos o hijas pequeñas temen que sus padres o madres médicas no regresen a casa por el posible contagio que puedan tener al trabajar con pacientes de COVID-19. Diariamente además de luchar contra la enfermedad de sus pacientes, al llegar a casa, les espera la ansiedad y frustración de los suyos en casa.
- En México, la ONG Mexicanos contra la Corrupción, apunta que en nuestro país, la tasa de contagio por el virus SARS-CoV-2 entre el personal de salud es seis veces mayor que en China y el doble que en Italia; y nuestro personal de salud se muere cinco veces más por Covid-19 que en Estados Unidos. En CDMX, esto ocurre en mayor proporción en los hospitales y clínicas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y de la Secretaría de Salud (SSA).
- En los primeros días de mayo 2020, la tasa de contagio entre médicos/as y enfermeras/os era de 23%. 40 días después esta tasa de contagio se mantiene en 21% respecto a todos los contagios confirmados, según reportes oficiales de la Secretaría de salud del 16 de junio 2020.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

