

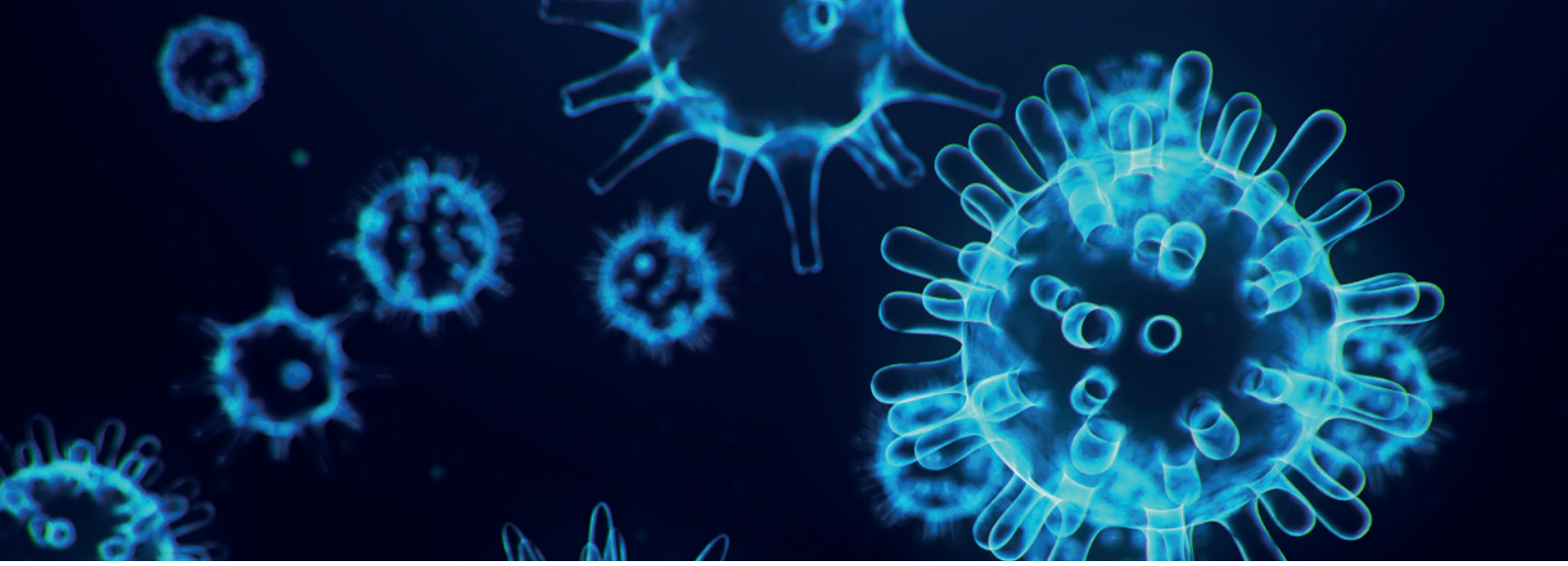


ALDEAS
INFANTILES SOS

Cómo reducir el impacto del COVID-19 en la salud mental de niños, niñas y familias

EMERGENCIA SANITARIA 2020





Impacto del COVID-19 en la salud mental

Posibles efectos negativos a corto plazo

Las emergencias siempre son estresantes, pero hay factores específicos del brote de COVID-19 que pueden generar ansiedad y estrés en la población. Entre ellos:

Riesgo de infectarse e infectar a otros debido especialmente a que la forma de transmisión del COVID-19 no está 100% clara.

La aparición de síntomas comunes a otras patologías, como por ejemplo la fiebre o la tos, puede confundirse con el COVID-19 y **generar temor a infectarse**.

Los padres y cuidadores pueden **sentirse cada vez más preocupados** y desarrollar un sentimiento de culpabilidad porque sus hijos e hijas estén en casa (debido al cierre de los centros educativos), especialmente si no pueden estar con ellos o no les pueden dedicar el tiempo necesario debido al teletrabajo.

Riesgo de **deterioro de la salud física y mental de personas vulnerables**, por ejemplo los mayores y las personas con discapacidad, si los cuidadores son puestos en cuarentena y no cuentan con otro tipo de atención y apoyo.

Imposibilidad de acompañar a los familiares enfermos en sus últimos momentos, de asistir a funerales y participar en otros rituales sociales que ayudan a las personas a sobrellevar el duelo.

Posibles efectos negativos a largo plazo

El constante temor, preocupación y estrés en la población durante el brote de COVID-19 puede tener consecuencias a largo plazo dentro de las comunidades y las familias:

Deterioro de redes sociales, dinámicas locales y economías.

Estigmatización de los enfermos que derive en un rechazo por parte de las comunidades.

Posible **ira y agresividad** contra el Gobierno y los trabajadores de primera línea.

Posible **desconfianza** de la información proporcionada por el Gobierno y otras autoridades.

Recaídas y otros efectos negativos en personas con trastornos de salud mental y problemas de abuso de sustancias psicoactivas.



Confinamiento y salud mental

Experiencias previas*



Los niños y niñas en cuarentena registran niveles medios de trastorno de **estrés postraumático** (TEPT) 4 veces superiores a aquellos que no habían sido puestos en cuarentena. Los efectos negativos de la cuarentena son significativamente mayores si esta dura más de 10 días.



Se han dado casos de **suicidios**, ira considerable y **demandas judiciales** tras la imposición de la cuarentena.



Tras la emergencia, todavía pueden surgir síntomas de **trastornos de estrés agudo**. En los profesionales del sistema sanitario se han llegado a registrar trastornos de estrés postraumático hasta 3 años después.



Muchas personas continúan manifestando **conductas de evitación** pasado el tiempo (por ejemplo, evitan a personas que tosen o estornudan, lugares cerrados con mucha gente, espacios públicos...).



La **pérdida económica** puede ser un problema importante durante y después de una cuarentena.



El **estigma de los demás** hacia ciertas nacionalidades y colectivos por miedo al contagio a menudo continúa durante algún tiempo después de la cuarentena, incluso después de la contención del brote.



En un tono más positivo...

Algunas personas pueden tener experiencias positivas, como el orgullo de encontrar formas de afrontarlo y la **resiliencia**. Cuando se enfrentan al desastre, los miembros de la comunidad a menudo muestran un gran **altruismo** y **cooperación**, y las personas pueden experimentar una gran satisfacción al ayudar a otros. En este sentido, es importante mantener el contacto social con personas que pueden estar aisladas mediante llamadas telefónicas o mensajes de texto, especialmente con aquellas que no usan internet y se han visto separadas de sus familias y cuidadores.

*Brooks et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Febrero 2020.



Consejos para ayudar a niños y niñas a lidiar con el estrés durante el brote de COVID-19

Los niños y las niñas **pueden responder a una situación difícil o inquietante de diferentes maneras**: aferrándose a sus padres o cuidadores, sintiéndose ansiosos, retraídos, enfadados o agitados, teniendo pesadillas, orinándose en la cama, manifestando cambios frecuentes de humor, etc.



Fomenta la **escucha activa** y una **actitud de comprensión** con los niños y las niñas.



Crear un **entorno más sensible y afectuoso** que de costumbre a su alrededor. Los pequeños necesitan el amor de los adultos y, a menudo, más dedicación durante los momentos difíciles.



Ayúdales a encontrar **formas positivas de expresar sentimientos** que les inquieten, como la ira, el miedo y la tristeza.



Cuéntales lo que está sucediendo, dándoles información clara y adaptada a su edad sobre cómo reducir el riesgo de infección y permanecer seguros, siempre con palabras que pueden entender.



Mantén las rutinas y los horarios regulares tanto como sea posible o ayúdales a crear otros nuevos en entornos diferentes, que incluyan el aprendizaje, el juego, el ejercicio físico y la relajación.



Siempre que sea seguro para ellos, los niños deben estar **cerca de sus padres y familiares**. Si es necesario separarlos de su cuidador principal, es preciso asegurar que se proporcionan cuidados alternativos adecuados y que un trabajador social, o equivalente, hace un seguimiento individualizado.



Si los niños o las niñas están separados de sus padres o cuidadores habituales, asegura un **contacto regular y frecuente** que le genere confianza (por ejemplo, por teléfono o videollamadas). Adopta todas las medidas de protección y salvaguarda infantil.



Cuídate. Protege tu salud física y mental

Es **normal sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enfadado** durante una crisis. Mantener la calma, organizar una rutina diaria y tratar de permanecer positivos es clave para proteger la salud física y mental y para conseguir aceptar nuestras emociones y controlarlas.



Mantén un **estilo de vida saludable**, incluyendo una dieta equilibrada, sueño y ejercicio. Intenta dormir ocho horas, limita el consumo de grasas, la sal y los azúcares añadidos. Incluye en tu dieta frutos secos, vegetales, frutas, carnes blancas, pescado azul, legumbres y mucho líquido. Y, sobre todo, mantén el hábito de una ducha diaria para generar energía en las células.



No recurras al tabaco, el alcohol u otras drogas para hacer frente a tus emociones. Intenta mantenerte fuerte y busca otras vías de escape más saludables. Puede ser la lectura, tablas de gimnasia o alguna serie de TV que tengas pendiente.



Ten un plan para saber a dónde ir a buscar **ayuda para tu salud física y mental** y para atender tus necesidades psicosociales, si fuera necesario. Recuerda que puedes contactar con tu ambulatorio médico en caso de urgencia.



Reduce el tiempo que pasas **viendo o escuchando noticias angustiosas o tristes**.



Contacta a tus amigos y familiares. En estos momentos es importante mantener las redes de apoyo habituales. Intenta encontrar los momentos para hablar con aquellos que te importan y atrévete a compartir con ellos tus inquietudes.



Si te sientes agobiado o sobrepasado, **habla con un profesional sanitario, trabajador social** o similar, o con otra persona de confianza en tu comunidad.



Infórmate sobre el riesgo que corres y cómo tomar precauciones. Utiliza **fuentes fiables para obtener información**, como el sitio web de la OMS u organismos de salud pública local o estatal.



Aprovecha las habilidades que has utilizado en el pasado durante los momentos difíciles de tu vida para **controlar tus emociones** durante este brote.



Aldeas responde

En Aldeas Infantiles SOS hemos puesto en marcha **medidas urgentes** para hacer frente a la crisis sanitaria, con el fin de asegurar la protección y el bienestar físico y emocional de los 6.072 niños, niñas y jóvenes a los que acompañamos en nuestro país.

En nuestros **Programas de Protección**, en los que atendemos a niños y niñas que crecen privados del cuidado de sus padres, hemos puesto en marcha las siguientes acciones:

- 1 Hemos elaborado **planes de contingencia** en cada una de las aldeas, en los que se incluyen talleres para que los niños y jóvenes entiendan la situación especial que estamos viviendo.
- 2 Se han definido **protocolos** específicos de actuación **ante un posible contagio**. En todas las aldeas se ha reservado al menos una de las casas para atender posibles cuarentenas.
- 3 En algunas aldeas y siempre bajo el previo consentimiento de los Servicios Sociales, **educadores voluntarios han ubicado a los niños en sus propios hogares** con el fin de minimizar el riesgo de contagio, garantizando una atención lo más personalizada e individualizada posible.
- 4 Para minimizar los riesgos de contagio, los educadores están **alargando sus jornadas de trabajo** para que haya menos contactos entre personas.
- 5 Se está **reforzando la comunicación** interna entre programas y entre niños y educadores para paliar los efectos del aislamiento.
- 6 Se está **priorizando el cuidado de la salud mental de los niños y jóvenes**. El aislamiento puede producir cuadros de estrés y fuertes contrastes emocionales, y los profesionales de Aldeas están focalizándose en minimizar este riesgo.
- 7 Se ha habilitado un protocolo especial para **reforzar la comunicación no presencial** con los niños y sus familias biológicas con el fin de reducir la sensación de ansiedad y aislamiento.
- 8 Se está realizado un **seguimiento telefónico continuado a los niños y familias acogedoras**, especialmente a aquellas que forman parte de la familia extensa de los niños, la mayoría de ellos abuelos y tíos.
- 9 Se continúa con la atención directa a los jóvenes del programa de autonomía y se realiza **seguimiento telefónico a todos los jóvenes** de los programas de la organización. En caso de necesidad, Aldeas llevará a cabo un contacto directo con ellos.
- 10 Se mantiene el **contacto permanente con los Servicios Sociales** de cada comunidad autónoma y se les han solicitado los equipos de protección individualizada necesarios en caso de contagio (mascarillas, guantes, batas, hidrogeles...).



En nuestros **Programas de Prevención**, con los que ofrecemos apoyo a las familias en situación de vulnerabilidad para que puedan mejorar sus condiciones de vida y cuidar mejor de sus hijos, hemos tomado las siguientes medidas:

- 1 | Siguiendo con las recomendaciones de las autoridades sanitarias, nos hemos visto obligados a **suspender la presencia física** de los niños y sus familias en varios de estos programas.
- 2 | Se han habilitado **ayudas de urgencia** para las familias más vulnerables, que garanticen la cobertura de sus necesidades básicas de alimentación, higiene y salud, y en algunos territorios, se están adelantando vales de 15€/semana/persona por unidad familiar para aquellas familias en situación de especial dificultad.
- 3 | Los educadores y demás profesionales mantienen **contactos telefónicos permanentes o videollamadas** con los niños y sus familias para asegurar su bienestar en el hogar, con seguimiento de las tareas escolares, propuesta de actividades para niños y familias, y refuerzo de pautas educativas.
- 4 | Se ha reforzado la **Política de Protección Infantil** y se han habilitado canales para que los niños puedan llamar y compartir con los profesionales sus inquietudes y preocupaciones en caso de necesidad.
- 5 | Se siguen atendiendo de manera presencial y en remoto todas las **intervenciones psicológicas y terapéuticas** que no se pueden posponer.

Mantente informado

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Asesoramiento y orientación de la OMS sobre el COVID-19

aldeasinfantiles.es

