

CORONAVIRUS COVID 19

SALUD MENTAL: LO QUE DICEN LOS NIÑOS Y JOVENES

La Pandemia que estamos atravesando impacta emocionalmente a nivel Mundial de muchas maneras, algunas las vamos conociendo y otras las sabremos a mediano y largo plazo.

Cada niño y joven reacciona de manera diferente a esta nueva situación que es novedosa e incierta al día de hoy. Lo que **SI** sabemos es que ante situaciones de crisis como la que estamos viviendo los sentimientos, pensamientos y comportamientos se intensifican en función de la nueva realidad. Las características personales se exageran al igual que las reacciones en las relaciones interpersonal. Se activan duelos y conflictos previos. Todo se agrava en aquellos niños y jóvenes en situación de vulnerabilidad: abuso, violencia intrafamiliar, drogadicción.

También debemos tener en cuenta que nuestra vida cambió, estamos en nuestras casas sin el contacto social habitual. El ritmo de vida se modifica al igual que la rutina, la noción del tiempo y la manera de comunicarnos. Puede ser también un tiempo para descubrirse a uno mismo y desarrollar la empatía y el cuidado hacia el otro.

LO QUE LOS ADULTOS DEBEMOS SABER

- Los niños pequeños lloran más de lo habitual, detectan el clima emocional de quienes los rodean por nuestras expresiones, tono muscular, tono de voz, manera de respirar, etc. Los adultos somos sus mundos.

Necesitan estar más tiempo que lo habitual en brazos, se incrementa el temor a los extraños, suelen estar más irritables y presentar dificultad para comer y dormir
- Los de 3 a 6 años pueden tener miedo a separarse de sus cuidadores, volver a tener comportamientos que ya habían dejado: hacerse pis, hablar como bebés, estar más caprichosos y demandantes.
- De 7 a 12 años: Dolores corporales, tristeza, miedo, desánimo, susto o negar lo que está pasando. Pueden tener dificultad para concentrarse o estar hiperatentos.
- De 13 a 18 años: Se observa ansiedad, decepción, autoaislamiento, peleas y discusiones con los adultos, frustración, enojo. Prefieren compartir sus sentimientos con sus pares.

Ante esta situación las enfermedades pre existentes pueden empeorar

Si Ud. no pueden contener la situación o tienen dudas acuda a un profesional de salud mental.

LOS PROTEGEMOS Y AYUDAMOS SI....

- Conservamos sus rutinas, sus horarios para dormir, comer, hacer la tarea, bañarse. Es importante que puedan predecir que acontece día a día. La estructura diaria les brinda estabilidad.
- Estamos disponibles para escucharlos, comprenderlos. Si respetamos sus sentimientos sin juzgarlos ni menospreciarlos.
- Demostrando que pensamos en ellos
- Preguntándoles que es lo que ya saben de lo que está sucediendo .Ser honestos y sinceros con la información que les damos sin sobrecargar ni alarmar pero tampoco generar falsas expectativas
- Ayudarlos a salir de los pensamientos negativos compartiendo nuestros propios sentimientos y mostrándoles que nos ayuda a sentirnos mejor. Incentivarlos a que compartan sus sentimientos con el grupo de pares.
- Les mostramos como protegerse y cuidarse según indicaciones de la Organización Mundial de la Salud o de sus Propios Gobiernos.

LOS NIÑOS NOS COMPARTEN SUS TEMORES...ESCUCHEMOSLOS

Esta es una herramienta útil que los ayuda a expresar sus emociones, ganar autoconciencia, entender que les pasa e identificarse con otros y así sentirse menos solos.

- Para los más pequeños usar emojis
- Yo me siento...
 - 👉 Confundido
 - 👉 Nervioso/Ansioso
 - 👉 Preocupado
 - 👉 Triste
 - 👉 Curioso
 - 👉 Con Miedo-culpa
 - 👉 Frustración
 - 👉 Enojado
 - 👉 Solo y aburrido
 - 👉 Tengo pesadillas
 - 👉 Contento de estar en mi casa

Puedes agregar tus sentimientos

ME SIENTO MEJOR SI...

Estas son algunas de las estrategias que los ayuda a sobrellevar la situación, los escuchamos decir:

➤ De 3 a 6 años

- ✚ Vi la tele
- ✚ Hice arte
- ✚ Hable con mi tía por el cel.
- ✚ Armé rompecabezas
- ✚ Dormí con mi osito y en la cama de mi mama
- ✚ Vestí a mis muñecas.
- ✚ Mi papá me leyó un cuento
- ✚ Me lave las manos

Y a ti. Qué te gustaría hacer?

➤ De 7 a 12 años

- ✚ Escribí en mi diario intimo
- ✚ Jugué con la play
- ✚ Me pelee con mi hno.
- ✚ Patear mi pelota
- ✚ Bailar
- ✚ Disfrazarme
- ✚ Leer
- ✚ Cocinar con mi mama
- ✚ Hable con una compañera del Colegio que le hacen bullying
- ✚ Llorar
- ✚ Jugar con mi perro
- ✚ Bañarme

Cual agregas tú?

➤ De 13 a 18 años

- ✚ Pensar que estamos todos en la misma situación
- ✚ Hago mis videos en TiK Tok y Roblox
- ✚ Chateo con amigos
- ✚ Ayudo con las cosas de mi casa
- ✚ Le doy puñetazos a mis almohadones
- ✚ Si estoy nervioso o de mal humor lo digo para que no me molesten
- ✚ Leer
- ✚ Organizar " previas por Zoom"

✚ Empecé un curso x internet, antes no tenía tiempo

Puedes agregar la tuya

SI LOS ESCUCHAMOS LOS PODEMOS AYUDAR. ELLOS NOS GUIAN

Lic. Mirta Itlman

- Bsc Psychology
- Msc in Child Development
- Miembro de la Asociacion Psicoanalitica de Buenos Aires con función en Comision Directiva año 2020
 - Miembro de IPA
 - Miembro del Comité Psicoanalistas en la Comunidad FEPAL
- Autora del Programa AbuseLine S.O.S. estoy en Peligro de ayuda y contención a niños y jóvenes que sufren maltrato via plataformas digitales.

@abuselinesos

23 de Marzo 2020

