



**ORIENTACIONES PARA FAMILIARES Y PERSONAS QUE TIENEN  
AL CUIDADO NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES QUE TRANSITAN  
SITUACIONES DE PADECIMIENTO MENTAL**

**ANTE EL COVID-19**

***SUBSECRETARÍA DE SALUD MENTAL, CONSUMOS  
PROBLEMÁTICOS y VIOLENCIAS EN EL ÁMBITO DE LA SALUD  
PÚBLICA -MINISTERIO DE SALUD PROVINCIA DE BUENOS AIRES.***

En el marco de la pandemia mundial por COVID-19 se ha hablado mucho de aquellos padecimientos que atañen a los adultos/as, la bibliografía existente trata casi exclusivamente sobre ellos/as. Pero es importante también detenernos a pensar en los niños y niñas que se encuentran en aislamiento preventivo, y en este caso en particular, aquellos que presentan padecimientos mentales severos.

Si en la niñez, los cambios abruptos en las rutinas diarias constituyen una dificultad, para aquellos que presentan padecimientos mentales severos, el desafío es aún mayor. Es importante implementar modalidades para que esos/as niños/as sigan recibiendo atención, así sea de modo telefónico, pero que sepan que sus terapeutas están conectados con ellos.



## SUGERENCIAS PARA LOS FAMILIARES Y PERSONAS QUE CUIDAN

Es importante que las personas a cargo de las funciones de sostén y cuidado, sepan qué es esperable en estos días de aislamiento. **Puede ocurrir que los niños y las niñas presenten distintas manifestaciones.**

-Algunas que llamaremos ruidosas, como el llanto sin sentido aparente, que aparece de modo exagerado, los movimientos incesantes, llamados de atención, enfurecimiento, agresión hacia los otros o hacia sí mismos, enojo e irritación, alteración en la alimentación y el sueño. **Pueden manifestarse también conductas que ya se consideraban superadas.**

-Otras manifestaciones silenciosas, como una **mayor retracción o aislamiento, desinterés respecto de cosas que antes sí les interesaban**, acentuación de conducta y/o movimientos repetitivos. Ambas formas pueden darse en distintos grados en los/as niños/as y pueden intercalarse.

**Estas conductas y emociones, muchas de las cuales también aparecen en niños/as sin ningún padecimiento o discapacidad, son normales y esperables, y no responden a un desmejoramiento o agravamiento de la problemática en la salud mental.**

Esta idea de desmejoramiento o retroceso, solo genera mayor angustia y sobre exigencia en las personas que cuidan. Nos





encontramos de alguna forma transitando la situación de crisis con el repertorio de herramientas psíquicas con el que contamos, debemos saber que también sufriremos reacciones motorizadas por la angustia, el temor, la irritación, el desgano o la tristeza. **Es importante recordar que se trata de una situación transitoria y que luego volveremos a la cotidianeidad.**

### **-SUGERENCIAS PARA LA ORGANIZACIÓN COTIDIANA**

En las casas, se pueden implementar **rutinas muy sencillas**, de ciertos horarios, como los de comida, sueño, alguna tarea, **sin abrumar ni proponerse objetivos imposibles de cumplir.**

Es importante en cuanto a la organización cotidiana **anticipar las rutinas, contarles a los/as niños/as lo que va a ocurrir en el día.** Se pueden **buscar distintas formas de comunicar** de acuerdo a las particularidades de cada niño/a o joven, ya sea verbalmente, o con el apoyo de imágenes a partir de las que se construya una agenda diaria o semanal.

### **-EXPLICAR, COMUNICAR, EXPRESAR, CONTAR**





Las explicaciones requieren reiteraciones con todos/as los/las niños/as. Nunca debemos suponer que no entienden y que por ello no hace falta decir nada. **Buscar palabras claras, conocidas por ellos y acompañarlas con gestos, dibujos o canciones.** Sumarse a iniciativas grupales que se ofertan en las redes para compartir en familia las consignas: “Quedate en casa”, “Todo pasará”, “Todo saldrá bien”, permitiendo a la vez que los/as niños/as muestren su angustia y su miedo del modo en que pueden hacerlo. Utilizar cuentos, en donde se mencionen los sentimientos que despierta el encierro, pero también y a la vez, todas aquellas cosas que podemos hacer adentro de casa.

Explicar lo que está ocurriendo y **porqué se ven modificadas las rutinas habituales.** Hacer hincapié en la necesidad de quedarse adentro para cuidar nuestra salud porque afuera podemos enfermarnos, **aclarando especialmente que es algo que ocurre en este momento y no siempre.**

Ante el miedo y la angustia contener, y entender que el aislamiento puede asustarlos/as, sin negar la gravedad de la situación ni desestimar lo que sienten. En todo caso, **poner palabras a los padecimientos del niño/a: “tenés miedo, estás preocupado, estás muy enojado porque no podemos salir”.** Esto puede ayudar a comprender su malestar y a hacerlo más tolerable.





## - CUIDAR A LOS QUE CUIDAN

Es importante que los familiares y personas que tienen al cuidado a niños y niñas, también puedan registrar su propia preocupación, miedo y angustia porque esto impacta en aquellos a quienes cuidamos. Para ello **es necesario contar con canales de diálogo** con los equipos de salud si los hubiera o con los espacios de soporte a distancia ofrecidos por la red estatal. SUBSECRETARIA DE SALUD MENTAL 0800-222-5462

el mail de la Agencia Nacional de Discapacidad [infocoronavirus@andis.gob.ar](mailto:infocoronavirus@andis.gob.ar) , el mail para consultas de AIPANN, perteneciente al Hospital Esteves [aipann.hospitalesteves@gmail.com.ar](mailto:aipann.hospitalesteves@gmail.com.ar).

Algunos Municipios de distintas localidades de la provincia de Buenos Aires cuentan con atención telefónica las 24hs. Muchas veces los grupos de apoyo entre familiares y personas que tienen al cuidado, son un espacio de intercambio que pueden ser positivos para compartir experiencias.

Estos tiempos nos invitan a crear nuevos espacios lúdico-creativos, teniendo en cuenta el interés de cada niño/a y las posibilidades de la familia, más que exigir logros o realización de tareas.

**Los familiares y personas que cuidan no tienen que ponerse como objetivo reemplazar los roles docentes, ni de los distintos**



**terapeutas** y/o equipos tratantes ya que eso conlleva a exigencias que generan mayor estrés y sobrecarga tanto para ellos/as como para sus hijos e hijas.

**Encontrar estrategias para organizar la vida cotidiana respetando los momentos en los que no haya ganas de hacer nada.** “Hoy quizás no, mañana o pasado es posible”. **Respetar y diferenciar los espacios de juego de las actividades pedagógicas.** Saber que no es posible reemplazar a los maestros ni a la tarea docente y que se ayudará en lo que se pueda.

Las propuestas e invitaciones que ofrecen las redes, las escuelas, los equipos de salud y los centros educativos terapéuticos apuestan al sostén de los lazos construidos y la capacidad vincular, que, en situación de aislamiento social, preventivo y obligatorio, se ve limitada.

Es importante tener en cuenta también, que la cantidad de orientaciones y materiales que se facilitan a través de distintos medios virtuales a veces pueden resultar abrumadoras, es necesario que cada familia pueda seleccionar aquellas que siente que podría adaptar a sus necesidades, sus tiempos, el espacio disponible y los materiales con los que cuenta, evitando la sobreestimulación.

La necesidad de movimiento es algo propio de la niñez, se pueden intentar realizar reordenamientos del espacio o armar recorridos distintos en casa utilizando juegos de postas (con





pelotas, aros, sillas, mesas, colchonetas, almohadones, telas o cajas de cartón)

**Animarse a ser creativos e inventar con lo que hay en casa.** Realizar juegos de búsquedas del tesoro y/o escondites. Uso de algún instrumento, armado de masas con diferentes texturas, y crear sus propios juguetes con material reciclable, por ejemplo. **Siempre hay que tener en cuenta que hay momentos en que no solo los/as niños /as no quieren jugar, sino que tampoco los familiares y personas que cuidan están en condiciones de hacerlo.** Y es importante que no se sientan culpables por eso, en tanto la culpa los/as puede llevar a mayores sensaciones de impotencia y de conflicto consigo mismos/as y con sus hijos/as, en tanto no se acomoden a lo que “debería pasar”. Va a haber muchos momentos en que no tengan ganas de jugar ni de inventar y eso también es respetable. **Es una situación inédita y por ende cada uno/a va haciendo lo que puede.**

## **-CUIDARNOS ENTRE TODOS Y TODAS**

**Es muy importante que las personas que tienen al cuidado a los/as niños/as, faciliten el contacto con otros/as de la manera más adecuada.** Si bien el aislamiento implica no encontrarnos físicamente con otras personas, es fundamental que el encuentro se genere de otras maneras, ya sea con video





llamadas o con llamadas telefónicas. Y que los/as niños/as sigan en contacto con otros niñas, niñas y adultos/as, ya sea amigos o familiares no convivientes, aunque sea un ratito por día. Hay que lograr que el aislamiento no implique el encierro total. **Las redes pueden ayudar muchísimo en esto, tanto a los familiares como a los/as niños/as y sobre todo a los/as jóvenes, a los/as que tenemos que facilitar modos de encuentro virtual con otras y otros de afuera del entorno familiar.**

Participar de propuestas lúdicas colectivas también es una forma de conectarse con otros/as que están a la distancia, incluso aquellos/as que muchas veces no conocemos, con quienes podemos compartir experiencias y **reafirmar esta idea de una comunidad que se une y sostiene “para que nadie quede atrás”.**

**Línea telefónica 0-800-222-5462 (línea de acompañamiento y contención en salud mental dependiente de la subsecretaría de Salud Mental).**

**Correo electrónico de la Subsecretaría:**

**[Saludmentalconsumosyviolencias@gmail.com](mailto:Saludmentalconsumosyviolencias@gmail.com)**

**Correo electrónico del Área de Niñez y Adolescencia:**

**[<areanya.saludmental@gmail.com>](mailto:areanya.saludmental@gmail.com)**