

# Salud mental en niños y jóvenes durante el COVID19

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) está afectando a nuestros niños y jóvenes. Los niños y los jóvenes pueden enfermarse con COVID-19, pero su bienestar social, emocional y mental también puede verse afectado. Los cambios en sus rutinas, interrupciones en el aprendizaje o cambios en dónde y cómo aprenden, sentimientos de pérdida de seguridad y protección, y el distanciamiento físico de familiares y amigos pueden generar una gran cantidad de estrés y ansiedad. El trauma que enfrentan en esta etapa de desarrollo puede continuar afectándolos a lo largo de su vida.



## Esté atento a los cambios en el comportamiento de su hijo que podrían indicar estrés:

- Llanto excesivo o irritación en niños pequeños.
- Regresar a comportamientos que ya han superado (por ejemplo, hacerse del baño en la ropa u orinarse en la cama en los niños más pequeños).
- Excesiva preocupación o tristeza.
- Hábitos de alimentación o sueño poco saludables.
- Irritabilidad y mal comportamiento en los adolescentes.

- Rendimiento escolar deficiente o evitar la escuela.
- Dificultades de atención y concentración.
- Evitar las actividades disfrutadas en el pasado.
- Dolores de cabeza o corporales inexplicables.
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas.



# Salud mental en niños y jóvenes durante el COVID19

## Pasos a seguir para apoyar a los niños:

### Apoyar nuevas estructuras y rutinas.

- Un horario puede incluir tiempo al aire libre, tiempo para las actividades de escuela virtual, ejercicio y participación en actividades sociales manteniendo el distanciamiento físico, como ser noche de juegos vía Zoom o FaceTime



### Usar el tiempo frente a la pantalla de manera constructiva.

- Equilibrar el tiempo frente a la pantalla para la escuela y la diversión. El uso de las redes sociales para concursos de baile, proyectos de fotografía y otras actividades, según sus intereses, puede aumentar la confianza. Limite la exposición a la cobertura de noticias, ya que podría malinterpretarse o asustarlos.



### Establecer límites y proporcionar un propósito.

- Asignar tareas apropiadas para la edad e involucrar a los niños en actividades familiares.



### Discutir los hechos sobre COVID-19 y la pandemia.

- Realizar una reunión semanal regular en el que los niños y los adultos puedan discutir la información de COVID-19 en familia utilizando fuentes confiables basadas en la ciencia. Esto puede ayudar a aclarar los malentendidos y dar a los padres la oportunidad de responder las preguntas de los niños de manera honesta y clara.



### Reconocer ansiedades ocultas

- Haga preguntas abiertas sobre las preocupaciones de los niños para darles la oportunidad de expresar sus temores. Elogiar a los niños por comportamientos como el lavado de manos, el uso de mascarillas y el distanciamiento físico les muestra que pueden desempeñar un papel en la protección de su propia salud y la de las personas que los rodean.



### Ser un buen modelo a seguir

- El estigma y la discriminación lastiman a todos, al crear miedo o enojo hacia los demás. Cuando muestra empatía y apoyo a los que están enfermos y toma medidas para protegerse a sí mismo y a los demás, sus hijos también lo harán.



### Ofrecer tranquilidad

- Recordar a los niños que los investigadores y científicos están aprendiendo todo lo que pueden, lo más rápido que pueden, sobre el virus y están tomando medidas para mantener a todos a salvo.

Para obtener más recursos sobre el COVID-19 y la salud mental de los niños, visite:



[Asociación Americana de Psicólogos](#)  
[Alianza Nacional de Enfermedades Mentales Capítulo de Virginia](#)  
[CDC: Ayudar a los niños a sobrellevar la Situación](#)  
[CDC: Kit de recursos para los padres](#)