



SALUD MENTAL Y CORONAVIRUS: GUÍA PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES/AS

Estimada Comunidad Escolar:

Junto con saludar, ponemos a su disposición una guía sobre salud mental a raíz de la situación del país en relación al Coronavirus. La guía es un trabajo adaptado por psicóloga de Convivencia Escolar de la Escuela Los Alerces, Marina Muñoz Basualto, y psicólogo de Convivencia Escolar de la Escuela Presidente Riesco, Luis Sánchez Rojas.

Teniendo en cuenta la incertidumbre en cuanto a la evolución del brote en Chile, y que día a día nos enfrentamos a una nueva situación, conviene adaptar también la información que transmitamos según lo vayan comunicando las autoridades. Sin embargo, tenemos que darle la importancia que merece a la prevención de la transmisión del virus y las medidas de higiene, reduciendo también situaciones de alarma que afecten a niños, niñas y adolescentes.

Es por esto que esta mini guía se divide en tres aspectos: **Informar, Explicar y Proteger** (Consejo General de la Psicología de España, 2020):

1- INFORMAR

- i. Acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos/as: Ministerio de Salud (MINSAL), Colegio Médico (COLMED), Organización Mundial de la Salud (OMS), etc. No transmitir información de procedencia dudosa o grupos de Whatsapp que puedan inducir al miedo y alarmar.
- ii. Tampoco es recomendable tener la televisión prendida todo el día hablando del tema.

¿QUÉ EXPLICARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?

- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.
- Corregir información errónea o mal interpretada.
- Ser sinceros/as en cuanto a que se trata de un que se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.
- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.
- Informar que la mayoría de los casos se recuperan, pero los mayores son los que más deben cuidarse de este virus.
- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos/as profesionales para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.



2- EXPLICAR

¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

- No ignorar sus miedos o dudas.
- Utilizar un lenguaje adaptado a su edad del menor y a sus conocimientos.
- Entender que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.
- Hablar con frecuencia sobre el tema, pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú.
- Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos/as, donde se sientan seguros/as y tranquilos/as para expresar, escuchar y preguntar.
- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.
- Ser honestos/as y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener.
- Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros/as.
- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros/as, quizás podamos buscar respuestas juntos/as.
- Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, y que de momento, Italia, España y Estados Unidos son tres países que le gustan mucho...).

3- PROTEGER

Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene que incorporen siempre en la vida cotidiana.

JUEGO RECOMENDADO: “DARLES EL SUPER-PODER PARA PROTEGERSE”

- Lavarse las manos con jabón mientras inventamos una canción sobre el virus, contamos de 20 hasta 0 al revés, frotando con fuerza, en la superficie y los lados.
- Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura “como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos”.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca “como un juego en el que pierde un punto quien lo haga”.
- Evitar el contacto físico con otros/as niños/as o u otras personas, aunque tenga muchas ganas de jugar o tocar a otra persona. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver a abrazar a los/as amigos/as muy pronto.
- Saber que puede contar con un/a adulto/a si no se encuentra bien físicamente o hay algo que le preocupe.
- Aunque no nos demos cuenta, nos están mirando y aprendiendo, demos un ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud y de calma.



Recomendaciones para padres/madres y/o cuidadores/as.

Seguir las recomendaciones anteriores, y además:

- Lo más importante es mantener la calma, y saber manejar el estrés.
- Vigilar nuestras conversaciones con otros/as adultos/as, o de otros/as adultos/as, los niños y niñas nos escuchan y perciben nuestro miedo.
- No alarmarse ni estimular al miedo.
- Protegerles de toda la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación porque pueden no interpretar bien la información. Tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea.
- Evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el COVID-19.
- Dar seguridad sobre el estado de salud de los/as adultos/as de su entorno, como por ejemplo los/as abuelos/as, informarles que saben protegerse y cuidarse. Si suelen ver a otros familiares con frecuencia y debido al virus han disminuido las visitas. promover contacto por teléfono o videollamada.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS DÍAS QUE ESTARÁN LOS/AS ESTUDIANTES EN CASA.

Ya son dos semanas en las que -por precaución-, no hay clases presenciales en ningún establecimiento educacional de nuestro país. Y de acuerdo a la información entregada por el Ministerio de Educación, esta medida seguirá vigente hasta por lo menos a finales del mes de abril. Es por esto que se hace necesario tener en consideración algunas ideas que pueden ser útiles para los días en que niños y niñas permanecerán en casa:

- Mantener horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere en demasía el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
- Promover tiempo para juego libre, deporte, movimiento corporal, adaptando dentro de lo posible los espacios que tenemos en nuestro hogar. Dejar incluso tiempo para el aburrimiento.
- Procurar un hábito de horarios, de tareas y responsabilidad en base a la edad de cada niño/a, promoviendo y dedicando tiempo a la lectura u otras actividades de estimulación intelectual (contar historias, inventar cuentos, practicar juegos que desafíen intelectualmente, entre otros).
- Los horarios y rutinas deben diferenciarse entre días de semana y fin de semana.
- Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar, organizando los horarios con los demás familiares u apoyos, si los hubiera.
- Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.



Finalmente, ofrecemos un canal de comunicación con ustedes ante cualquier duda respecto a Salud Mental:

1. Luego de leer esta guía escriba sus dudas o consultas al respecto, a cualquiera de los siguientes correos:
 - luis.sanchezr@usach.cl
 - clau.jerez18@hotmail.com
 - ginacollao@hotmail.com
2. Los/as psicólogos/as de Convivencia Escolar y Equipo de Integración se ponen a su disposición, y responderán vía correo las orientaciones necesarias en materias de Salud Mental, en un plazo de 24 horas.
3. **Importante:** El horario de atención virtual es de Lunes a Viernes desde las 9:00 hasta las 16:30 hrs. Según horario de su pregunta en un plazo de 24 horas se enviará la respectiva respuesta.

Nota: Iniciativa adaptada por medida tomada por el Área de Convivencia Escolar del Colegio Alcázar.