

QUE EL CORONAVIRUS NO TE quite EL SUEÑO

Dra. Virginia Abelenda, Prof. Adj. Dra. Laura Canessa, Dra. Valentina Casal, Dra. Antonella González,
Dr. Juan Irigoyen, Dra. Manuela Segura, Dr. Juan Manuel Suárez, Asist. Dra. Andrea Zulberti, Prof. Dra. Gabriela Garrido

Probablemente nunca antes hemos experimentado una situación en la que vamos a permanecer confinados en nuestros hogares como ahora. Si queremos evitar que el coronavirus nos quite el sueño y que los ritmos de nuestros hijos se vuelvan caóticos, hemos de adoptar algunas medidas.

1 Mantener unas mismas rutinas respecto a los horarios de sueño, de comidas, de actividad física, de los momentos dedicados al trabajo escolar y al ocio.

2 Reservar un tiempo para el sueño nocturno. El tiempo medio de sueño suele ser 11-14 horas para los niños de 1 a 2 años, de 10-13 horas para los de 3-5 años, de 9-12 horas para los de 6 a 12 años y de 8-10 horas para los adolescentes.

3 Exponerse a la luz natural al menos 2 horas diarias (jugando junto a una ventana).

4 Crear una rutina relajante para “desconectar del día” Contar un cuento, ejercicios de relajación compartidos, en un ambiente con poca luz y ruido una hora antes de dormir.

5 Desayunar y evitar el picoteo entre comidas y alimentos excitantes como el chocolate o los refrescos cola, sobre todo por la noche.

6 Siestas adecuadas: en niños de 2-4 años continuaremos con la siesta que tenían en la guardería, en el mismo horario. En adolescentes no se recomienda la realización de una siesta después de comer. En caso de hacerla será de máximo 30 minutos y nunca más allá de las 17 horas.

7 Evitar la luz de las pantallas (celular, tablet, computadora, videojuegos) al menos dos horas de antes de ir a dormir.

 "Psiquiatría Pediátrica en Comunidad"

PREESCOLARES Y COVID-19

Dra. Virginia Abelenda, Prof. Adj. Dra. Laura Canessa, Dra. Valentina Casal, Dra. Antonella González, Dr. Juan Irigoyen, Dra. Manuela Segura, Dr. Juan Manuel Suárez, Asist. Dra. Andrea Zulberti, Prof. Dra. Gabriela Garrido

En este momento, en donde transitamos un periodo particular, sabemos que la situación de distanciamiento social y cuarentena, junto con la suspensión de los espacios educativos, ha generado que los cuidadores pasen más tiempo con los niños y niñas en casa. Estas son algunas sugerencias y recomendaciones para cuidadores a cargo de preescolares.

1 Establezca una forma de **rastrear el lavado de manos y recompensar el lavado de manos frecuente y oportuno**. Utilice títeres o muñecos para demostrar los síntomas.

2 **Mantenga las rutinas y los horarios habituales** tanto como sea posible. Respetar los horarios de descanso habituales.

3 **Evitar el uso excesivo de pantallas**. En caso de utilizarlas, que sea un espacio regulado por los adultos, con contenido apropiado, y con tiempo establecido previamente.

4 **Crear espacios lúdicos** con actividades que le interesen al niño.

5 **Explique lo que está sucediendo** con datos apropiados para la edad y ofreciendo ejemplos claros sobre qué hacer para protegerse a sí mismo y otros. **Esté disponible** para contestar preguntas. Puede pedirle que repitan con sus palabras lo que entendieron.

6 **Valide los sentimientos y preocupaciones** de sus hijos.

7 **Ante conductas problemáticas: ayude** a los niños a explicarlo con palabras, brindar un espacio para que se sienta escuchado es fundamental, establecer y mantener expectativas claras sobre lo que es y no es aceptable.

8 **Muchos de nosotros estamos preocupados por la situación actual, y vivir con incertidumbre no es fácil**. Es importante **no transmitir la ansiedad** a los niños. Trate de obtener información útil basada en hechos y datos reales.

 "Psiquiatría Pediátrica en Comunidad"

UN DESAFÍO: SER ADOLESCENTE DURANTE EL COVID-19

Dra. Virginia Abelenda, Prof. Adj. Dra. Laura Canessa, Dra. Valentina Casal, Dra. Antonella González, Dr. Juan Irigoyen, Dra. Manuela Segura, Dr. Juan Manuel Suárez, Asist. Dra. Andrea Zulberti, Prof. Dra. Gabriela Garrido

Ser adolescente es difícil en cualquier circunstancia, pero la enfermedad por el coronavirus está haciendo que resulte aún más difícil. Estas son algunas recomendaciones que te hacemos a ti, que te encuentras obligado a enfrentarte a este cambio en tu vida, y que te puedes sentir ansioso, aislado y decepcionado.

1 Respetar el distanciamiento social. Este virus se propaga de forma exponencial y si bien puede que tú y tus amigos se sientan bien, podrías ser portador asintomático y no saberlo. Aunque tu estés cómodo tomando ese riesgo, pones en riesgo a tu familia.

2 Entendemos tu frustración por no ver a tus amigos. Te proponemos buscar formas creativas para interactuar socialmente con ellos; las redes sociales pueden ayudarte en esto.

3 Continúa con tus tareas académicas. Crea tu propio cronograma: primero hacer una sesión de trabajo, luego date una recompensa con algo entretenido.

4 Mantiene hábitos saludables. Para mantener tu ánimo positivo, define tus horas de sueño, come comidas saludables y realiza ejercicio regularmente.

5 Acepta tus emociones. Esto te permitirá encontrar tu manera de expresarlas; puede ser mediante el dibujo, la pintura, la música, o conversando con amigos y familia.

6 Puedes colaborar. Te hará sentir mejor el asumir tareas y responsabilidades en el hogar y en tu barrio, mediante acciones de voluntariado que sean apropiadas a la situación.

 "Psiquiatría Pediátrica en Comunidad"



MIEDO, ANSIEDAD Y COVID-19

Dra. Virginia Abelenda, Prof. Adj. Dra. Laura Canessa, Dra. Valentina Casal, Dra. Antonella González, Dr. Juan Irigoyen, Dra. Manuela Segura, Dr. Juan Manuel Suárez, Asist. Dra. Andrea Zulberti, Prof. Dra. Gabriela Garrido

La ansiedad y los miedos son normales en algunos momentos. Ambos tienen un rol muy importante, siendo mecanismos básicos para la supervivencia. Permiten entender la noción de riesgo y preparan a la persona para evitar la amenaza.

Independientemente de la edad, es normal que frente a situaciones nuevas o estresantes, como la que estamos viviendo ahora, se sienta miedo y ansiedad.

1 ¿Qué miedos pueden aparecer frente a la pandemia?

- Miedo excesivo al contagio, a enfermarse o morir.
- Miedo a la pérdida de padres, abuelos, familiares.
- Mayor necesidad de permanecer cercano a sus padres.
- Incremento de ansiedad frente al encierro y distanciamiento social, escuela, familia, amigos.

2 ¿Qué puedo hacer si tiene miedos?

- Mostrarle que va a estar seguro y protegido.
- Estar disponibles para escucharlo cuando necesite hablar, sin emitir juicios y permitiendo que se desahogue.
- Frente a situaciones nuevas, explicarle lo que está pasando con un lenguaje claro y adecuado a su edad, responder sus preguntas.
- Reconocer que los grandes también tenemos ciertos miedos. Manejar el miedo y ansiedad propios, dándole el ejemplo de cómo afrontar la situación.
- Limitar información excesiva, exposición a información televisiva sensacionalista.
- Establecer una rutina con actividades recreativas y educativas establecidas, limitando el tiempo en pantalla y fomentando la alimentación saludable y sueño adecuado.

3 ¿Cuándo tengo que consultar?

- Cuando los miedos y preocupaciones son exagerados o irracionales y no son esperados para su edad.
- Sea o no el miedo esperado, se debe consultar si genera grandes malestares, no permitiendo el descanso, el disfrute, el juego, el aprendizaje, la alimentación, la socialización.

 "Psiquiatría Pediátrica en Comunidad"

ADOLESCENCIA Y CONDUCTAS AUTOLESIVAS

Dra. Virginia Abelenda, Prof. Adj. Dra. Laura Canessa, Dra. Valentina Casal, Dra. Antonella González, Dr. Juan Irigoyen, Dra. Manuela Segura, Dr. Juan Manuel Suárez, Asist. Dra. Andrea Zulberti, Prof. Dra. Gabriela Garrido

La adolescencia es una etapa marcada por muchos cambios y tú, como adolescente, puede que te sientas bajo mucha presión, enojado, con miedo o triste. Cuando el sufrimiento es muy grande la idea de lastimar tu cuerpo mediante un corte o una quemadura puede venir a tu cabeza.

1 Conoce los riesgos. Las lesiones pueden infectarse y ser de difícil cicatrización; esto puede hacer necesaria la consulta médica y hasta una internación hospitalaria; además, las cicatrices quedarán en tu cuerpo por mucho tiempo.

2 Recuerda. Si la lesión produce una sensación de alivio, dura muy poco tiempo y los problemas que te llevaron a hacerlo seguirán estando presentes; sumado a esto, una vez que comienzas, puede que te resulte difícil detenerte.

3 Pide ayuda. Habla con tus padres o un familiar de tu confianza; habla con un profesor, un adscripto o el psicólogo de tu centro educativo o centro juvenil. En la Policlínica de tu barrio, el personal médico y de enfermería te apoyará y te ofrecerá herramientas para aliviar la situación.

4 Hay alternativas. Cuando pienses en lastimarte, habla con un amigo; prueba salir a caminar, correr o a andar en bicicleta; escribe, pinta o dibuja; puedes escuchar música, bailar o tocar un instrumento; mira TV o un video que te guste; prueba jugar con tu mascota.

5 Debes tener presente. Estas herramientas no sustituyen la ayuda de un profesional de la salud, sino que la complementan. Aquí te dejamos información para que puedas acceder a los recursos disponibles lo más rápido posible.

6 Puedes ayudar a otro. Si un compañero, amigo o familiar está sufriendo y se lastima a sí mismo, trata de hablar con él, comparte lo que sabes, ayúdalo a encontrar alternativas, y sobre todo busca ayuda y pide apoyo a adultos y profesionales.

CONTACTO

 Línea de vida 08000767 o *0767
 Clínica de Psiquiatría Pediátrica (de 8 a 16hs) 091464956
 "Psiquiatría Pediátrica en Comunidad"



¿CÓMO TE SIENTES HOY? ADOLESCENCIA Y DEPRESIÓN

Dra. Virginia Abelenda, Prof. Adj. Dra. Laura Canessa, Dra. Valentina Casal, Dra. Antonella González,
Dr. Juan Irigoyen, Dra. Manuela Segura, Dr. Juan Manuel Suárez, Asist. Dra. Andrea Zulberti, Prof. Dra. Gabriela Garrido

La adolescencia puede ser una etapa difícil en cualquier circunstancia pero la enfermedad por el coronavirus (COVID-19) está haciendo que resulte un momento de incertidumbre y de limitaciones a los intercambios sociales presenciales y la recreación. Y si se enfrentan situaciones difíciles o estresantes, es normal tener altos y bajos emocionales, como algunos momentos de tristeza o pensamientos depresivos, que son habituales en esta etapa.

1 La depresión es una enfermedad que puede **interferir** con la capacidad de hacer las **actividades diarias**, como dormir, comer o afectar el rendimiento escolar. Puede darse a **cualquier edad**, pero muchas veces los síntomas comienzan en la adolescencia. Puede ocurrir junto con otros problemas mentales, el abuso de sustancias y otros problemas de salud.

2 **¿Cómo puedo obtener ayuda?** Puedes pedirle a tu padre/madre o tutor que haga una cita con tu médico para una evaluación. El médico también puede hablar contigo acerca de la posibilidad de ver a un profesional de salud mental, como psiquiatra, psicólogo. Estos profesionales pueden diagnosticar y tratar la depresión y otras condiciones mentales.

3 Síntomas y signos a tener en cuenta

- Cambios en los hábitos de dormir y comer (en más o en menos).
- Distanciamiento de tus amigos, familia.
- Reacciones violentas, irritabilidad.
- Aumento del consumo de drogas (incluyendo alcohol).
- Abandono importante de tus cuidados personales.
- Cambios en tu forma de ser.
- Aburrimiento persistente, dificultades en la concentración o deterioro en la calidad del trabajo escolar.
- Quejas frecuentes de dolores físicos: de cabeza, dolor abdominal, falta de energía.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.
- Sentirse vacío, sin esperanza o como si no hubiera razón para vivir.
- El sentimiento de tristeza puede acompañar estos síntomas, o puede no estar presente.

Frente a la existencia y/o agravamiento de uno o varios de estos síntomas, si sientes que quieres hacerte daño o que no vale la pena vivir no dudes en buscar ayuda profesional, sin esperar.

  Línea de vida 08000767 o *0767
 Clínica de Psiquiatría Pediátrica (de 8 a 16hs) 091464956
 "Psiquiatría Pediátrica en Comunidad"



NIÑOS CON TDAH Y CONFINAMIENTO

Dra. Virginia Abelenda, Prof. Adj. Dra. Laura Canessa, Dra. Valentina Casal, Dra. Antonella González, Dr. Juan Irigoyen, Dra. Manuela Segura, Dr. Juan Manuel Suárez, Asist. Dra. Andrea Zulberti, Prof. Dra. Gabriela Garrido

Durante el estado de confinamiento, los problemas de comportamiento se pueden agravar en todos los niños en general, y con mayor intensidad, en los niños y niñas diagnosticados de trastorno por déficit de atención e hiperactividad. La mejor estrategia para una familia con un niño o niña con TDAH es anticiparse y diseñar un plan de actuación semanal, que sea revisable y modificable.

1 Crear una rutina. Los niños deben estar ocupados durante el día y, de ser posible, que se parezca a las rutinas de las semanas escolares. Recomendamos que la planificación esté por escrito. Debe ser visual y con distintos colores para delimitar las semanas. Es importante que los niños participen en la planificación y asegurarse de que estén de acuerdo con ella.

2 Es importante tener en cuenta que los niños y niñas con TDAH se frustran y se alteran con más facilidad. Especialmente en las situaciones ambiguas, repetitivas, monótonas y poco estimulantes como puede suceder en la situación actual de confinamiento. Por lo tanto recomendamos a los padres:

- Bajar el nivel de exigencia que se les transmite.
- Acompañar a sus hijos e hijas, entendiéndolos y ayudándolos.
- Hacer uso de la motivación y el refuerzo positivo como herramienta principal. Se pueden utilizar pequeños premios y puntos que pueden canjear por alguna golosina, algunos minutos más de tablet, etc).
- Explicar que se espera de ellos, pero también que pueden esperar ellos de nosotros.
- Mantener conversaciones de emociones y sentimientos y no solo de órdenes, horarios y deberes.

3 Establecer un horario de los hábitos diarios. Debe incluir el horario del hábito de sueño (dormir y despertarse), hora de comer. Es importante que se vistan (no deben ir con pijama por casa) y mantener la rutina de la higiene diaria. Es recomendable establecer el horario y el tiempo límite del uso de aparatos electrónicos.

Estas semanas el objetivo debe ser dar tranquilidad, seguridad y acompañar a los niños y niñas, y no solo dar órdenes y obligaciones.

 "Psiquiatría Pediátrica en Comunidad"



QUE LAS PANTALLAS SEAN ALIADAS

Dra. Virginia Abelenda, Prof. Adj. Dra. Laura Canessa, Dra. Valentina Casal, Dra. Antonella González,
Dr. Juan Irigoyen, Dra. Manuela Segura, Dr. Juan Manuel Suárez, Asist. Dra. Andrea Zulberti, Prof. Dra. Gabriela Garrido

En este período de confinamiento, es esperable que el uso de los dispositivos electrónicos aumente. Como estos son instrumentos, las repercusiones que generan depende de cómo sean usados. El uso excesivo o inadecuado puede llevar a múltiples repercusiones en la salud. La recomendación general es que los niños menores de 2 años no tengan exposición a pantallas y los mayores tengan menos de 2 horas por día. Frente a esta situación, el horario puede ser difícil de llevar a cabo. Algunas de las siguientes recomendaciones pueden ayudar a flexibilizarlo.

1 Fijar horarios de uso. Alternar con actividades fuera de la pantalla estimulando siempre el juego no estructurado. Puede ser útil generar una agenda, pautando con el niño algunas actividades fuera de las pantallas y períodos de utilización de dispositivos electrónicos.

2 Crear zonas libres de tecnologías. Mantener las comidas, momentos familiares y habitaciones de los niños libres de pantallas.

3 Realizar actividades juntos como noches de películas o juegos online familiares. Ser un buen ejemplo mostrándole cómo actuar, reglas y cómo competir sanamente cuando uno lo utiliza.

4 Conocer el contenido y asegurarse que sea apto para la edad. Buscar contenidos educativos, creativos o para realizar ejercicio físico. Reconocer en los adolescentes la necesidad de comunicarse con sus amigos y conocer las redes sociales que manejan.

5 Explicar la importancia de ser cautos en las actividades que realiza en redes sociales, cuidando su privacidad, no comunicándose con extraños, no difundiendo material inadecuado y no exponiéndose a situaciones peligrosas.

6 Evitar la fatiga visual no usando pantallas en zonas muy luminosas, ajustando el brillo y manteniendo una distancia con la pantalla de al menos 30cm.

7 Apagar los dispositivos electrónicos una hora previo a irse a dormir. Aprovechar la necesidad de recargarlos durante la noche, lejos de las habitaciones de los niños.

8 No utilizarlas como un pacificador emocional. Los niños deben reconocer las emociones fuertes y desarrollar herramientas para poder sobrellevarlas. Además, es muy importante que aprendan a buscar actividades para poder entretenerse frente al aburrimiento.

 "Psiquiatría Pediátrica en Comunidad"

