



PERÚ

Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO

Cuidando la salud mental de nuestras niñas, niños y adolescentes en tiempos del coronavirus

Dra. July Caballero Peralta

Dirección de Salud Mental

8 de abril del 2020

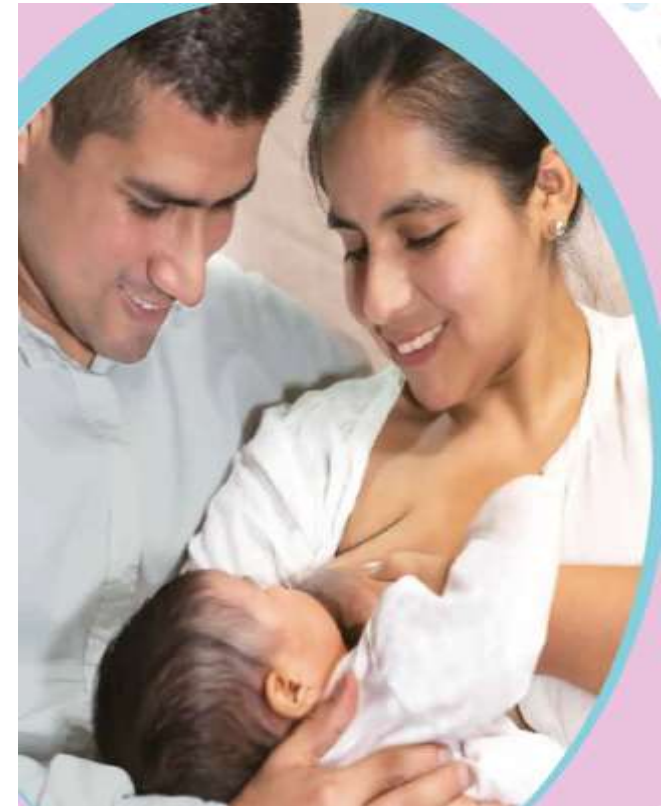


Los padres y la salud mental de las niñas, niños y adolescentes

Todos los niños y niñas necesitan un cuidado cariñoso y sensible para alcanzar su máximo potencial de desarrollo y que se extiendan a lo largo de sus vidas.

Este promueve el desarrollo:

- físico
- emocional
- social
- cognitivo





PERÚ

Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO

¿ Que es el cuidado cariñoso y sensible?

Es un entorno estable creado por los padres y otros cuidadores que asegura la salud y nutrición adecuadas de los niños y niñas.

La interacción emocional mutuamente agradable entre un cuidador y un niño(a) es el conducto por el cual sucede todo el aprendizaje.

Los padres sensibles observan a sus pequeños y perciben los cambios en las expresiones faciales, gestos, movimientos y vocalizaciones del niño.

Los padres entonces aprenden a dar relevancia a los actos de sus hijos(as), les infunden significado y refuerzan los sentimiento y acciones del niño (a).



¿Como afecta emocionalmente la pandemia del coronavirus?

- Genera incertidumbre y temor.
- Es una situación abrupta y cambiante
- Puede ser potencialmente traumático para muchas personas
- Para un niño(a), la vivencia de trauma radicará principalmente en cómo responden los padres y cuidadores al estrés. La forma en la que Ud. maneja su propio estrés tiene un fuerte impacto sobre sus hijos.



Ayúdelos a comprender la situación actual

- Considere la edad, las necesidades específicas y el contexto de cada niño, niña o adolescente, **muéstrese flexible, paciente y tolerante.**
- Permita que le hagan preguntas y esté dispuesto a escuchar
- Hable sobre sus sentimientos y válidelos; reconozca que es natural sentir miedo, ira o tristeza.
- Ayúdelos a expresar sus sentimientos a través del juego, el dibujo, el dialogo u otras actividades de acuerdo a la edad.
- Aclare la información errónea o los malentendidos sobre el COVID-19. Absuelva las dudas que puedan tener.



Brinde información clara y sencilla de acuerdo a la edad

- Explíqueles que el Coronavirus es muy fácil de contagiar, que produce una gripe mas fuerte.
- Coménteles que en estos días no se les puedes abrazar y besar como lo harían siempre porque el virus se puede contagiar cuando nos besamos o estamos muy cerca unos de otros
- Ayúdelos a comprender por qué todos debemos respetar las recomendaciones de las autoridades: no solo para protegernos nosotros, sino también, para proteger a los demás.
- Muéstreles tranquilidad y explíqueles que esta situación es pasajera.





PERÚ

Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO

Dosifique la cantidad y calidad de información que se recibe en casa

La información expuesta en los medios puede ser redundante en cuanto a aspectos negativos y generar miedo o pánico.

Esto puede producir mayor ansiedad en los adultos, lo cual repercute directamente en su relación con el niño (a).

Consulte regularmente con sus hijos sobre lo que han visto en Internet y acláreles cualquier información errónea.

Si requiere información, consulte fuentes oficiales y fidedignas



Mantenga una rutina en casa

- Las niñas, niños y adolescentes requieren una estructura y predictibilidad de las actividades y de los cuidadores para sentirse seguros.
- Es importante mantener adecuados horarios para el sueño, alimentación y actividades educativas y de juego.
- Los ejercicios son una buena medida para niños con altos niveles de energía



Inclúyalos en los trabajos y tareas del hogar

- Es importante alentarlos y elogiar su participación en estos trabajos como cocinar u ordenar, para que tengan una sensación de logro.
- Trate de proveer un tiempo exclusivo para cada hijo(a); no importa si es en momentos distintos del día o a la misma hora, un periodo de al menos 20 minutos puede ser significativo para ellos





Dé instrucciones positivas y elogios por aquellas tareas que hicieron bien.

- Evite los gritos ya que pueden ponerlos más tensos y ansiosos; use un tono de voz calmado.
- Redirija la conducta inadecuada hacia otra que sea más apropiada.
- Tome una pausa antes de corregir para disminuir la probabilidad de gritar u ofender a su hijo(a).
- Provea consecuencias a las conductas inadecuadas por adelantado de manera que aprendan a actuar con responsabilidad
- Elógielo ante una buena conducta.
- Nunca utilice el castigo como un medio de corrección. El castigo físico, verbal o psicológico es violencia, y la violencia genera más temor, miedo e ira.



Algunas consideraciones específicas para niños (as) menores de 6 años

- Proporcionar respaldo y consuelo (verbal y físico)
- Fomentar la expresión a través del juego
- La recreación y narración de cuentos
- Tener flexibilidad con los horarios de sueño (solo a corto plazo)
- Realizar actividades relajantes y reconfortantes antes de acostarse
- Brindar mucho afecto





PERÚ

Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO

Algunas consideraciones específicas para niños(as) de 6 a 11 años

- Permita la expresión a través del juego y la conversación
- Mantenerse en contacto con amigos por teléfono o internet de manera supervisada.
- Abordar el tema del brote actual con ellos. Incluya lo que se está haciendo en la familia y la comunidad.
- Fomentar el ejercicio regular.
- Realizar actividades educativas propuestas por el colegio o mediante libros de trabajo educativo
- Participar en tareas del hogar de forma constante.
- Establezca límites con suavidad, pero también con firmeza.



Algunas consideraciones específicas para adolescentes

- Converse sobre la experiencia del brote con ellos (pero no obligarlo si no lo desea).
- Respete sus tiempos, espacios y privacidad.
- Fomente el contacto con sus amigos por internet, teléfono o videojuegos (revisando que no sea la única actividad que realice durante el día o la principal).
- Participar en tareas del hogar y apoyar a los hermanos menores.
- Discutir y abordar el estigma, los prejuicios y las desafíos potenciales que ocurren durante el brote.





PERÚ

Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO

Pida ayuda si lo necesita

Llama a
LÍNEA 100
Llamada gratuita las 24 horas

Por una cuarentena segura para nuestras niñas, niños y adolescentes, **¡yo me sumo!**

LLAMA AL NÚMERO

113 Línea gratuita desde cualquier operador de telefonía.

ESCRIBE AL WHATSAPP

952 842 623

O ENVÍA UN CORREO A

infosalud@minsa.gob.pe

Más información en
yomequedoencasa.midis.gob.pe
Correo: consultas@midis.gob.pe

lunes a domingo
de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Llamada gratuita

#ElPerúEstáEnNuestra



PERÚ

Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO

También cuentas con los Centros de Salud Mental Comunitaria

Tu Centro de Salud Mental Comunitario y Hospitales, ponen a tu servicio los números telefónicos para brindarte el apoyo emocional frente a esta pandemia Covid-19:

964999061	CSMC "VALLE DEL MANTARO"	CSMC "SATIPO"	939296083
064-654182	CSMC "CHILCA"	HOSPITAL "OLAVEGOYA"	947679406
982617498	CSMC "TAUTOS"	HOSPITAL "DEMARINI"	064-531002
064-786404	CSMC "TARMA"	HOSPITAL "MAYORCA"	064-321400
978247133	CSMC "SAN RAMON"	HOSPITAL "CARRION"	70 232222
918561639	CSMC "PICHANAKI"		67 232222
			71 232222

Cuidamos tu Salud Mental

Recuerda Quédate en casa

► La DIRESA Tumbes pone a disposición orientación psicológica y soporte emocional para el cuidado de la salud mental

USUARIOS CON PROBLEMA PSICOSOCIAL POR AISLAMIENTO SOCIAL

CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO "VIRGEN DEL CISNE" - TUMBES
 982479268
 csmctumbes@gmail.com
 Centro de Salud Mental Comunitario Tumbes

CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO CAMPO AMOR - ZARUMILLA
 982479268
 saludmentalcomunitario112018@gmail.com
 Salud Mental

CENTRO DE SALUD PAMPA GRANDE
 939102615 957605645 914935232

HORARIOS:
 Lunes a Sábado
 7:00 am. a 7:00 pm

Gerencia Regional de Salud La Libertad 9 horas

#PrimeroLaSalud

GERENCIA REGIONAL DE SALUD

Tu Centro de Salud Mental Comunitario y Hospitales, ponen a tu servicio los números telefónicos para brindarte el apoyo emocional frente a esta pandemia Covid-19:

999970751	CSMC SEMBRANDO ESPERANZA - HUAMACHILCO	CSMC LA ESPERANZA	941188084
988642999	CSMC VALLE DE ESPERANZA - ASCOPE	CSMC RENACER - OTUZCO	916627155
930535366	CSMC VIRU	CSMC MAIRICH MUECHER - MOCHE	943177764
942091735	CSMC ABRAZA LA VIDA - CHEPEN	CSMC EL PORVENIR	916537856
990415467	CSMC FLORENCIA DE MORA	HOSPITAL BELEN	947407252
981542004	CSMC SAN CRISPIN		

LUNES A SABADO
7:30am - 7:30pm

Salud Mental

SUB GERENCIA DE CUIDADO INTEGRAL DE SALUD

DIRIS LIMA CENTRO pone a disposición orientación psicológica y soporte emocional para el cuidado de la salud mental

Usuarios con problema psicosocial por aislamiento social

CSMC Honorio Delgado https://cutt.ly/jtPeb8N	CSMC La Victoria https://cutt.ly/BtPiwif
CSMC San Borja 984842826 / 902530651	CSMC Javier Mariátegui 4584112 / 902530651
CSMC Jaime Zubieta 27882501	CSMC Nuevo Perú 4055853
CSMCU San Marcos csmusanmarcos@gmail.com	CSMC San Cosme https://cutt.ly/0tPedxC

Lunes a viernes
8:00 a.m. a 2:00 p.m.



PERÚ

Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO



Que ningún
virus nos
quite la
sonrisa

GRACIAS