



# Prevención de la ansiedad y depresión en niños y adultos mayores



# Prevención de la ansiedad y depresión en niños

## Recomendaciones para padres y cuidadores:

Ten en cuenta que ante esta situación los niños y niñas pueden presentar miedo o preocupación excesiva, pueden suponer que es una amenaza para ellos o ellas, también puede que estén irritables y enfadados, para prevenirlo:

- ▶ Trata en lo posible que sus días tengan horarios y rutinas establecidas.
- ▶ Bríndales mensajes positivos, diles que pese a esta contingencia, la vida lleva su ciclo de normalidad y que es algo temporal.
- ▶ Resalta que esta medida de aislamiento preventivo es para salvaguardar su vida y la de quienes los cuidan.

**Recuerda** que los niños y niñas no siempre saben expresar con palabras sus preocupaciones, e incluso algunos no las comunican y, por lo tanto, los síntomas pueden pasar desapercibidos, por ello presta atención a los siguientes signos: problemas para dormir, pesadillas, síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza o dolores de estómago, sudoración, tensión muscular e irritabilidad, entre otros.





## ¿Qué hacer?



- ▶ Tranquilízalos dedicando tiempo a escuchar sus necesidades, enfocándote en qué hacer y qué no hacer, no evites hablar del tema.
- ▶ Realiza con ellos actividades que les permitan revisar y exteriorizar sus propios miedos (a través de la pintura, los juegos, los dibujos, cuentos e historietas).
- ▶ Planea conjuntamente un día de teatro (juego de roles), un día en que construyan el guión y con elementos que encuentren en casa, elaboren vestuario y escenario; es un medio efectivo de expresión corporal, verbal y manifestación abierta de sus temores y preocupaciones.
- ▶ Refuerza sus actitudes de afrontamiento, qué piensan, qué sienten, qué hacen ante esta situación.
- ▶ Sé paciente, cada niño o niña va a un ritmo distinto.
- ▶ Induce la práctica de la relajación, meditación o yoga, pero especialmente la respiración, enséñales a tomar consciencia de su aquí y su ahora.
- ▶ Si compartes creencias espirituales con ellos, hablen y oren juntos sobre esta situación, enséñales a tener compasión de otros y a ser agradecidos.

## Presta atención sobre lo que ven en los medios de comunicación:



- ▶ Mantén a los niños pequeños alejados de imágenes que puedan atemorizarlos, en televisión, redes sociales, computadores, etc.
- ▶ Con los niños mayores, habla sobre las noticias que oyen y aclara cualquier información falsa o rumores que hayan escuchado.
- ▶ Busca alternativas para desarrollar la creatividad e imaginación a través del juego o actividades conjuntas en familia, con ellas puedes identificar las preocupaciones excesivas hacia el futuro, se te recomienda dar mensajes o palabras claves que brinden seguridad ante esos pensamientos inesperados.
- ▶ Propicia espacios virtuales regulados, donde puedan reencontrarse con sus amigos, compartir sus emociones, y aliviar sus momentos de estrés, generar clubes de lecturas virtuales, entre otros, con ello les permites mantener sus vínculos afectivos y de apoyo vigentes.



## Actividades



Sentirse triste o desesperanzado en algunas ocasiones, es parte de la vida de todos los niños y las niñas. Sin embargo, algunos niños se sienten tristes o sin interés en las cosas que antes solían disfrutar, o se sienten indefensos o sin esperanza en estas situaciones de aislamiento preventivo.

Refuerza en los niños y las niñas que podemos hacer cosas valiosas, ahora que el tiempo empieza a funcionar de otra manera, y que esto les permite descubrir en ellos mismos, aspectos que desconocían, así que manos a la obra:

- ▶ Retoma actividades de aprendizaje en casa como clases virtuales de música, cocina con ellos el desayuno y el almuerzo, comparte el cuidado de la mascota.
- ▶ Favorece la práctica del dibujo, la pintura, los juegos de armar y el ser creativos con materiales como hilos, cajas, lanas y rollitos de papel higiénico.
- ▶ Escribe cuentos con ellos y dibújenlos, inventen juegos o jueguen a los disfraces.

**Dedica tiempo** a entender la situación, reconoce las emociones y transfórmalas positivamente, esto le ayudará al niño a aprender a afrontar la adversidad y encontrar nuevos recursos para superar futuras dificultades.



# Prevención de la ansiedad y depresión en adultos mayores y cuidadores

Recuerda que los adultos mayores son especialmente vulnerables a este virus, por ello debes cumplir “al pie de la letra” todas las recomendaciones para prevenir el contagio y propiciar el cuidado de su salud mental, así que ten en cuenta:

- ▶ Cumplir las recomendaciones de higiene y cuidado personal “simples pero efectivas y fundamentales”.
- ▶ Es necesario que tengas un cuidador que los acompañe y les explique la situación con palabras sencillas.
- ▶ Los adultos mayores que padecen deterioro cognitivo o deterioro físico pueden sentirse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante este tiempo de aislamiento. Es importante que los estés acompañando.
- ▶ Mantén conversaciones esperanzadoras, focalizadas en los casos de recuperación exitosa.
- ▶ Aprovecha el tiempo con ellos para escucharlos, dar valor a sus experiencias, tener presentes sus anécdotas y resaltar la importancia del legado de tus abuelos.
- ▶ Es necesario mantener el cuerpo y la mente activos, para ello implementa rutinas diarias personales de sueño, higiene y alimentación, conversa y afronta la situación desde el positivismo.



- ▶ Utiliza el sentido del humor y sé positivo, esto puede actuar como “un mecanismo para enfrentar la angustia y la incertidumbre”.
- ▶ Es importante identificar en los adultos mayores las emociones y pensamientos negativos que pueden surgir por las etapas prolongadas de aislamiento, por eso, “es importante escucharlos, ayudarles a recordar situaciones difíciles, graves, que se han superado con éxito”.
- ▶ Aprovecha al máximo el uso de la tecnología para combatir la soledad, este puede ser un aliado a través de redes sociales virtuales, y las videollamadas, para ver y hablar con familiares y amigos, eso les recuerda que no estamos en aislamiento emocional.
- ▶ Revisa, limita y clarifica la información que ellos reciben de los medios de comunicación, habla con ellos y clarifica la información.
- ▶ Ten claros los signos y síntomas de alerta de los adultos mayores, los teléfonos de contacto de las redes de servicio médico, los centros de atención cercanos que te puedan dar repuesta ante una eventualidad.





## Para los cuidadores



- ▶ Lo más importante para cuidar de otros, es cuidar de tí mismo.
- ▶ Dedicar una fracción del tiempo a tus pasatiempos y descansos favoritos, ya sea en el cuidado de los niños o los adultos mayores, involucrate y disfruta cada uno de los momentos que compartas con ellos.
- ▶ Busca redes de apoyo ya sean familiares o amigos y comparte tus temores, si en algún momento sientes nerviosismo abrumador y percibes que afecta negativamente tu desempeño en el rol de cuidador, es importante consultar con un profesional de salud mental, esto puede ayudarte a encontrar formas constructivas de manejar la adversidad.
- ▶ Haz pausas durante el día, para hacer ejercicios físicos y de respiración.

**Entre todos nos cuidamos.**

