



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.
- ▶ Dedica una fracción del tiempo a tus pasatiempos y descansos favoritos, ya sea en el cuidado de los niños o los adultos mayores, involúcrate 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.

