



RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



1

PARA PODER CONTENER A OTROS, NECESITAMOS ESTAR EN CALMA

Buscar instancias de autocuidado y contención entre los adultos. Los niños y niñas son susceptibles al estado emocional de las personas que les rodean.



2

RECONOCER Y VALIDAR EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS

Que pueden surgir en los NNA (miedo, llanto, irritabilidad, alteraciones del sueño y apetito, pesadillas, mayor necesidad del adulto, síntomas físicos, etc). Ante situaciones de crisis pueden aparecer conductas regresivas.



3

CONTENER EMOCIONALMENTE

Manteniendo la cercanía física y afectiva. Por ejemplo, si no quiere dormir solo, acompañar; si tiene miedo o pena, abrazar y validar sus sentimientos.



4

PERMITIR Y AYUDAR A EXPRESAR LO QUE ESTÁN SINTIENDO

A través del diálogo, dibujos, juego, etc., acorde a su nivel de desarrollo.



5

HABLAR CON LA VERDAD, EXPLICAR LO QUE ESTA PASANDO EN NUESTRO PAIS

En un lenguaje adecuado a su nivel de desarrollo. No hacer como si nada pasara ni evitar hablar, los niños se dan cuenta y si no les hablamos, eso puede aumentar su ansiedad más que tranquilizarlos. A través de nuestras palabras, los NNA pueden ir integrando y procesando lo que está sucediendo.



6

EVITAR EXPONERLOS A NOTICIAS O IMÁGENES EN REDES SOCIALES

Que sean violentas o a discusiones tensas que puedan aumentar su angustia.



7

INTENTAR MANTENER LA RUTINA

Y la funcionalidad diaria, entendiendo que en momentos críticos como estos es necesario estar abiertos a la flexibilidad, así como también crear nuevas rutinas.



8

REALIZAR ACTIVIDADES AGRADABLES

Con ellos, permitir y propiciar el juego, dibujar, cantar, salir al parque/plaza, fomentar las relaciones con sus pares.



9

INFUNDIR ESPERANZA

Explicarles que puede tomar un tiempo, que no es fácil, pero es posible llegar a acuerdos y a un equilibrio mejor que el previo.



10

CONSULTAR CUANDO SEA NECESARIO

En caso de percibir que a un niño, niña o adolescente las emociones lo han sobrepasado, con cambios muy notorios en su funcionamiento habitual, solicite apoyo por personal de salud especializado.