

GUÍA TÉCNICA

# CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN AFECTADA, FAMILIAS Y COMUNIDAD, EN EL CONTEXTO DEL **COVID-19**

ESPECIFICACIONES  
PARA LA ATENCIÓN  
DE LA SALUD MENTAL  
DE NIÑAS, NIÑOS  
Y ADOLESCENTES

RESOLUCIÓN MINISTERIAL  
N° 186-2020-MINSA



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Canada 

unicef 

para cada niño y niña

Catalogación hecha por la Biblioteca del Ministerio de Salud

Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19 (R.M. N° 186-2020-MINSA) / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental -- Lima: Ministerio de Salud; 2020. Versión Abreviada, 24 p.; ilus.

CORONAVIRUS / SALUD MENTAL / POBLACIÓN / AUTOUIDADO / IMPACTOS EN LA SALUD / PROMOCIÓN DE LA SALUD / GUIAS COMO ASUNTO

GUÍA TÉCNICA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN AFECTADA, FAMILIAS Y COMUNIDAD, EN EL CONTEXTO DEL COVID-19. MINSA.

Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - DGIESP. Dirección de Salud Mental - DSAME.

**Equipo que contribuyó con la presente versión abreviada:**

July Caballero Peralta

MINSA / DGIESP / DSAME

Sandra Orihuela Fernández

MINSA / DGIESP / DSAME

Rita Marion Uribe Obando

MINSA / DGIESP / DSAME

Carlos Bromley Coloma

MINSA / DGIESP / DSAME

Ruth Espinoza Villafuerte

MINSA / DGIESP / DSAME

Edson Marcos Pacheco Zuel

Experto en Salud Mental

Dorina Vereau Rodríguez

UNICEF

Carla Cortés Vergara

UNICEF

**Revisión:**

Yuri Licinio Cutipé Cárdenas

MINSA / DGIESP / DSAME

**Editado por:**

Ministerio de Salud - MINSA

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF

**Diseño y diagramación:**

Maye León - LUDENS

**Ilustraciones:**

Yumi Teruya - LUDENS

© MINSA, Agosto, 2020

Ministerio de Salud

Av. Salaverry N° 801, Lima 11 - Perú

Telf. (51-1) 315-6600

<https://www.gob.pe/minsa/>

[webmaster@minsa.gob.pe](mailto:webmaster@minsa.gob.pe)

**Versión digital disponible:** <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5071.pdf>



PERÚ

Ministerio  
de Salud

**Pilar Elena Mazzetti Soler**  
Ministra de Salud

**Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio**  
Viceministro de Salud Pública

**Víctor Freddy Bocangel Puclla**  
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

**Silviana Gabriela Yancourt Ruiz**  
Secretaria General

**Dr. Aldo Javier Lucchetti Rodriguez**  
Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública

**Yuri Licinio Cutipé Cárdenas**  
Director de la Dirección de Salud Mental



# Resolución Ministerial

Lima, 09 de Abril del 2020

**Visto**, el Expediente N° 20-031372-001, que contiene el Informe N° 069-2020-DSAME-DGIESP/MINSA, de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública; y el Informe N° 271-2020-OGAJ/MINSA, de la Oficina General de Asesoría Jurídica;

## CONSIDERANDO:

Que, los numerales I y V del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, disponen que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo, y es responsabilidad del Estado vigilar, cautelar y atender los problemas de salud mental de la población.

Que, el artículo 11 de la Ley N° 26842, establece que toda persona tiene derecho a gozar el más alto nivel posible de salud mental, sin discriminación. El Estado garantiza la disponibilidad de programas y servicios para la atención de la salud mental en número suficiente, en todo el territorio nacional; y el acceso a prestaciones de salud mental adecuadas y de calidad, incluyendo intervenciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación;

Que, el numeral 1), del artículo 3 del Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, dispone como ámbito de competencia del Ministerio de Salud, la salud de las personas;

Que, el artículo 4 de la precitada Ley dispone que el Sector Salud está conformado por el Ministerio de Salud, como organismo rector, las entidades adscritas a él y aquellas instituciones públicas y privadas de nivel nacional, regional y local, y personas naturales que realizan actividades vinculadas a las competencias establecidas en dicha Ley, y que tienen impacto directo o indirecto en la salud, individual o colectiva. Asimismo, el artículo 4-A incorporado a la Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, a través de la Ley N° 30895, Ley que Fortalece la Función Rectora del Ministerio de Salud, dispone que el Ministerio de Salud, en su condición de ente rector y dentro del ámbito de sus competencias, determina la política, regula y supervisa la prestación de los servicios de salud, a nivel nacional, en las instituciones de salud del gobierno nacional y de los gobiernos regionales y locales, y demás instituciones públicas, privadas y público-privadas;



V. BOCANGEL



N. Zerpa



V. ZAMORA



L. CUEVA



DG

Que, los literales a) y b) del artículo 5 de la mencionada norma, disponen que son funciones rectoras del Ministerio de Salud: formular, planear, dirigir, coordinar, ejecutar, supervisar y evaluar la política nacional y sectorial de promoción de la salud, prevención de enfermedades, recuperación, rehabilitación en salud y buenas prácticas en salud, bajo su competencia, aplicable a todos los niveles de gobierno; así como dictar normas y lineamientos técnicos para la adecuada ejecución y supervisión de las políticas nacionales y sectoriales y la gestión de los recursos del sector;

Que, el literal a) del artículo 7 del precitado Decreto Legislativo, establece que el Ministerio de Salud, en el marco de sus competencias, tiene la función de regular la organización y prestación de los servicios de salud;

Que, Mediante Decreto de Urgencia N° 025-2020 se dicta medidas urgentes y excepcionales destinadas a reforzar el sistema de vigilancia y Respuesta Sanitaria frente al COVID-19 en el territorio nacional, disponiendo que el Ministerio de Salud, en cumplimiento de su función rectora, es el órgano encargado de planificar, dictar, dirigir, coordinar, supervisar y evaluar todas las acciones orientadas a la prevención, protección y control de la enfermedad producida por el COVID-19, con todas las instituciones públicas y privadas, personas jurídicas y naturales que se encuentren en el territorio nacional, conforme a las disposiciones de la Autoridad Sanitaria Nacional, para lo cual, mediante resolución del titular, aprueba las disposiciones complementarias para su aplicación e implementación;

Que, el artículo 63 del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 008-2017-SA, modificada por el Decreto Supremo N° 011-2017-SA, establece que la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, es competente para dirigir y coordinar las intervenciones estratégicas de Salud Pública en materia de Salud Mental. Asimismo, el literal a), del artículo 64 del reglamento citado, establece como una de las funciones de la mencionada Dirección General, la de coordinar, proponer y supervisar las intervenciones estratégicas de prevención, control y reducción de riesgos y daños en materia de Salud Mental;

Que, los literales a) y b) del artículo 66 del mencionado reglamento, establecen que son funciones de la Dirección de Salud Mental de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, entre otras, identificar y coordinar las intervenciones estratégicas de prevención, control y reducción de riesgos y daños a la salud mental de la población considerando las acciones de promoción de la salud, las determinantes sociales de la salud y los enfoques de derechos humanos, género e interculturalidad en salud en todas las etapas de vida, así como monitorear su desempeño en los diferentes niveles de gobierno; y, formular e implementar las políticas, normas, lineamientos y otros documentos en materia de intervenciones estratégicas a su cargo, en todas las etapas de vida en coordinación con los Gobiernos Regionales;

Que, mediante el documento de visto, la Dirección de Salud Mental de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública ha propuesto para su aprobación el proyecto de documento normativo denominado "Guía Técnica para el cuidado de la Salud Mental de la Población Afectada, Familias y Comunidad, en el contexto del COVID-19", cuya finalidad es contribuir a la reducción del impacto sanitario de la pandemia por COVID-19 en la salud mental, a través de acciones dirigidas a la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de la población afectada, familias y comunidad;

Estando a lo propuesto por la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública;





# Resolución Ministerial

Lima, ...09... de...ABRIL..... del.2020...

Con el visado de la Directora General de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, de la Directora General de la Oficina General de Asesoría Jurídica, de la Viceministra de Salud Pública y del Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud; y;

De conformidad con lo dispuesto en la Ley N° 26842, Ley General de Salud; el Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, modificado por la Ley N° 30895, Ley que fortalece la función rectora del Ministerio de Salud; el Decreto de Urgencia N° 025-2020, Decreto de Urgencia que dicta medidas urgentes y excepcionales destinadas a reforzar el Sistema de Vigilancia y Respuesta Sanitaria frente al COVID-19 en el territorio Nacional; y, el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 008-2017-SA, modificado por los Decretos Supremos N° 011-2017-SA y N° 032-2017-SA;

## SE RESUELVE:

**Artículo 1.-** Aprobar la “Guía Técnica para el cuidado de la Salud Mental de la Población Afectada, Familias y Comunidad, en el contexto del COVID-19”, que forma parte integrante de la presente Resolución Ministerial.

**Artículo 2.-** Encargar a la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, en el marco de sus funciones, la difusión, monitoreo, supervisión y evaluación del cumplimiento de la presente Resolución Ministerial.

**Artículo 3.-** Encargar a la Oficina de Transparencia y Anticorrupción de la Secretaría General la publicación de la presente Resolución Ministerial en el portal institucional del Ministerio de Salud.

Regístrese, comuníquese y publíquese.

VÍCTOR M. ZAMORA MESÍA  
Ministro de Salud



# IMPORTANCIA DE LA GUÍA TÉCNICA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

En el actual escenario de la pandemia por COVID-19, se pueden presentar malestares emocionales o emociones negativas como respuesta a una situación amenazante y de incertidumbre, lo cual es un riesgo para la salud mental de todas las personas.

Por ello, el Ministerio de Salud (MINSA) ha elaborado una Guía Técnica que tiene como objetivos:



Contribuir a la reducción del impacto psicosocial de la pandemia por COVID-19 en la población afectada, familias y comunidad, mediante acciones de promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud mental.



Establecer los criterios técnicos y procedimientos para el cuidado y autocuidado de la salud mental de la población, pacientes con COVID-19 y sus familiares, así como de la población en situación de vulnerabilidad.





«CON LA IMPLEMENTACIÓN DEL ESTADO DE EMERGENCIA NACIONAL Y LA CUARENTENA OCURRIÓ EL CIERRE DE COLEGIOS, OCASIONANDO FALTA DE ESTÍMULOS, AISLAMIENTO, PRIVACIÓN SENSORIAL, PÉRDIDA REPENTINA DE LAZOS EMOCIONALES (...) Y LA INTERRUPCIÓN DE SERVICIOS PSICOSOCIALES Y DE SALUD, AFECTANDO EN MAYOR GRADO A LAS POBLACIONES VULNERABLES COMO LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES».

La pandemia del coronavirus COVID-19 y las medidas sanitarias para su contención, han generado cambios abruptos y drásticos en los estilos de vida de la población peruana. Con la implementación del estado de emergencia nacional y la cuarentena ocurrió el cierre de colegios, universidades, empresas y espacios de encuentro social masivos, ocasionando falta de estímulos, aislamiento, privación sensorial, pérdida repentina de lazos emocionales directos con personas, amigos, compañeros de estudios, de trabajo, y la interrupción de servicios psicosociales y de salud, afectando en mayor grado a las poblaciones vulnerables como las niñas, niños y adolescentes.





# SITUACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Recordemos que, en Perú, los estudios epidemiológicos realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental entre los años 2003 al 2014 dan cuenta de que, anualmente en promedio, el 20,7% de la población mayor de 12 años padece de algún tipo trastorno mental, siendo la prevalencia de problemas de salud mental aún mayor.

De acuerdo con los resultados del Estudio Epidemiológico en Salud Mental en Niños y Adolescentes en Lima y Callao, el porcentaje que presenta problemas de salud mental por grupos de edad es:



**20,3%**

Niños de 1,6 a 6 años



**18,7%**

Niños de 6 a 10 años



**14,7%**

Niños de 11 a 14 años



**20,7%**

DE MAYORES DE 12 AÑOS PADECE DE ALGÚN TIPO DE TRANSTORNO MENTAL

Según la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales 2019 (ENARES 2019), han sido afectados por maltrato infantil familiar psicológico o físico:

## Niñas y niños de 9 a 11 años afectados

Alguna vez en su vida	68,9%
Últimos doce meses	38,7%

## Adolescentes entre 12 y 17 años afectados

Alguna vez en su vida	78,0%
Sufrió violencia física y psicológica en los últimos 12 meses	40,5%
Alguna vez fue víctima de violencia sexual	34,6%





«FRENTE A SITUACIONES DE CRISIS, COMO LA QUE VIVIMOS, NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES TAMBIÉN SON CAPACES DE AFRONTAR DE MODO POSITIVO LA ADVERSIDAD».



En epidemias previas donde se indica el aislamiento social como parte de las medidas de prevención de contagio, las personas menores de edad que no van al colegio y permanecen en casa, tienen más riesgo de estar físicamente menos activos, tienen mucho más tiempo frente a la pantalla y presentan problemas en su salud mental tales como alteraciones en su comportamiento, síntomas ansioso-depresivos, trastornos del apetito y patrones de sueño irregulares, entre otros.

Algunos estudios como el realizado por Save The Children en 6000

menores de edad de diferentes países afectados por la pandemia, ha revelado que uno de cada cuatro niños sufre de ansiedad en el contexto del confinamiento por la COVID-19.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que, frente a situaciones de crisis, como la que vivimos, niños, niñas y adolescentes también son capaces de afrontar de modo positivo la adversidad, ampliar sus capacidades, tener respuestas flexibles, mostrar autodeterminación y tolerancia, así como mantener aspiraciones educativas y valores<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Unicef, Office of Research - Innocenti Discussion Paper DP-2018-03 | August 2018.

# LA SALUD MENTAL ES UNA PRIORIDAD PARA EL PAÍS

Todas las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPRESS) públicas y privadas deben incorporar el cuidado de la salud mental en sus planes y estrategias de intervención frente a la pandemia de COVID-19 priorizando la atención a mujeres y otros sectores vulnerables.

## ¿QUIÉNES DEBEN APLICAR LA GUÍA TÉCNICA?

La presente Guía Técnica es de aplicación obligatoria en:



Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPRESS)



Direcciones de Redes Integradas de Salud (DIRIS)



Gobiernos Regionales



Direcciones Regionales de Salud (DIRESA)



Gerencias Regionales de Salud (GERESA)



Gobiernos Locales



Seguro Social de Salud (EsSalud)



Sanidades de las Fuerzas Armadas y de la Policía Nacional del Perú



# ASPECTOS GENERALES A CONSIDERAR EN SITUACIÓN DE TRASMISIÓN COMUNITARIA POR COVID-19

- a) Todas las IPRESS públicas y privadas incorporan el cuidado de la salud mental en sus planes y estrategias de intervención frente a la pandemia de COVID-19.
- b) Todas las IPRESS públicas y privadas priorizan el cuidado de la salud mental en niñas, niños y adolescentes.

El distanciamiento social, cambio de rutinas, los periodos prolongados de cuarentena pueden generar mayor ansiedad, irritabilidad, tristeza, preocupación, cambios de comportamiento, rendimiento académico disminuido. Además, puede incrementar la presencia de maltrato infantil.

Asimismo, deben incluir en la capacitación a los agentes comunitarios de salud, actores comunitarios clave y voluntarios, de acuerdo a las necesidades de intervención.

- c) El personal de la salud mantiene una actitud empática, de escucha activa, proactiva y flexible de acuerdo a las necesidades de salud mental de niños, niñas y adolescentes.
- d) Todo el personal de la salud cuenta con capacidades básicas para realizar acciones de acompañamiento psicosocial.
- e) Los equipos especializados de salud mental son interdisciplinarios y están constituidos por psiquiatras, psicólogos/as, enfermeras/os, trabajadoras sociales, médicos de familia y terapeutas de lenguaje,





**«LOS EQUIPOS ESPECIALIZADOS DE SALUD MENTAL BRINDAN CUIDADOS A PERSONAS CON COVID-19 QUE TIENEN UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL Y A SUS FAMILIAS A TRAVÉS DE TELEMEDICINA».**

terapeutas ocupacionales, educadores entre otros trabajadores de los centros de salud mental comunitaria, unidades de hospitalización de salud mental y adicciones de los hospitales generales y de otras instituciones especializadas.

- f) Los equipos especializados de salud mental de los centros de salud mental comunitaria, unidades de hospitalización de salud mental y adicciones de los hospitales generales y de otras instituciones especializadas brindan cuidados a personas con COVID-19 que tienen un problema de salud mental y a sus familias a través de telemedicina.
- g) Los centros de salud mental comunitaria, o quienes hagan sus veces en cada territorio, aseguran la continuidad de cuidados de las personas con problemas de salud mental pre-existentes y a aquellas que lo padecen durante el periodo de la pandemia COVID-19.
- h) Los centros de salud mental comunitaria, o quienes hagan sus veces en cada territorio apoyan a los responsables de salud mental del territorio en las acciones de promoción y prevención en salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19.

# DISPOSICIONES ESPECÍFICAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES, EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

## DEL AUTOCUIDADO

El autocuidado se refiere a la capacidad, prácticas y decisiones de las personas, familias y comunidad, para promover su propia salud, prevenir y afrontar enfermedades, discapacidades y problemas psicosociales, con o sin el apoyo de personal de salud.

El alcance del autocuidado incluye:



La promoción de la salud



La prevención de problemas de la salud



La búsqueda de atención cuando fuera necesaria



La rehabilitación

El autocuidado de la salud comprende que el personal de salud realice las siguientes acciones:

### a) Identificación de las necesidades de autocuidado:

Observa las condiciones en las que vive la población, así como las estrategias con las que afrontan la pandemia por

COVID-19 y los comportamientos que observan y que pueden afectar su salud y la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

### b) Implementación del plan de autocuidado:

- Sensibiliza sobre la importancia del autocuidado para la conservación de la salud.
- Fomenta el cumplimiento de las medidas para evitar el riesgo de contagio.
- Promueve hábitos saludables: alimentación saludable, actividad física, patrón regular del sueño, adecuada gestión del tiempo y reducir o eliminar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Recomienda técnicas y herramientas para el autocuidado como las técnicas de relajación, activación conductual, solución de problemas, entre otras.
- Brinda mensajes claves para el autocuidado de la salud y de manera particular de la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

### c) Seguimiento al plan de autocuidado:

El personal de la salud evalúa constantemente los procesos, avances y resultados del plan a fin de tomar las medidas necesarias y ajustes pertinentes.

## DE LA IDENTIFICACIÓN Y DIAGNÓSTICO DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

Se espera que en el contexto de pandemia por COVID-19 las personas experimenten malestares o emociones negativas como respuesta natural a esta situación amenazante. Estos malestares pueden ser ansiedad, temor, tristeza, preocupación, cambios en el apetito y el sueño, especialmente si no satisfacen sus necesidades básicas y no cuentan con redes de soporte social.



«LOS MALESTARES PUEDEN SER ANSIEDAD, TEMOR, TRISTEZA, PREOCUPACIÓN, CAMBIOS EN EL APETITO Y EL SUEÑO».

Con estas consideraciones, el personal de salud realiza las siguientes acciones:

- Identificación activa de problemas de salud mental en personas con COVID-19, que se atienden en los servicios de hospitalización y emergencia, así como en aquellas que se encuentran en aislamiento domiciliario.
- Puede realizarse utilizando las preguntas de cuestionarios para tamizaje, como AUDIT C y detección de maltrato infantil.



## DE LA ATENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Las niñas y niños tienen necesidades específicas de cuidados físicos y emocionales, así como en lo que se refiere a tiempo y espacio para el juego, la exploración y el aprendizaje social. Los adolescentes están en un proceso de consolidación de la identidad y la personalidad, de búsqueda de su independencia y autonomía que les permita transitar a la vida adulta.

En ambas etapas, se pueden presentar más riesgos psicosociales y la familia juega un rol esencial para el desarrollo saludable de la persona. Las niñas, niños y adolescentes se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un entorno seguro, de apoyo y confiable. En los niños pequeños, la participación en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede ayudar con este fin. En la adolescencia, la escucha activa, empática y sin crítica ni emisión de juicios de valor puede facilitar este proceso.

Todo personal de la salud de la IPRESS debe tomar en cuenta el nivel de desarrollo del niño, niña o adolescente con quien se está interactuando durante la atención, ya que tienen necesidades diferenciadas a las del adulto, además de priorizar la presencia de un adulto de confianza durante su interacción.

El personal de la salud de la IPRESS que intervenga en cualquier proceso de atención de niñas, niños, adolescentes y sus familias, debe brindar pautas que contribuyan al cuidado de su salud mental como: filtrar la cantidad, calidad y confiabilidad de la información sobre el COVID-19 a la que acceden los menores de edad en casa, conversar



con sus hijos sobre sus dudas y preocupaciones relacionadas y validarlas, de la manera más tranquila posible.

Recordemos que: Las niñas, niños y adolescentes observan los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en los momentos difíciles.

Las niñas, niños y adolescentes captan activamente las dimensiones físicas, sociales y culturales del mundo en que viven, aprendiendo progresivamente de sus actividades y de sus interacciones con otras personas, ya sean niños, adolescentes o adultos.

Si a la niña, niño o adolescente se le diagnostica COVID-19, el personal de la salud le explicará de manera sencilla, de acuerdo con el momento de desarrollo y considerando las medidas de cuidado en las que puede colaborar. Asimismo, darán orientaciones a la familia para que se muestren receptivos a escucharlos, atender sus dudas, así como a reconocer y validar sus emociones.





«SI A LA NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE SE LE DIAGNOSTICA COVID-19, EL PERSONAL DE LA SALUD LE EXPLICARÁ DE MANERA SENCILLA, DE ACUERDO CON EL MOMENTO DE DESARROLLO Y CONSIDERANDO LAS MEDIDAS DE CUIDADO EN LAS QUE PUEDE COLABORAR. ASIMISMO, DARÁN ORIENTACIONES A LA FAMILIA PARA QUE SE MUESTREN RECEPTIVOS».

En los casos donde haya la indicación de aislamiento domiciliario o cuarentena, el personal de salud brindará recomendaciones a la familia que incluyan actividades que sean respetuosas con su individualidad, con sus capacidades y de acuerdo con la condición clínica que presente, como:

- Ayudarlos a encontrar maneras positivas de expresar sus dudas y sus sentimientos, como el temor y la tristeza.
- Mantener las rutinas familiares en la vida cotidiana o crear nuevas rutinas respetando su condición clínica y la disposición con la que se encuentre para participar.
- Organizar actividades interesantes y apropiadas para la edad, incluidas las actividades de aprendizaje.
- Planear los juegos y otras actividades de socialización virtual, aunque solo sea dentro de la familia, supervisado por un adulto.

Las niñas, niños y adolescentes crean vínculos emocionales fuertes con sus padres u otros cuidadores, de los que necesitan recibir cuidado, atención, orientación y protección. Ante el caso de una niña, niño o adolescente que requiera hospitalización por sospecha o diagnóstico de COVID-19, el personal de salud los mantendrá cerca de sus padres o cuidadores principales, si se considera que esto es seguro.



«EL PERSONAL DE LA SALUD PUEDE COORDINAR CON LA FAMILIA UN PLAN DE COMUNICACIÓN A DISTANCIA QUE PERMITA MANTENER EL CONTACTO REGULAR CON LA FAMILIA».

Si no fuera posible, el personal de la salud coordinará con la familia un plan de comunicación a distancia que permita mantener el contacto regular con padres, cuidadores y los demás miembros de la familia. Se pueden incluir actividades como llamadas telefónicas o de video u otras formas de comunicación adecuadas para la edad de la niña, niño o adolescente. En todos los casos, al alta de la unidad de hospitalización, el equipo de salud en coordinación con el centro de salud mental comunitaria cercano al domicilio de la niña, niño o adolescente, realizará un seguimiento, presencial o a distancia, de su estado de salud mental.

Las familias con indicación de aislamiento social o cuarentena pueden presentar frustración, impotencia, irritabilidad y poca tolerancia. En ese contexto, las niñas, niños y adolescentes son más vulnerables de sufrir cualquier tipo de maltrato infantil. El personal de salud encargado del seguimiento y monitoreo de estas familias, les brindarán orientaciones sobre la importancia de un trato amable y afectuoso, además de apoyar a los adultos en fortalecer su rol de cuidadores.



## ANEXO 1

### PAUTAS PARA CONTRIBUIR A LA SALUD MENTAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN EL CONTEXTO COVID-19

- Respete la individualidad, necesidades específicas y contexto; muéstrase flexible y tolerante frente a ellas ya que la afectación física y emocional puede ser variable.
- Mantenga una rutina en casa. Las niñas y niños, sobre todo los más pequeños, requieren una estructura y predictibilidad de las actividades y cuidadores diligentes y sensibles 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.
- Controle el uso de dispositivos electrónicos y el tiempo frente a las pantallas. Tenga en cuenta que a veces puede requerirse cierta flexibilidad dentro de límites establecidos considerando que la situación es complicada para todos.
- Inclúyalos en los trabajos y tareas del hogar, por ejemplo, al cocinar u ordenar, para que tengan una sensación de logro. Es importante alentarlos y elogiar su participación en estos trabajos.
- 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)/adolescente.
- Consulte regularmente con sus hijos(as) sobre lo que han visto en Internet y acláreles cualquier información errónea. Si requiere información, consulte fuentes oficiales y fidedignas. Brindar información es importante, pero se requiere considerar la edad y nivel de desarrollo del niño(a)/adolescente para abordar las dudas que puedan tener. Para abordar el tema, puede seguir las siguientes pautas:
  - ♦ Explíqueles que el Coronavirus es muy fácil de contagiar, que produce una gripe, que puede ser más peligrosa que las otras, y que los más afectados pueden ser sus abuelitos, o personas que siempre deben tener mayor cuidado con su salud.



- ◆ 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, y que por eso también es importante mantener la distancia física. Si es un adolescente, es probable que ya tenga información previa. Converse con él/ella acerca de lo que sabe y aclare dudas.
  - ◆ Ayúdelos a comprender por qué todos debemos respetar las recomendaciones de las autoridades, sobre todo en niños pequeños: no solo para protegernos nosotros, sino también, para proteger a los demás.
  - ◆ Muéstrelles tranquilidad y explíqueles que esta situación es pasajera, y que si todos colaboramos volveremos a la normalidad.
- La situación de pandemia genera incertidumbre y temor y es un evento potencialmente traumático para muchas personas que deben sobrellevar situaciones como la cuarentena o la hospitalización. No obstante, para un niño(a), la vivencia de trauma radicarán 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/as.
  - Cuide de Ud. mismo como cuidador; haga lo que sea que lo ayude a sobrellevar mejor la situación y manténgase saludable.
  - Es importante prestar una mayor atención en apoyar a las niñas, niños y adolescentes permitiendo que hagan preguntas y ayudándoles a comprender la situación actual. Para ello, puede seguir estas pautas:
    - ◆ Hable sobre sus sentimientos y válidelos; reconozca que es natural sentir miedo, ira o tristeza.
    - ◆ Ayúdelos a expresar sus sentimientos a través de dibujos u otras actividades, sobre todo mediante el juego, el dibujo o el diálogo de acuerdo a la edad. Busque momentos apropiados en el día para abordar el tema.
    - ◆ Aclare la información errónea o los malentendidos sobre el COVID-19. Absuelva las dudas que puedan tener.
    - ◆ Proporcione apoyo a su hijo(a) y paciencia.
    - ◆ Consulte regularmente con sus hijos(as) o cuando la situación cambie o cuando note algún cambio en su conducta o estado de ánimo.
  - Ayude a su familia a participar en actividades recreativas o lúdicas que sean significativas y consistentes con los valores familiares y culturales.
  - Proponga y realice actividades nuevas y creativas, especialmente con los niños y niñas; ello permitirá generar nuevas experiencias y sensaciones enriquecedoras. 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. Trate de mantener este



tiempo exclusivo de interacción libre de dispositivos electrónicos.

- El juego es la actividad más importante para las niñas y niños debido a que permite el aprendizaje y la expresión de los sentimientos, ideas y vivencias. Favorezca y permita espacios de juego.
- Las niñas, niños y adolescentes tienen muchas más probabilidades de hacer lo que les pedimos si les damos instrucciones positivas y reconocemos aquellas tareas en las que se esforzaron o que hicieron bien. Tenga en cuenta:
  - ♦ Evite los gritos ya que pueden ponerlos más tensos y ansiosos; use un tono de voz calmado. Con los y las adolescentes, evite imponer órdenes o puntos de vista; en estos casos es conveniente llevar al adolescente a la reflexión de por qué se considera determinada medida.
  - ♦ 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. No necesita elevar la voz o gritar, solo mantenerse firme. Una vez dada la consecuencia, permita que su hijo(a) haga alguna acción adecuada y elógielo ante una buena conducta.
  - ♦ Nunca utilice el castigo físico como un medio de corrección o consecuencia de una conducta inadecuada. El castigo físico, verbal o psicológico es violencia, y la violencia genera más temor, miedo e ira. Las consecuencias de la violencia a largo plazo son muy perjudiciales para el bienestar físico y emocional de las niñas, niños y adolescentes, también dañan considerablemente sus relaciones interpersonales presentes y futuras.
  - ♦ Es esperable que muchos niños(as) y adolescentes puedan presentar alteraciones en su comportamiento debido a la situación de estrés y temor.



### PAUTAS ADICIONALES ESPECÍFICAS PARA ADOLESCENTES

- En la adolescencia se consolida la identidad y la personalidad. Es el momento crucial para promover una salud mental integral, la elaboración de un proyecto futuro y el desarrollo de sus potencialidades. Es también importante prevenir la aparición de problemas psicosociales, trastornos mentales y del comportamiento que puedan repercutir hasta la vida adulta, mediante cuidado adecuado y oportuno.
- Muchas veces la población adolescente no busca ayuda para su salud mental debido a que no se perciben enfermos, o no logran comprender la conexión entre su bienestar emocional y la salud. Otras veces debido a prejuicios sobre los trastornos mentales, la desconfianza respecto a la confidencialidad de la atención o por el desconocimiento de los servicios de salud mental.
- La convivencia del adolescente con un agresor/a en casa es insostenible. Debido al confinamiento, los y las adolescentes víctimas de violencia, tienen menos posibilidades de buscar ayuda o denunciar. Por ello, la intervención del personal de la salud para la detección, atención de las víctimas y su referencia, es esencial, y debe darse a través de la telemedicina o de forma presencial con EPP, según sea el caso.
- Todo profesional de salud debe mantener una actitud comprensiva, empática y de escucha activa, frente al miedo, angustia, tristeza y frustración que puedan experimentar los o las adolescentes en contexto de aislamiento y pandemia por el COVID-19.
- Es fundamental adoptar todas las medidas que sean necesarias para mantener o recuperar la salud mental de las y los adolescentes.
- También deben adoptarse medidas para asegurar la salud sexual y reproductiva de las adolescentes. Por ejemplo, prevenir un embarazo en la adolescencia, asegurando la provisión de métodos anticonceptivos.
- Los y las adolescentes se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un entorno seguro, confiable y que le ofrezca apoyo. La escucha activa, comprensiva y empática, sin críticas ni juicios de valor sobre su comportamiento puede facilitar este proceso.
- Todo personal de la salud de la IPRESS que atiende a un/a adolescente debe tomar en cuenta el nivel de su desarrollo biológico, psicológico y social. Incluso, dentro del mismo grupo adolescente, un adolescente de 12 años y otro de 17 presentarán necesidades distintas. Se debe priorizar la presencia de un adulto de confianza del adolescente durante su interacción, si así él/ella lo desea.



## ANEXO 3

### PAUTAS ADICIONALES ESPECÍFICAS PARA NIÑAS Y NIÑOS

- Los niños (as) pequeños (as) pueden hacer más rabietas de lo habitual, aquellos que se muestran desafiantes o impulsivos pueden estar sintiéndose realmente ansiosos.
- Los niños(as) pueden expresar su ansiedad mediante berrinches (más de lo habitual), mostrarse desafiantes, comportarse de manera nerviosa o estar muy inquietos. Elija un momento tranquilo y sin distracciones, pregúnteles suavemente cómo se sienten y asegúrese de responder a los arrebatos de una manera calmada, constante y reconfortante.
- Los niños(as) pequeños(as) pueden estar ajenos de la realidad de la situación, pero aún pueden sentirse inquietos por los cambios en la rutina o darse cuenta del hecho de que sus padres, cuidadores y personas que los rodean están

preocupados, alterados y estresados. Planifique chequear periódicamente con los más pequeños y darles la oportunidad de procesar cualquier preocupación que puedan tener.

- En el caso de niños(as) menores de 5 años se recomiendan las siguientes pautas, principalmente cuando se presentan cambios conductuales:
  - ♦ Mostrar paciencia y tolerancia.
  - ♦ Brindar tiempo de exclusividad.
  - ♦ Proporcionar respaldo y consuelo (verbal y físico).
  - ♦ Fomentar la expresión a través del juego, la recreación y narración de cuentos.
  - ♦ Realizar actividades relajantes y reconfortantes antes de acostarse. Brindar mucho afecto.
  - ♦ Responder con prontitud a sus necesidades, sobre todo cuando se trata de infantes.
- En el caso de niños(as) de 6 a 11 años se recomiendan las siguientes pautas, principalmente cuando se presentan cambios conductuales:
  - ♦ Tener mucha paciencia, tolerancia y dar respaldo.
  - ♦ Tener sesiones de juego y mantenerse en contacto con amigos/as por teléfono o internet.
  - ♦ Fomentar el ejercicio regular.
  - ♦ Realizar actividades educativas propuestas por el colegio o mediante libros de trabajo o juegos educativos.
  - ♦ Participar en tareas del hogar de forma constante.
  - ♦ Establecer límites con suavidad, pero también con firmeza.
  - ♦ Abordar el tema del brote actual con ellos y permita que le hagan preguntas.





Av. Salaverry 801 - Lima 11  
[www.gob.pe/minsa/](http://www.gob.pe/minsa/)