

Recomendaciones sobre salud mental para la población de niños, niñas y adolescentes a un año del inicio de la pandemia por covid-19



Ministerio de Salud
Argentina

ELABORACIÓN: 1 DE ABRIL DE 2020.

ACTUALIZACIÓN: 3 DE MAYO DE 2021.

Introducción

Las “*Recomendaciones sobre salud mental para la población de niños, niñas y adolescentes por la pandemia COVID-19*” publicadas en abril del 2020 tienen vigencia en relación a los criterios presentados para acompañar a niños, niñas y adolescentes (en adelante NNyA) en el contexto actual. Sin embargo, es oportuno focalizarse en los efectos en la salud mental de las infancias y adolescencias luego de transcurrido un año de pandemia.

En este sentido, se brindan en el presente documento recomendaciones para repensar categorías, reinventar funciones y recrear modos de acompañar a NNyA.

Contextualizar, tolerar y no patologizar el malestar y sus posibles manifestaciones

El contexto de aislamiento prolongado ha requerido de un gran esfuerzo de adaptación por parte de NNyA y sus familias. Sin embargo, esta adaptación no deja de estar atravesada por el encierro, la incertidumbre, el miedo y otros aspectos que pueden provocar sufrimiento o malestar en NNyA.

Ante este escenario es fundamental:

- Que los y las referentes vinculares puedan tolerar que NNyA sientan malestares.
- Que los y las adultas que cuidan de NNyA tengan presente que ante un malestar de ellos/ellas, los NNyA podrían ubicarse como causa o identificarse con el mismo. Es primordial que las familias sean acompañadas y orientadas para poder cuidarlos/as del mejor modo.
- Que se abran la mayor cantidad de medios de expresión posibles y propicios para que los malestares puedan ser compartidos con otros/as que puedan escuchar.
- Que los equipos de salud mental puedan repensar las categorías desde las cuales se evalúa el malestar de NNyA, contextualizando los indicadores de sufrimiento en la época socioeconómica y sanitaria que estamos atravesando.

Algunas manifestaciones posibles del malestar

El modo en que pueden presentarse los malestares puede dividirse entre aquellos que representan la intensificación de expresiones habituales en la prepandemia o bien expresiones nuevas y desconcertantes para NNyA como así también para los y las adultas responsables. Se presentan a continuación algunas de ellas:

desánimo, retracción, sensación de “anestesiamiento”, ansiedad, furia intensa, pesadillas y terrores nocturnos, dificultades para dormir, conductas regresivas, aumento de la dependencia y demandas a madres y padres, movimiento continuo, pérdida del apetito o ganas de comer todo el tiempo, actitudes negativistas, llanto repentino e inmotivado, entre otras.

Señales de alarma

Si bien hay algunas manifestaciones “esperables” es preciso comprender que el entrecruzamiento del contexto actual y los padecimientos previos puede provocar que se rompan equilibrios y se desencadenen situaciones graves en las cuales es oportuno tomar decisiones y llevar adelante acciones concretas, es decir pedir ayuda. Se presentan a continuación algunas de ellas:

tristeza persistente y constante, retracción continua, somatizaciones, movimientos de descarga involuntarios o TICS, dificultades importantes en la regulación del sueño y alimentación, dificultades en el control de esfínteres, miedos y terrores, ideas y/o percepciones extrañas.

Para profundizar la descripción de cada una de las manifestaciones mencionadas se puede acceder a la Guía de Impacto Emocional en Pandemia de la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia a través del siguiente link: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/quia_5_impacto_emocional_en_pandemia_0.pdf

La importancia de iniciar y/o dar continuidad a tratamientos de salud/ salud mental

Partiendo de la descripción de las diversas expresiones de malestar que pueden presentarse como efecto del contexto de pandemia, es necesario que los referentes afectivos sean orientados y acompañados para poder discernir entre manifestaciones esperables o de cierta gravedad.

En primer lugar es fundamental que todos/as aquellos NNyA que se encontraban bajo un tratamiento previo a la pandemia puedan sostenerlo. Si el mismo hubiera sido interrumpido es importante evaluar junto al/a la profesional correspondiente la posibilidad de retomarlo bajo la modalidad que sea posible, en base a la realidad epidemiológica local.

El acceso a la salud, como a los demás derechos de NNyA debe ser garantizado durante todas las fases de la pandemia teniendo en cuenta las distintas modalidades de atención: presencial o virtual, dentro o fuera de una institución de salud. Es primordial el resguardo de la salud integral.

Cuando se percibe que las manifestaciones de padecimiento tienen un nivel de complejidad mayor, ya sea porque se agravan situaciones preexistentes o bien porque se presentan manifestaciones nuevas, es necesario evaluar la posibilidad de pedir ayuda. Esta ayuda puede consistir en conversar con la/el docente, hablar con el equipo interdisciplinario de la escuela, realizar una consulta con el/la pediatra, acercarse al centro de salud más cercano al domicilio, pedir orientación a un/a profesional de salud mental o bien comunicarse con la línea telefónica de salud mental de la jurisdicción correspondiente, la línea 102 que brinda un servicio gratuito y confidencial de atención especializada sobre los derechos de NNyA o bien la línea gratuita de asistencia telefónica del Ministerio de Salud de la Nación 0800-222-1002 opción 6.

Tiempo de pérdidas pero no perdido

La situación de la pandemia nos ha confrontado con diversas situaciones de pérdidas, duelos y temores. Los NNyA no están exentos de ello: han perdido espacios de presencialidad y socialización, espacios de intimidad, rutinas, costumbres y se han puesto en pausa muchos de sus proyectos. Muchos/as han perdido a seres queridos. Tanto en la población de NNyA como en la de los/las adultos/as se ha perdido la diferenciación de espacios ya que en los hogares se juega, se estudia, se trabaja, se descansa y se realizan actividades de recreación.

Pero además de las pérdidas “reales”, en niños y niñas se pone en juego el temor a la muerte de sus padres (miedo al desamparo). En los y las adolescentes aparece también el temor a la propia muerte y la culpa por la posibilidad de transmitir el virus a sus padres. Esta sumatoria de temores y culpas los/las ha llevado a confrontarse con una contradicción: el deber aislarse (individualidad en juego) y la necesidad de la salida exogámica, de estar con el grupo de pares, de escribir la propia historia por fuera de la familiar.

El gran esfuerzo de adaptación y el requerimiento de plasticidad que han puesto NNYA ha sido y es enorme dado que su cotidianeidad quedó trastocada, con un entorno de incertidumbre y un eterno presente.

Frente a este escenario y a la sensación de un tiempo entre paréntesis, es importante encontrar nuevos sentidos y transitarlo como un tiempo diferente, con nuevos ritmos. Este corrimiento permitiría pasar de un presente permanente sin horizonte hacia la idea de un futuro posible.

En este sentido, resulta de gran importancia:

- Brindar a NNYA una escucha atenta y activa, dando lugar a la expresión de su malestar, padecimiento o preocupaciones.
- Escuchar sus iniciativas, propuestas y estrategias de adaptación.
- Ayudar a encontrar espacios para el placer y el sostén de los deseos.
- Armar pequeñas rutinas diarias, (con horarios tentativos para despertarse, comer, dormir, jugar, estudiar) ubicando temporalmente lo que sabemos que sí va a pasar. La anticipación ayuda a NNYA a proyectarse en un escenario incierto.
- En el caso de los y las adolescentes es de gran ayuda ofrecerles una manera creativa de pensar en un relanzamiento de un futuro posible.

Acompañar la escolaridad

De gran importancia resulta que las familias y la comunidad educativa continúen acompañando las trayectorias escolares de NNYA en las diferentes modalidades: sea presencial, remota o combinada.

La escuela implica mucho más que la transmisión de contenidos; es un lugar de encuentro, de socialización, de subjetivación. Si bien el aprendizaje de contenidos es importante, mucho más lo es en este tiempo de pandemia poder escuchar qué sienten y piensan los NNYA. El énfasis debería correrse de la cantidad, la productividad y la exigencia e ir hacia la recuperación de un espacio por fuera de la familia, un espacio propio donde ocurra o resurja el deseo de saber y donde se puedan potenciar las capacidades de cada sujeto y cada grupo.

En este sentido, es importante acompañar en el descubrimiento de actividades de interés y hobbies, relacionadas con la cocina, la música, la escritura, la pintura, entre otras.

El trabajo mancomunado entre las instituciones educativas y las familias resulta de gran importancia, aún más en este tiempo. Cuando se logran establecer acuerdos, intercambiar miradas y construir estrategias conjuntas se pueden encontrar los mejores

modos para contenerlos/las y colaborar en el proceso de adaptación a las diversas modalidades que pueda adquirir la escuela.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

Teléfono: 0800 Salud Responde: 0800-222-1002

TELEFONOS OFICIALES DE APOYO PSICOSOCIAL DE CADA JURISDICCIÓN

Para reportar síntomas, pedir ayuda psicosocial por COVID-19 y por motivos de salud mental y adicciones en todas las jurisdicciones del territorio nacional.

DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES DEL MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

Apoyo psicosocial a las personas afectadas, directa e indirectamente, por COVID-19.
Teléfono: 0800-222- 1002 opción 6.

Email: saludmental.apoyo@msal.gov.ar

Atención: de lunes a sábado de 9 a 17 hs

HOSPITAL NACIONAL EN RED ESPECIALIZADO EN SALUD MENTAL Y ADICCIONES “LIC. LAURA BONAPARTE”

Teléfonos: (011) 4305 0091 / 92 / 93 / 94 / 95 / 96, interno 1155

Atención: de 8 a 20 horas G

SEDRONAR

Teléfono: 141

Atención: las 24 horas

AGENCIA NACIONAL DE DISCAPACIDAD

Por Whatsapp: (011) 2478-4746.

Atención: Lunes a Viernes de 8 a 18hs.

argentina.gob.ar/salud