

Los niños y adolescentes pueden responder a una situación difícil/desestabilizadora de distintas formas: aferrarse a sus cuidadores, sentirse ansiosos, retrotraerse, sentirse enojados o alterados, tener pesadillas, mojar la cama, tener cambios de humor frecuentes, tener dificultades escolares etc.

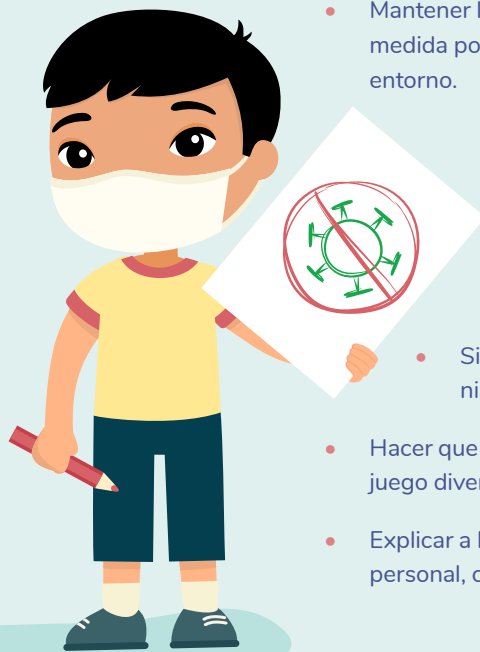
Los niños necesitan el amor de los adultos y, con frecuencia, mayor atención durante tiempos difíciles.



Por lo general, los niños y adolescentes se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos e inquietudes en un entorno seguro y comprensivo.

Medidas simples para cuidar del bienestar físico y mental de los niños

- Juegos para lavarse las manos con rimas.
- Mantener las rutinas y cronogramas habituales en la mayor medida posible o ayudar a crear nuevas rutinas en un nuevo entorno.
- Hacer dibujos de virus/microbios para colorear.
- Brindarles información sobre lo que ocurre lo que podría suceder de manera tranquila, honesta y adecuada para la edad.
- Si fuera posible, crear oportunidades para que los niños jueguen y se relajen.
- Hacer que la tarea de limpiar y desinfectar la casa sea un juego divertido.
- Explicar a los niños sobre los equipos de protección personal, como las máscaras, para que no se asusten.



Para buscar apoyo para niños, adolescentes o mayores

LLAMA 100

Para apoyo emocional y prevención del suicidio

LLAMA 188



Mujer, si algo pasa a ti

LLAMA 180

Sitio para informaciones seguras sobre COVID-19

www.paho.org/coronavirus

Aplicativo del Sistema de Salud de Brasil

Coronavírus - SUS

REALIZAÇÃO



Instituto Migrações e Direitos Humanos

APOIO



UNHCR ACNUR
Agência da ONU para Refugiados

Instituto Migrações y Derechos Humanos

Telefone: (+55 61) 3340-2689 / 3447-8043

Whatsapp: (+55 61) 98210-5085 / 3447-8043

Endereço: Quadra 7 Conjunto C Lote 1 – Varjão
Brasília/DF – Brasil – CEP: 71.555-239

www.migrante.org.br

@institutomigracoes

@imdh.migracoes

LA SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19

Aprende a cuidar tu bienestar mental y el de los niños



Instituto Migrações e Direitos Humanos

El IMDH es una institución de carácter humanitario, de las Hermanas Scalabrinianas, vinculado a la Iglesia Católica, dedicado a atender, orientar y ayudar a los solicitantes de refugio, refugiados y migrantes.



¡Las emociones son parte de la salud!

En cualquier epidemia, es común sentirse estresado/a y preocupado/a. Puedes tener:

- Miedo a enfermar y morir o miedo a perder a sus seres queridos debido a la enfermedad.
- Miedo a perder el sustento, no poder trabajar y a ser despedido/a de su trabajo.
- Miedo a quedar socialmente excluido/a.
- Sensación de impotencia, desamparo, aburrimiento, soledad y depresión.
- Miedo a revivir la experiencia de una epidemia anterior.



¡Ojo!
¡Hay un límite entre lo que es esperado y un **agravo de salud mental!**

Sensaciones de cansancio extremo, desánimo recurrente, preocupación exagerada con todo y pensamientos que no salen de su cabeza sobre desastres o muerte son alertas para buscar un cuidado especializado.

En estos casos, diríjase a la unidad básica de salud más cercana y hable con un profesional de salud.

Para apoyo emocional y prevención del suicidio

LLAMA 188



Las investigaciones muestran **aumento de agresión** contra mujeres, niños y mayores durante el brote de COVID-19.



Para buscar apoyo para niños, adolescentes o mayores

LLAMA 100



Mujer,
si algo pasa a ti
LLAMA 180

¡Estas llamadas son gratis y pueden ser hechas en cualquier momento!

Es importante reforzar el **autocuidado** para proteger tu salud:



Hacer ejercicio físico (por ej., estiramiento)



Hacer ejercicios cognitivos



Hacer ejercicios de relajación (por ej., respiración, meditación, concientización)



Leer libros y revistas



Reducir el tiempo utilizado en buscar información (1 a 2 veces por día, en lugar de a cada hora)



Tomar sol



Buscar información de fuentes confiables

¡NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL!

Las investigaciones muestran que practicar la **respiración abdominal** regular puede ayudar a las personas a sentirse más tranquilas.

- 1** Inhale suavemente, lentamente cuente hasta 4, expandiendo su abdomen mientras lo hace;
- 2** Aguanta la respiración contando hasta 2;
- 3** Exhale lentamente por la boca mientras cuenta hasta 6.



En personas con trastornos de la salud mental y abuso de sustancias, puede ocurrir recaídas y otras consecuencias negativas.

¡Es aún más importante que estas personas sigan con sus atendimientos en servicios especializados y medicaciones rutinarios!

Desde una perspectiva positiva, algunas personas pueden atravesar **experiencias favorables como el orgullo de haber encontrado formas de afrontar un problema y su resiliencia.**

