

ABRIL 2020

RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA Y LA SALUD MENTAL PARA JÓVENES DURANTE EL BROTE DE COVID-19.

Los períodos de cuarentena traen consigo algunas situaciones facilitadoras de reacciones emocionales a las que pueden resultar particularmente sensible los adolescentes y jóvenes. La pérdida de rutinas habituales y la reducción en el contacto social cara a cara, como consecuencia del aislamiento preventivo, podría generar reacciones de aburrimiento, frustración y conflicto personal y con otros.

Por esto, compartimos algunas recomendaciones como apoyo a los jóvenes:

- Atiende las indicaciones.** En el aislamiento preventivo, el cuidado personal y la solidaridad son las mejores estrategias para hacer frente a la situación.
- Es normal** sentir estrés, ansiedad, irritación, frustración y aburrimiento. En situaciones de crisis como esta, es perfectamente normal. Es importante aprender a reconocer nuestras emociones para definir la manera de procesarlas. ¡No es lo mismo estar triste que aburrido!
 - Tómate un minuto para percibir lo que sientes y piensas en aquellas situaciones en que te sientes incómodo.
 - Toma otro minuto para aceptar tus emociones y vivirlas. El reconocerlas permite que las podamos manejar.
 - Cierra los ojos y concéntrate SOLO en tu respiración por dos minutos.
 - Permite que la respiración rítmica, invada todo tu cuerpo/ser. Haz respiración profunda y lenta.
 - Continúa con tu rutina y repite este ejercicio las veces que lo requieras.
- Reconoce tus emociones y acéptalas.** Si es necesario, comparte lo que te molesta con las personas más cercanas o personas significativas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas.
- Procura no saturarte** o “estar pegado” a las redes. También puedes sacarle tiempo a leer, escuchar música, hacer algo de ejercicio, bailar, escribir, dibujar u otros pasatiempos que puedas desarrollar en casa.
- Recuerda que puedes hacer del aislamiento preventivo un tiempo creativo, productivo,** si te lo propones, con pequeñas metas diarias posibles de alcanzar. Permítete explorar nuevas actividades como dibujar, pintar, hacer figuras en plastilina o arcilla, escribir lo que estás sintiendo o tus planes a mediano plazo, escuchar una canción, o hacer ejercicio en el lugar donde vives; todo esto te ayudará a organizar tus ideas, a expresar lo que sientes y a encontrar el mejor camino para mantener el equilibrio emocional durante esta circunstancia especial.
- Ten un plan de acción.** Es necesario que tengas un plan *pre-definido* de a dónde ir a quien consultar en caso de alguna necesidad de atención médica (física o mental). Además, un plan para sobrellevar la cuarentena de acuerdo con los compromisos de estudio, trabajo en casa, o una manera de asumir la cotidianidad del hogar (el cuidado, el aseo, las rutinas, etc.).
- Pide apoyo emocional.** Si llegas a sentirte sobrecargado con emociones que encuentres difíciles de manejar, tales como miedo, tristeza, confusión, rabia, recuerda que encuentras apoyo psicosocial en líneas de apoyo.



4. **Cree en tus capacidades y en las de los demás.**

Intenta recordar cómo has manejado cuerda situaciones estresantes, tristes o aburridas en otros momentos de tu vida. ¿Cuáles crees que puedes implementar en estos días?

5. **Cuídate.** En este tiempo de aislamiento en casa, mantén comportamientos saludables como son los hábitos de higiene, alimentación y sueño, así como actividad física, durante algunos minutos al día. Planéalos: están disponibles en plataformas digitales o programas de televisión local, tutoriales de ejercicio en casa, yoga, aeróbicos, entre otros. Igualmente, conversa con tus familiares, tus padres –si estás con ellos– o tus compañeros con los que convivas; puedes adoptar rutinas de lectura compartida o individual.

6. **Ponte en el lugar del otro. La empatía hace la diferencia.** Recuerda que eres valioso y tienes sentimientos, necesidades e intereses, pero los otros también. Aprende a reconocerlos y comprenderlos.

7. **Cuida tus relaciones.** ¡Mantén contacto con tus seres queridos! Si estás solo, recuerda que puedes seguir comunicándote mediante llamadas telefónicas, video-llamadas, mensajes por redes sociales, correo electrónico o cualquier otra modalidad que tengas a la mano. Es la oportunidad perfecta para hablar con todas esas personas que quieres pero que hace mucho no llamas. También busca espacios de silencio y soledad. No les temas, a veces hacen bien y tranquilizan, también un familiar o amigo cercano, compañero del colegio o alguien en quien confíes para expresar lo que estás sintiendo. Decir y expresar tus emociones seguramente te ayudará a sentirte mejor.

12. **Ten en cuenta.** El consumo de licor, cigarrillo u otras sustancias psicoactivas, a diferencia de lo que muchas personas piensan o pueden decirte, empeora lo que estás sintiendo, afecta el funcionamiento de tu cuerpo y por tanto hace más difícil el manejo de la situación y de las emociones que tienes.

Bibliografía de Referencia

- Brooks S., Webster R., Smith L., Woodland L., Wesseley S., et.al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*; 395: 912–920.
- Hawryluck L, Gold WL, Robinson S, Pogorski S, Galea S, Styra R. (2004) SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis*; 10: 1206–1212
- Jeong Jeong H, Yim HW, Song Y-J, et al. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome. *Epidemiol Health*; 38: e2016048
- Taylor Taylor MR, Agho KE, Stevens GJ, Raphael B. (2008). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*; 8: 347.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.0.* Feb. 2020. Consultado 14 de marzo en: <https://www.mhinnovation.net/sites/default/files/download/s/resource/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20FINAL%20ver%201.1%20-%202020March%202020-LORES.pdf>
- World Health Organization. *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak.* Marzo 2020. Consultado 14 de marzo en: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8

Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social, Consejo nacional de Salud Mental BOLETÍN MARZO 2020

¡Quédate en casa y lávate las manos!

