

El brote del coronavirus puede ser estresante para las personas. Es normal.

Todas las personas pueden reaccionar de manera diferente ante una misma situación. La forma en que cada uno responde al brote de covid-19 depende de ...

La historia personal

Las características
que nos hacen
diferente a los demás

La comunidad en la
que vivimos

Hoy por hoy, ser extranjero implica vivir con mucha más incertidumbre de lo habitual.

Las vulnerabilidades, miedos y desencadenantes de la ansiedad más comunes son:

- El idioma
 - Falta de información acerca del brote o información proveniente de otros países
 - Diferencias culturales en expresión de las emociones y el lenguaje corporal
 - Dificultad para conciliar el trabajo y la vida familiar
 - Divorcio/ violencia doméstica
 - Solicitud de asilo en proceso
 - Falta de vínculos sociales
- Trabajar en restaurantes, peluquerías, como cuidadores, etc.
 - Ingresos menores que los trabajadores nativos
 - Enfermar lejos de casa y de la familia
 - Enfermar en un sistema de salud desconocido
 - País de origen en estado de emergencia
 - Preocupación por la salud de familiares y amigos en el país de origen
 - No poder viajar al país de origen por el cierre de fronteras o la suspensión de vuelos

Las reacciones durante un brote infeccioso pueden ser:

- Miedo y preocupación por la propia salud y la salud de los seres queridos
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación
- Dificultad para pensar, concentrarse, y recordar
- Incremento en el consume de alcohol, tabaco y otras drogas
- Irritabilidad, enojo y agitación
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos.

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con su tratamiento y estar al tanto de los síntomas nuevos o que empeoran.

Alma Belem Serrato, psicóloga
almabserrato@gmail.com

Recomendaciones para lidiar con el estrés

Hablar con alguien de confianza para mejorar el estado de ánimo.

Estilo de vida saludable; dieta balanceada, ejercicio regular, suficientes horas de sueño, comunicación en línea con familiares y amigos.

No consumir alcohol, tabaco, u otras drogas para mejorar el estado de ánimo.

Si siente que no puede sobrellevar el estrés usted mismo, debe comunicarse con profesionales médicos o psicológicos. Debe hacer un plan por adelantado para saber dónde buscar apoyo psicológico cuando sea necesario.

Evitar la desinformación. Debe obtener información adecuada que pueda ayudar a seguir las indicaciones necesarias. Se necesitan fuentes confiables. Por ejemplo, la información de la Organización Mundial de la Salud u otras agencias de salud pública nacionales y locales.

Recomendaciones para lidiar con el estrés en niños y adolescentes

“La prioridad en esta etapa debe ser, precisamente, proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre” (UNICEF)

Los niños y niñas muy pequeños aún no han adquirido la madurez suficiente para poder entender algunos aspectos biológicos, sociales y económicos de las enfermedades. Algunos cambios comunes son:

- Llanto excesivo o irritación en los más pequeños
- Regresión a conductas de etapas de desarrollo anteriores (hacerse pipí, etc)
- Preocupación excesiva y tristeza
- Falta de apetito o sueño
- Irritabilidad y “dramas” en adolescentes
- Pocas ganas de estudiar
- Dificultad en mantener la atención y concentrarse
- Evitar actividades que antes encontraban divertidas
- Dolor de cabeza/estómago

Los adultos deben emplear medidas de apoyo para hacer frente a las respuestas al estrés de los niños. Por ejemplo, los adultos deben escuchar con atención las preocupaciones de los niños y dedicarles más amor y atención.

Alma Belem Serrato, psychologist
almabserrato@gmail.com

Durante una emergencia, los niños necesitan más cariño y atención de los adultos. Por favor, dedícales más tiempo y cuidados de lo habitual.

Por favor, escucha a los niños con atención y háblales suavemente para tranquilizarlos.

Reduce el tiempo que tú y tus hijos ven o escuchan noticias depresivas, esto ayudará a reducir preocupaciones y ansiedad.

Si es necesario separar a los niños de su familia, por hospitalización o aislamiento, por favor, asegúrese de que los niños se puedan comunicar con su familia regularmente para reducir su estado de ansiedad.

Trata de mantener las rutinas normales, establecer horarios y rutinas, marcar diferencia entre los días de la semana y el fin de semana.

Diga a los niños lo que está sucediendo y explique la situación. Mientras tanto, se les debe enseñar cómo prevenir la infección de una manera que sea comprensible para ellos.

Se un ejemplo a seguir. Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores manejan el COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para sus hijos.

Alma Belem Serrato, psicóloga
almabserrato@gmail.com

REFERENCES

- “Guidelines and possible actions for psychologist in Europe related to Coronavirus”. EFPA (European Federation of Psychologists' Associations). March 2020.
- „World Health Organization Advice for Coping with Stress for Children during the 2019 Novel Coronavirus Outbreak“. Translated from Chinese from the content published in UNICEF/WHO WeChat public account
- „Coronavirus (COVID-19): what parents should know“. UNICEF. March 2020.
- „How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19) tips to help comfort and protect children“. UNICEF. March 2020.

Alma Belem Serrato, psychologist
almabserrato@gmail.com