



Ministerio
de Salud Pública

Recomendaciones para la protección y promoción del bienestar de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la pandemia de COVID-19





En el contexto impuesto por la pandemia de COVID-19, cuando el aislamiento social y el distanciamiento físico es la recomendación, cobran vital importancia las actividades y vínculos dentro del hogar. En este sentido la familia, los pares y los centros educativos son fundamentales para la continuidad de la vida y bienestar de los niños y adolescentes. Para ello es necesario promover la continuidad de estos espacios, utilizando las vías y medios de comunicación disponibles así como las redes que habitualmente ellos utilizan.

Los centros educativos que son parte fundamental en la socialización y en este momento asistimos a una heterogeneidad en cuanto al acceso y oferta de los mismos.

Creemos que los mensajes deben ser claros, en líneas convergentes, basados en las lecciones aprendidas y la mejor evidencia disponible, haciendo hincapié en lograr que los derechos y las garantías se cumplan en toda la población, pero muy especialmente en la que nos compete hoy.

Los síntomas de depresión muchas veces se confunden con las formas de actuar de los niños y adolescentes, siendo una reacción a situaciones vitales estresantes, como la que estamos viviendo y la posibilidad de conductas de riesgo, siendo difícil diferenciar las conductas esperables o habituales por el momento evolutivo y la situación excepcional de aislamiento, de aquellas que puedan configurar elementos de trastornos depresivos.

En esta situación es oportuno realizar recomendaciones dirigidas a la población general que pueden alertar de que algo no anda bien:

- Pérdida de interés en actividades que antes daban placer.
- Aislamiento.
- Abandono importante en la apariencia habitual.
- Cambios en los hábitos de dormir y comer (en más o en menos).
- Cambio en el comportamiento, irritabilidad o decaimiento, desgano.
- Inicio de consumo de drogas incluyendo alcohol o uso problemático de sustancias, vivir situaciones peligrosas o riesgosas.

- Aburrimiento persistente, dificultades de concentración o deterioro en la calidad del trabajo escolar, liceal en este caso de lo que se está haciendo en línea u otras actividades.
- Aquejar dolores físicos frecuentes como cefaleas, dolor abdominal, fatiga.

De estar presente algunos de estos elementos, es importante recordar el pedir ayuda. Realizar la consulta en el prestador correspondiente, quien debe garantizar el acceso a la atención, en la forma que se acuerde pertinente.

El MSP hizo recomendaciones en cuanto a la continuidad de los servicios de atención y prestaciones de salud mental promoviendo la continuidad de tratamientos existentes o accesibilidad a nuevos. Por otra parte los médicos de referencia y los servicios de salud para adolescentes, son una muy buena puerta de entrada para la atención, en estos casos.

A las familias les recordamos:

- Los niños y adolescentes son capaces de tomar decisiones de acuerdo a la autonomía alcanzada, que contribuyen al cuidado de sí mismos, sus familiares y pares.
- La situación que estamos viviendo es pasajera, aunque no tenemos certezas de la duración, debiendo focalizarnos en las acciones diarias.
- Es importante organizar una rutina que permita cierta flexibilidad manteniendo hábitos de sueño, alimentación y ejercicio físico.

- Es de vital importancia la continuidad de las actividades educativas y la integración con el grupo de pares, promoviendo el contacto virtual con amigos.
- Deben tener momentos para compartir en familia con actividades de la vida cotidiana y de ocio, siendo importante respetar sus espacios y momentos para estar sólo.
- Favorecer el espacio de escucha y expresión de expectativas, preocupaciones y sentimientos.
- Se recomienda en las salidas el cumplimiento de las medidas sanitarias de distanciamiento físico, correcta higiene de manos y uso de mascarilla.



No debemos olvidar el **0800 1920** que es la línea de **atención y apoyo emocional** en el contexto COVID-19 y el **0800 0767 de prevención de suicidio**.



msp.gub.uy

Programa Adolescencia y juventud
Programa de salud mental
Programa de la Niñez



Ministerio
de Salud Pública