



www.codajic.org



Sociedad Colombiana
de Pediatría

<https://scp.com.co/>



www.adolescenciaalape.com



<http://udc.edu.ar/>

“Adolescencias y Juventudes en cuarentena”. Preocupaciones en relación a la Salud Mental.

Mónica Elba Borile

borilemonica@gmail.com

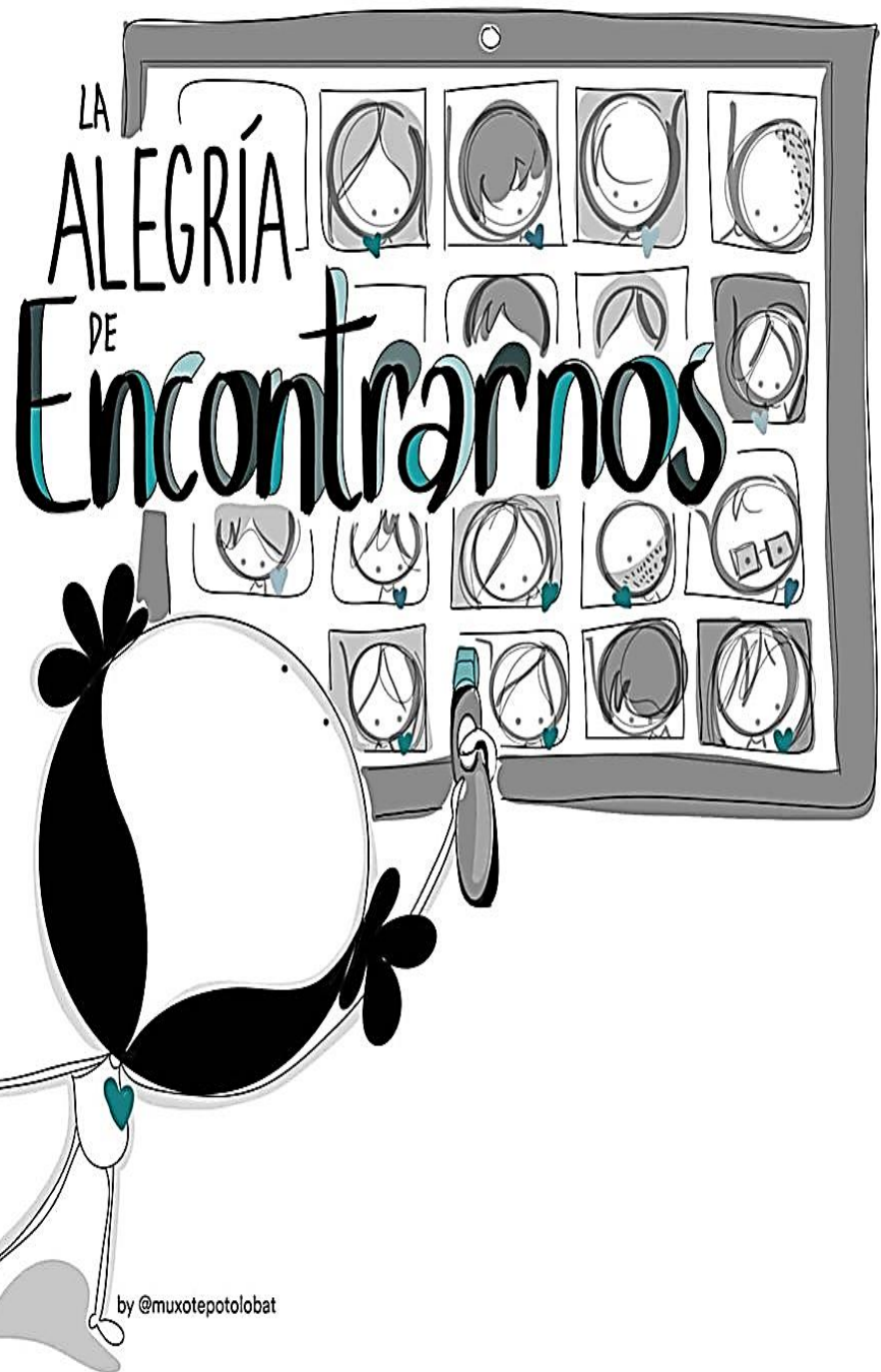
<https://www.facebook.com/borilemonica/>

Gracias por ser parte de este encuentro
Esperamos escuchar sus voces !

Comparto la propuesta de L@s Adolescentes
y Jóvenes de la Red

Se trata de un espacio de encuentro abierto a toda persona interesada por la plataforma zoom, en el cual profesionales especialistas en adolescencia y juventudes y los referentes de la Red Joven CODAJIC expondrán y dialogarán acerca de las preocupaciones en relación a la salud mental en las adolescencias y juventudes.

L@s invito a conocer algo más de nosotr@s



Adolescencias Invisibilizadas en la Pandemia

**Ni invencibles
ni inmunes :
Solidarios**

Frente a mandatos como:

Las elecciones hechas por los jóvenes pueden ser “la diferencia entre la vida y la muerte para otra persona”. T. A.G

Convocarlos a pensar en un bien común, en sus sociedades y en su “ser “solidarios. Los/as Adolescentes y jóvenes tienen un rol muy importante en esta pandemia

Entre Pares: encuentros en tiempos de Covid-19



Confederación de Adolescencia y Juventud
de Iberoamérica, Italia y el Caribe

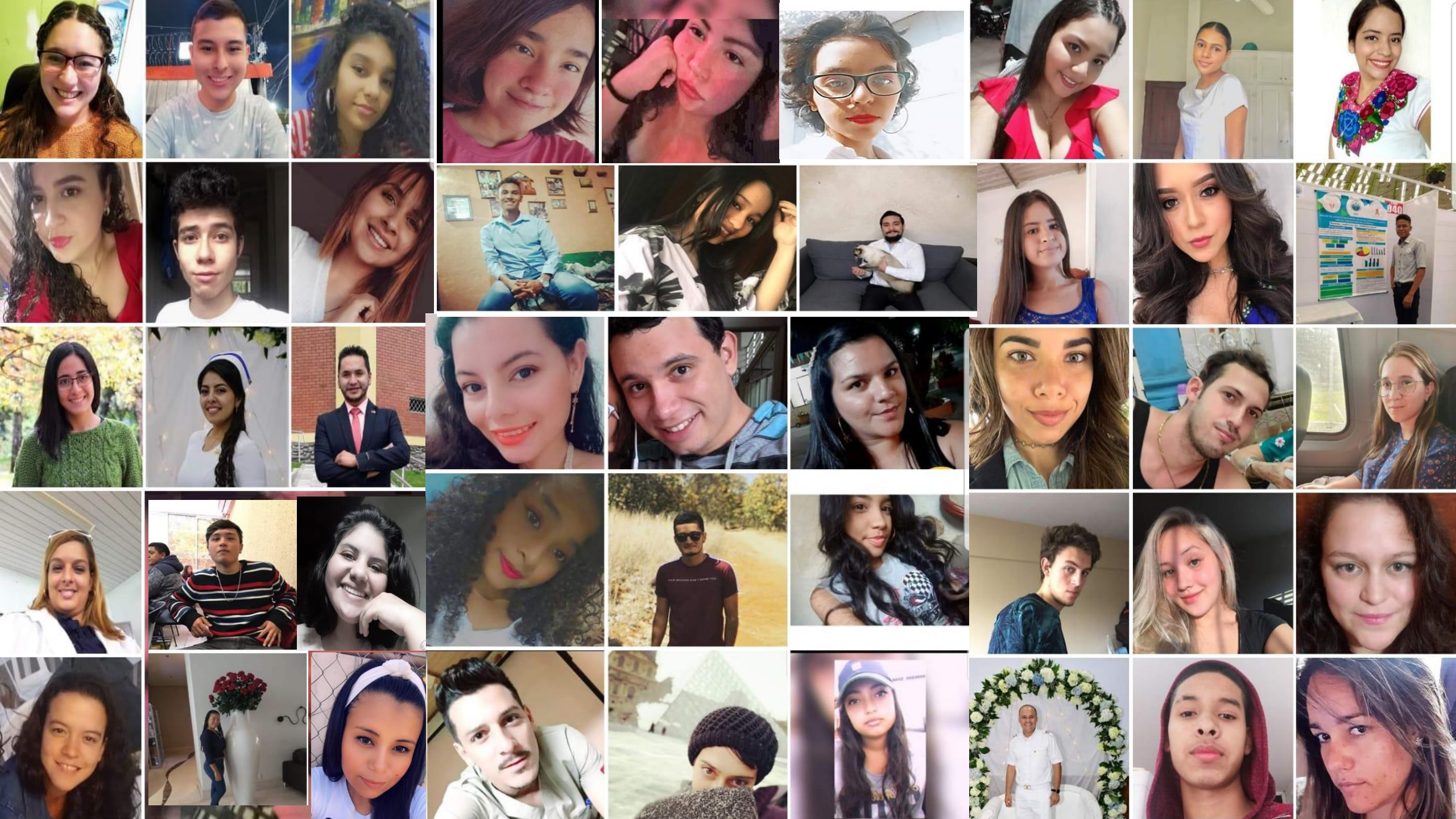
Espacios de encuentro virtuales con jóvenes referentes de países miembros de la CODAJIC .

Objetivo: Escuchar las voces de jóvenes y adolescentes sobre vivencias y experiencias en relación a la situación de Pandemia Covid-19 **para generar acciones junto con ellos y ellas.**

<http://www.codajic.org/node/961>

Est@s Somos

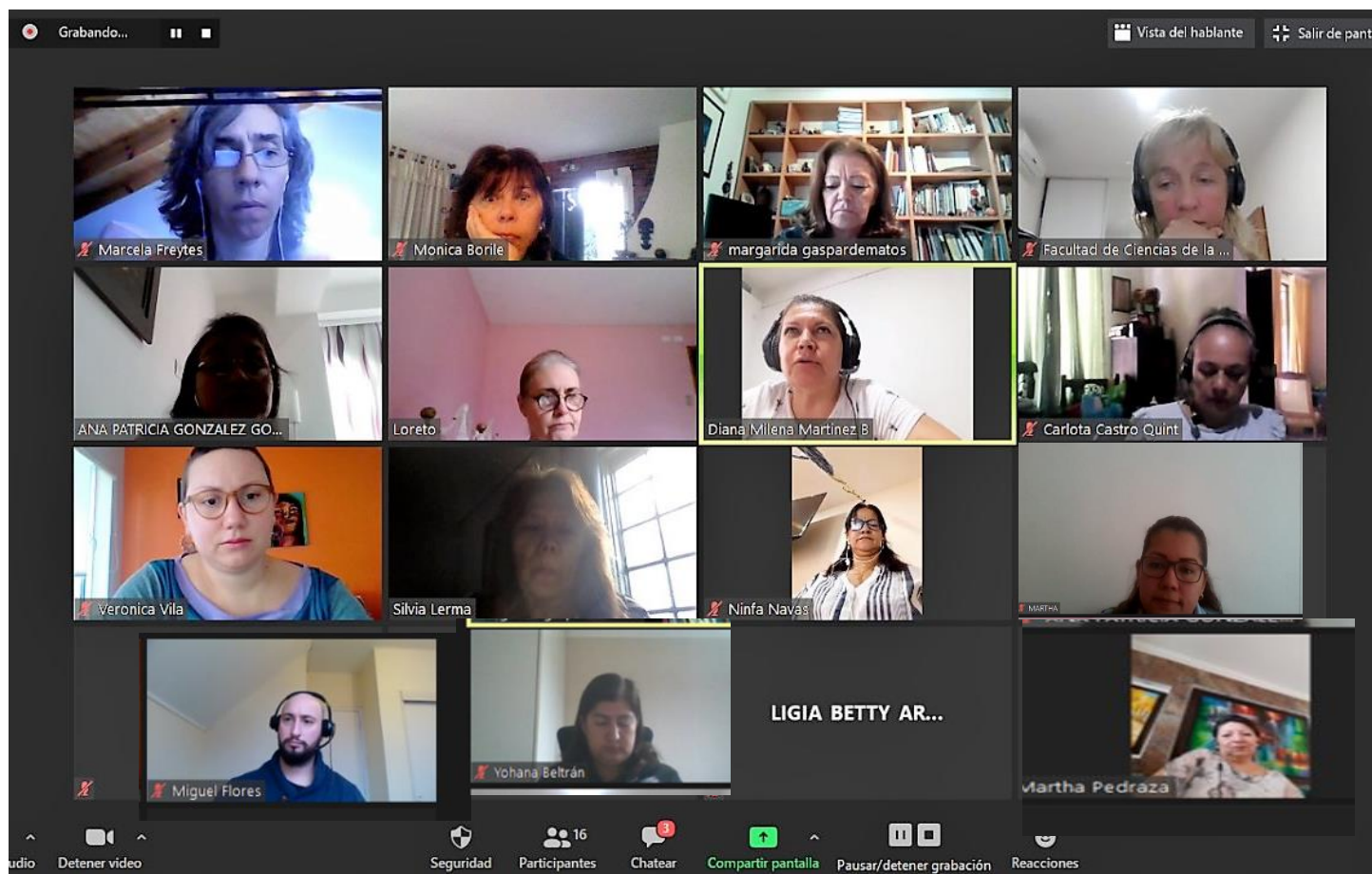




Colabora además con nosotr@s :

Consejo Consultivo de Universidades de la Confederación de Adolescencia y Juventud de Iberoamérica Italia y Caribe 2020 <http://www.codajic.org/node/4473>

Comunicado del Consejo Consultivo en relación a los abordajes de las Universidades en tiempos de COVID-19 <http://www.codajic.org/node/4473>



Red de Jovenes Codajic

Grupo de Jovenes referentes estudiantes
Universitarios: Cs de la Salud/Comunicacion

Objetivo: escuchar las voces de
jovenes en cuarentena y generar
propuestas



1 Nos presentamos
¿Como se sienten los
jovenes en
Curentena?

2 Propuestas
priorizamos
un tema.

3 Encuentro
con
profesionales
Salud Mental

4 Propuestas
de acciones:
Challenge/videos/
Recurseros

Entre Pares:
encuentros en
tiempos de Covid-19

← Acciones
desarrolladas



Confederación de Adolescencia y Juventud de Iberoamérica, Italia y el Caribe

En Equipo llegamos más lejos!

L@s Adolescentes y Jóvenes de La Red seguimos trabajando

- ✓ Consumo problemático.
- ✓ Embarazo adolescente.
- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud mental.
- ✓ Redes sociales.
- ✓ Violencia/ abusos.

Argentina –Brasil-Colombia- Chile-Cuba-Ecuador – El Salvador -Guatemala-México-Paraguay – Portugal- República Dominicana –Uruguay.

Sumando miradas para el Decálogo de la Sociedad Colombiana de Pediatría

1. QUÉDATE EN CASA: Debemos permanecer físicamente separados pero socialmente conectados.

2. HABLA SOBRE TUS SENTIMIENTOS

Puedes tener miedo, angustia, ansiedad, irritabilidad, falta de concentración, problemas en el sueño, o estar muy enojado/a. Puedes además presentar síntomas físicos como disminución del apetito, temblores, sensación de opresión, náuseas, acidez, etc. Todas estas suelen ser reacciones normales frente a situaciones extraordinarias. Seguramente te sentirás aliviado/a si puedes hablar y comunicar lo que sientes.

3. TRATA DE RESPETAR UNA RUTINA

Mantener una rutina compartida con la familia ayuda a organizar el tiempo y es muy saludable.

SCP
Sociedad Colombiana de Pediatría

Decálogo para ADOLESCENTES en época de pandemia por COVID-19

1. QUÉDATE EN CASA
Debemos permanecer físicamente separados pero socialmente conectados.

- Dale una distancia de dos metros entre tú y otros.
- Si las reuniones en las que sea difícil mantener la distancia adecuada de los demás, incluidas las celebraciones familiares, así como a las personas mayores, bebés y a aquellos que tengan enfermedades de base o sistemas inmunes comprometidos.
- Si has de ir, evita ir donde haya multitudes.
- No compartas vasos, vajillas y utensilios.

2. HABLA SOBRE TUS SENTIMIENTOS
Puedes tener miedo, angustia, ansiedad, irritabilidad, falta de concentración, problemas en el sueño, o estar muy enojado. Puedes además presentar síntomas físicos como disminución del apetito, temblores, sensación de opresión, náuseas, acidez, etc. Todas estas suelen ser reacciones normales frente a situaciones extraordinarias. Seguramente te sentirás aliviado si puedes hablar y comunicar lo que sientes.

3. TRATA DE RESPETAR UNA RUTINA
Mantener una rutina compartida con la familia ayuda a organizar el tiempo y es muy saludable.

4. RECUPERA EL ENCUENTRO EN LA MESA FAMILIAR
Aprovecha esta cuarentena para sentarte a la mesa con la familia sin la interferencia de los dispositivos tecnológicos, es una excelente oportunidad de conectar y una decisión saludable. La conversación cara a cara y sin una interferencia del mundo exterior genera una mejor conexión y diálogo familiar.

5. ATENCIÓN CON LA INFODEMIA
No haga caso de noticias falsas. En portales elevados de la información que hay en redes sociales no es verídica, en las noticias, siempre verifica la información con fuentes confiables. Cuidado de la sobrecarga de información que aumenta la ansiedad y el miedo.

6. CUIDA TU SALUD
• Es muy importante mantener la higiene personal y de las manos limpias.
• Haz ejercicio físico con regularidad y consume alimentos variados y saludables.
• Duermes (8-9 horas) cada noche. Sigue un horario regular para acostarte y despertarte.
• Desconecta de los dispositivos electrónicos por lo menos durante una hora antes de acostarte.

7. RENOVAR LA VISIÓN
Si puedes, realiza a lo menos un día de algún curso, puedes tomar a lo más 105 minutos de la Comisión para la Equidad de la Mujer, que con el apoyo de la Policía Nacional funciona las 24 horas del día.

8. RIESGOS DEL AISLAMIENTO
La situación de aislamiento puede incrementar el riesgo de que personas en tratamiento por algún tipo de adicción, trastornos de la conducta alimentaria u otros trastornos psicológicos, migrajen. Es importante hablar y escuchar a un amigo sobre cómo el aislamiento los impacta a sus familias.

9. ALGUNAS CLAVES PARA LOS DÍAS DE CUARENTENA
• Acelérate que esta situación es TRANSITORIA.
• Procura realizar un hábito de horarios, tareas y responsabilidades.
• Si tienes a tener algún problema como estrés, ansiedad o estás muy angustiado, comunícalo a tus padres o un familiar cercano para tener atención especializada. Si por alguna razón tomas medicamentos, continúa y comunícalo con tu médico.
• Hasta el momento no hay vacunas que protejan contra COVID-19. Tampoco existe un tratamiento específico. El diagnóstico temprano y la atención de apoyo general son importantes.

10. NO ESTÁS SOLO
La Sociedad Colombiana de Pediatría te acompaña en estos momentos y te ofrece información confiable y actualizada en sus redes sociales.

Sociedad Colombiana de Pediatría @sopediatria @SocPediatría
www.scp.com.co

4. RECUPERA EL ENCUENTRO EN LA MESA FAMILIAR

Aprovechar esta cuarentena para sentarse a la mesa con la familia sin la interferencia de los dispositivos tecnológicos es una oportunidad y una decisión saludable. La conversación cara a cara y sin otra interferencia del mundo exterior genera una mejor conexión y diálogo familiar.

5. ATENCIÓN CON LA INFODEMIA No hagas caso de noticias falsas (un porcentaje elevado de la información que hay en redes sociales no es verídica), no los repliques, siempre verifica la información con fuentes confiables. Cuídate de la sobreexposición que aumenta la ansiedad y el miedo.

6. CUIDA TU SALUD

Es muy importante mantener la higiene personal y las manos lo más limpias posibles. Haz ejercicio físico con regularidad.

Duerme (8 - 9 horas cada noche). Sigue un horario regular para acostarte y despertarte. Desconéctate de los dispositivos electrónicos por lo menos durante una hora antes de acostarte.

7. DENUNCIAR LA VIOLENCIA

Si padeces violencia o sabes de algún caso puedes llamar/ país

8. RIESGOS DEL AISLAMIENTO

La situación de aislamiento podría incrementar el riesgo de que personas en tratamiento por algún tipo de adicción, trastornos de la conducta alimentaria u otros trastornos psicológicos, recaigan. Es importante hablar con amigos sobre como impacta a cada uno de ellos y sus familias el aislamiento.

9. ALGUNAS CLAVES PARA LOS DÍAS DE CUARENTENA

- Acuérdate que esta situación es **TRANSITORIA**.
- Procura realizar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad.
- Si llegas a tener algún síntoma como fiebre, tos o resfriado o estás muy angustiado coméntaselo a tus padres o familiar cercano para tener atención especializada. Si por alguna razón tomas medicamentos continúalos y comunícate con tu médico.
- Hasta el momento no hay vacunas que protejan contra COVID-19. Tampoco existe un tratamiento específico. El diagnóstico temprano y la atención de apoyo general son importantes.

10. NO ESTÁS SOLO/A.