

Decálogo para ADOLESCENTES en época de pandemia por COVID 19 DE LA Sociedad Colombiana de Pediatría – SCP 07 – VI – 2020

1. QUEDATE EN CASA . DISTANCIAMIENTO FISICO *

¿Porqué? Si me gusta salir y encontrarme con amigos.

Distanciamiento físico significa:

- que dejes una distancia de 2 metros entre tu y otros;
- que evites las multitudes y las reuniones masivas en las que sea difícil mantener la distancia adecuada de los demás;
- que evites pequeñas reuniones en espacios cerrados, como celebraciones familiares;
- que evites dar la mano, abrazar o besar a otras personas;
- que no compartas el vaso, vajilla, y utensilios;
- que evites visitar a personas vulnerables, como las que se encuentran en centros de atención para personas mayores u hospitales, bebés o personas con sistemas inmunes comprometidos debido a enfermedades o tratamiento médico.

Tienes una gran responsabilidad social, puedes ser un portador sano e infectar a tus amigos y a tus familiares, sobre todo a tus abuelos y personas mayores. Es muy importante que te quedes en casa. Hazlo por tu seguridad y la de los que más quieres. NO hay vacuna por ahora que combata el Coronavirus, la vacuna eres tu por eso, es TAN IMPORTANTE que contribuyas disminuyendo la circulación del virus, quedándote en casa y de ese modo ayudar a que menos personas se vean afectadas.

** Distanciamiento físico “ porque es importante permanecer físicamente separados, pero socialmente conectados”*

HABLA SOBRE TUS SENTIMIENTOS

Tengo sentimientos extraños. ¿Porqué?

Son respuestas esperables ante esta crisis. Puedes tener miedo, angustia, ansiedad, irritabilidad, falta de concentración, estar muy enojado. Son comunes los problemas en el sueño, como así también recordar situaciones dolorosas que antes has vivido. También puedes presentar síntomas físicos como disminución del apetito, temblores, sensación de opresión, náuseas, acidez, etc.

Todas estas suelen ser reacciones normales frente a situaciones extraordinarias.

Encuentra formas positivas de expresar esos sentimientos que te perturban , seguramente te sentirás aliviado si puedes hablar , y comunicar lo que sientes .

2. TRATA DE RESPETAR UNA RUTINA

¿Porque debo respetar una rutina?

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

Te sugerimos:

- Estructurar horarios para: dormir, actividad física, clases y tareas online.
- Colaborar con las actividades domésticas (limpiar, cocinar, cuidar la mascota) uso de redes sociales.

- Sumar a tu rutina si estas separado de otros miembros de tu familia, mantener contacto mediante video llamadas, eres importante para ellos.
- La suspensión de clases es transitoria, intenta planificar actividades con antelación.

3. RECUPERA EL ENCUENTRO EN LA MESA FAMILIAR

No me interesa desconectarme para comer en familia ¿Por qué hacerlo?

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.

La tecnología ayuda a mejorar la vida de las personas, pero usarla de manera inteligente también implica saber alejarse de ella para dar espacio al encuentro con el otro.

Es una oportunidad para promover una charla necesaria que se torna esquiva cuando aparece la tentadora presencia de los celulares. ¿Podrán los miembros de tu familia convertirse en ciudadanos digitales inteligentes capaces de poner límites al uso de la tecnología para encontrarse en la mesa?

5 . ATENCIÓN CON LA INFODEMIA

Infodemia : Y eso, ¿qué es?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva tiempo usando la palabra "infodemia" para referirse a la sobreabundancia informativa falsa y a su rápida propagación entre las personas y medios. No hagas caso de noticias falsas (un porcentaje elevado de la información que hay en redes sociales no es verídica) ni distractores, no las repliques, siempre verifica la información con fuentes confiables. Cuidate de la sobreexposición que aumenta la ansiedad y el miedo. En caso de sentir mucha preocupación, es importante tomarse un tiempo y hablar con otros familiares, amigos o personas de confianza.

6. CUIDA TU SALUD

¿Cómo cuido mi salud en cuarentena por covid-19?

- Haz ejercicio físico con regularidad.
- Duerme (8 -9 horas cada noche) Sigue un horario regular para acostarte y para despertarte. No hagas siestas demasiado largas. Desconectate de los dispositivos electrónicos por lo menos durante 1 hora antes de acostarte.
- Trata de generar diferencias entre los horarios y rutinas de un día de semana de los del fin de semana.
- Mantén tu higiene corporal

Se responsable y quedate en el perímetro de tu hogar durante el tiempo que la autoridad estime. Esto es crucial para no propagar el virus y evitar tu contagio y el de tu familia, especialmente personas mayores.

7. DENUNCIAR LA VIOLENCIA

¿Cómo puedo ayudar?

La cuarentena aumenta las tasas de violencia doméstica generalizada, si padeces violencia o sabes de algún caso puedes llamar en Colombia a la línea 155 teléfono de la Consejería para la Equidad de la Mujer que con el apoyo de la Policía Nacional funciona las 24 horas del día .

8. RIESGOS DEL AISLAMIENTO

¿Hay otros riesgos que genera el 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. Puedes expresar comprensión, dudas, sentimientos, anhelos, recuperar el maravilloso hábito de escucharse y de ser necesario solicitar ayuda.

9. ALGUNAS CLAVES PARA LOS DÍAS DE CUARENTENA

- Acuerdate que esta situación es TRANSITORIA.
- Es muy importante mantener la higiene personal, las manos lo más limpias posibles.
- Si es indispensable salir recuerda tomar todas las medidas al ingresar a la casa.
- Procura realizar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad
- Pregunta a vecinos de la tercera edad si puedes ayudarlos en sus compras.
- Respetá las normas impartidas por las autoridades sanitarias, tómalas con seriedad y responsabilidad.
- Si llegas a tener algún síntoma como fiebre, tos o resfriado coméntaselo a tus padres o familiar cercano para tener atención médica. 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 ESTAS SOLO/A , la Sociedad Colombiana de Pediatría te acompaña en estos momentos y te ofrece información confiable y actualizada en sus redes sociales .

REFERENCIAS

- Abre tu mente en modo positivo: promoción de salud mental en jóvenes. Guía para docentes y familias Autor: Confederación Salud Mental España Año 2019
<http://www.codajic.org/node/4288>
- Coronavirus . Recomendaciones psicológicas para afrontar la pandemia .Autor: Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires Marzo 2020
<http://www.codajic.org/node/4345>
- Protocolo de trastornos del sueño de la Sociedad Española de Psiquiatría Infantil Autor: Asociación Española de Pediatría <http://www.codajic.org/node/3756>
- Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP): Documentos y Acciones de los Pediatras ante el COVID-19 : <https://scp.com.co/covid-19/>

COMITÉ DE ADOLESCENCIA SCP

DRA MONICA ELBA BORILE

DRA ILIANA CURIEL ARISMENDY

DR BLAIR ORTIZ GIRALDO

DRA DORIS AMPARO TORO SOTO