

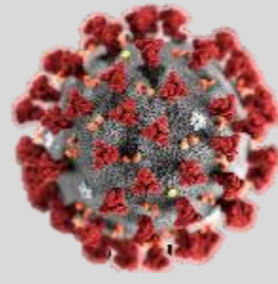


EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA INTERNACIONAL: PRONTA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EMOCIONES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

El coronavirus y la emergencia sanitaria internacional: palabras "mayores" que pueden asustar a todos, incluidos los pequeños. Aquí hay algunas maneras de ayudar a los niños y adolescentes a comprender y manejar las emociones que pueden sentir.

¿QUÉ ES CORONAVIRUS?

Es un nuevo tipo de virus que se está extendiendo a varias partes del mundo. Los científicos lo han llamado COVID-19.



¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA INTERNACIONAL?

Es un evento extraordinario que pone en peligro la salud de las personas que viven en diferentes partes del mundo. La Organización Mundial de la Salud declaró un estado de emergencia internacional a través de la propagación de enfermedades que pueden ser manejadas por múltiples países. La propagación de COVID-19 ha llevado a la Organización Mundial de la Salud a declarar un estado de emergencia sanitaria internacional en 2020.

¿QUÉ EMOCIONES SE PUEDEN SENTIR?

Se pueden experimentar emociones como...



MIEDO

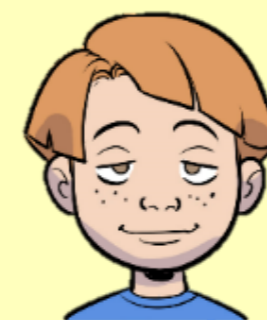


TRISTEZA



IRA

Sin embargo, sería bueno continuar experimentando emociones como...



CALMA



ALEGRÍA

¿CÓMO ENFRENTAR EL MIEDO, LA TRISTEZA Y LA IRA?

BUSCAR SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS

Que NO hacer

- ✗ **Dejar de reaccionar**
 - Renunciar a entender las cosas.
 - Pensar que no se puede hacer nada.
- ✗ **Huir**
 - Finger que no hay emergencia.
 - No ser realistas.

Que hacer

- ✓ **Resolver problemas**
 - Comportarse con seguridad (por ejemplo, lavándose las manos con frecuencia).
 - Seguir las indicaciones de los expertos.
- ✓ **Buscar y dar información**
 - Informarse a través de fuentes confiables.
 - Proporcionar información correcta, clara y comprensible.

CONFÍAR EN SÍ MISMO Y EN LOS DEMÁS

Que NO hacer

- ✗ **Dejar la responsabilidad solo a los demás**
 - Quejarse demasiado.
 - Pánico.
- ✗ **Aislarse**
 - Encerrarse en sí mismo.
 - Ser egoístas.
 - Romper el contacto con los demás.

Que hacer

- ✓ **Entender y expresar emociones**
 - Hablar sobre cómo se siente.
 - Mantener la calma.
- ✓ **Recibir y ofrecer ayuda**
 - Ayudar y calmar a los que te rodean.
 - Colaborar con los demás.
 - Comunicarse con los demás, incluso a distancia (por ejemplo, por teléfono o internet).

ENTENDER LO QUE ES IMPORTANTE

Que NO hacer

- ✗ **Seguir pensando negativamente**
 - Pensar solo en la emergencia.
 - Pensar que las medidas de seguridad tomadas (por ejemplo, cuarentena) son inútiles.
- ✗ **Oponerse**
 - Ignorar las ordenanzas del Ministerio de Salud.
 - Echar la culpa a otras personas.

Que hacer

- ✓ **Concentrarse en otro**
 - Empeñarse en algo para distraerse (por ejemplo, jugar o estudiar).
 - Intentar ver también los lados positivos.
- ✓ **Negociar**
 - Inventar nuevas rutinas si no se pueden seguir las habituales.
 - Recordar que respetar las reglas protege la salud de todos.

Hay muchas maneras de enfrentar el miedo, la tristeza y la ira: podemos elegir las que mejor funcionan de vez en cuando e incluso inventar otras nuevas!