



Sugerencias para la salud mental de los habitantes del hogar cuando deban tener largas permanencias dentro de la casa.^{8,9}

El confinamiento puede generar estrés psicológico, aún mayor si se convive con niños o personas con alto nivel de riesgo de complicaciones, tales como adultos mayores, menores de edad, con enfermedades crónicas, con una persona enferma con posible o diagnosticado caso de coronavirus 19 (COVID-19)

El aislamiento domiciliario es una medida de prevención de salud pública para evitar o minimizar la transmisión del COVID-19 en personas sanas. Por lo que, dentro del hogar se puede realizar las actividades habituales, cumpliendo las recomendaciones anteriores.

Algunas medidas que se debe implementar:

1. Evitar la sobreinformación:

a. Busque actualizaciones de la información solo de fuentes autorizadas. No conviene estar sobre saturado de información que puede atemorizar o que facilite el acceso a “noticias falsas”.

b. Evite mirar, leer o escuchar noticias que te causen ansiedad o angustia

c. Evite tener la televisión prendida todo el tiempo.

Recordar comer saludablemente, realizar algún tipo de actividad física dentro de su casa y conversar - por ejemplo, por vía telefónica u otras - con sus cercanos para evitar sensación de soledad.

Si quiere profundizar en recomendaciones sobre lo que los padres deben saber o como hablar con los hijos sobre la enfermedad, por favor consulte:

- <https://www.unicef.org/es/coronavirus/lo-que-los-padres-deben-saber>
- <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19>

2. Tener una actitud positiva de afrontamiento de la situación:

a. Concentrarse en lo positivo que estamos logrando con el aislamiento y no en lo negativo de la situación. Se está haciendo algo que es esencial para el bien común y aunque es difícil, quedándose en casa estamos ayudando a salvar vidas.

b. Mantener la rutina de la casa que involucre a to-

dos los habitantes, asignando responsabilidades de acuerdo con la capacidad de cada integrante.

c. Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.

d. Buscar formas de actividad física que se puedan realizar en casa.

e. Mantener comunicación con los miembros del hogar, de manera franca y abierta sobre la situación y las acciones que se adelanten, sin aumentar la ansiedad.

f. Hacer acuerdos de colaboración y apoyo mutuo.

g. No consuma alcohol y sustancia psicoactivas, esto solo agravará su situación y alterará el ambiente familiar.

3. Mascotas:

Las mascotas no representan riesgos para la sa-

lud de personas sanas, siempre y cuando se implementen las medidas recomendadas para ellas: vacunación, desparasitación, colocación de medicamentos para ácaros y controles periódicos en su veterinaria.

Los niños y las personas adultas mayores pueden sufrir adicionalmente con la separación de sus mascotas. Por el aislamiento de las personas enfermas, estas no deben estar en contacto con sus mascotas por el cuidado que ellas demandan.

4. Considerar reforzar las rutinas en casa que permitan dar cuenta de las responsabilidades a cumplir en el hogar asociadas a las responsabilidades laborales que continúan (teletrabajo) delegando responsabilidades del hogar en los cohabitantes, de acuerdo con sus capacidades.

Esto le permitirá disminuir la cantidad y presión que los dos trabajos le demandaran.

Atención especial a adultos mayores:



Siempre deben tener un cuidador que los acompañe y les explique la situación con palabras sencillas.

Los que padecen deterioro cognitivo o demencia pueden sentirse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote. Siempre deben estar acompañados.

Mantener las rutinas diarias personales de sueño, higiene y alimentación.

Tener conversaciones esperanzadoras (guardando las especificaciones de distancia social) sobre casos de recuperación exitosos y restablecimiento del bienestar de la mayoría de la población afectada por el COVID-19.

Evitar el consumo de alcohol, drogas y tabaco. Promover las actividades espirituales que practique la persona.

Tomar sol cada vez que sea posible, durante el día.

Atención especial a niños, niñas y adolescentes:



En tiempos de estrés y crisis, los niños, niñas y adolescentes requieren mayor atención de sus cuidadores. Hable con franqueza con ellos sobre la situación de manera clara y tranquila.

Ayude a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza. Jugar es una buena opción.

Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos de tristeza y miedo en un ambiente seguro y de apoyo. Muestre interés en ellos! Pregúnteles como se sienten!

Si se considera seguro, mantenga a los niños cerca de sus padres/cuidadores y familiares. Solo en casos extremos, separe a los niños, niñas y adolescentes de sus cuidadores.

Si los niños, niñas y adolescentes están separados de los padres/ cuidadores, asegure que estén en contacto permanente con ellos (teléfono – redes sociales).

Continúe con las rutinas en cuanto a sueño y alimentación.

Promueva actividad creativa, juego y lúdica individual.

Establezca un horario para el uso del internet.

Para mantener hábitos de estudio, continúe con los horarios habituales de estudio que tienen en el colegio.

Haga seguimiento y apoye las actividades escolares on line.