

La salud **MENTAL** *Post pandemia*



➤ "La Pandemia no solo ha traído cambios a nivel laboral para muchos padres de familia o en el ámbito académico para los niños, niñas y adolescentes, sino también y no tan positivo aumento de la incidencia de **dificultades emocionales** en los NNA que pueden afectar su desarrollo integral. Razón por la cual el Departamento de Psicología les describe cuales pueden ser las emociones y conductas generales que la Pandemia puede generar en sus hijos, cómo identificarlas y que hacer" ➤



¿QUÉ SON LAS DIFICULTADES *Emocionales?*



Las dificultades emocionales se definen como la incapacidad para regular de forma apropiada las emociones o pensamientos y esto puede conllevar a reacciones desbordadas o inadaptables.

Sintomas de un adolescente con **BAJO ESTADO DE ÁNIMO**

- 01 Fisiológico:** llanto, dificultades en los hábitos de sueño y alimentación, cambios bruscos de humor, fatiga y falta de energía.
- 02 Cognitivo:** sentimientos de inferioridad y culpa, falta de interés y motivación y dificultades en los procesos de atención y concentración.
- 03 Conductual:** agresividad, aislamiento, conflicto con pares y padres, irritabilidad, indisciplina.



▲ **CONSECUENCIAS A MEDIANO Y LARGO PLAZO**

- Dificultades en la interacción social
- Bajo Rendimiento Académico
- Pérdida de la Autoestima
- Auto-esquemas inadecuados
- Sentimientos negativos hacia sí mismos
- Falta de proyecto de vida
- Preocupación extrema
- Percepción de pérdida de control
- "Desesperanza Aprendida"
- Conducta de Riesgo: Consumo de SPA o Autoagresiones



Estrategias **PARA CASA**

01

Brinde un espacio de confianza donde su hijo pueda lo que siente sin ser juzgado, sino comprendido y valorado.

02

Fomente la iniciativa de su hijo en pequeñas actividades.

03

Mantenga las rutinas en casa como los hábitos de auto-cuidado.

04

No dude en pedir ayuda para su hijo.

05

Reconozca los esfuerzos y no solo los logros.

06

Pregúntele cómo se siente y en que puede ayudarlo.

▲ **RECOMENDACIONES EXCLUSIVAMENTE PARA PADRES DE FAMILIA**

- 01** Evite sentirse culpable por el estado emocional de su hijo.
- 02** Delege responsabilidades en el cuidado y supervisión de su hijo, así podrá disminuir los posibles niveles de estrés de la situación.
- 03** Si es necesario o lo considera pertinente busque ayuda con alguien externo donde puede expresar todo lo que siente (desahogo emocional), en cuanto miedo, preocupaciones y temores.
- 04** Tenga tiempo para usted, sus hobbies, intereses, actividades y descanso.

Ayuda

BUSQUE AYUDA INMEDIATAMENTE SI....

01

Presencia de conductas de auto-agresión (cortes, laceraciones, golpes sin justificación alguna)

02

Verbalizaciones sobre la muerte.

03

Aislamiento extremo.

04

Irritabilidad y agresión verbal y/o física hacia otros de manera exagerada.

05

Cambios en los hábitos de alimentación y sueño.

06

Cambios en la forma de hablar (perder el hilo conductor o habla sin sentido).

07

Descuido en los hábitos de higiene y cuidado personal.

08

Cualquier otra conducta que como padres de familia consideren por fuera de lo normal en sus hijos.

LINEAS de *Atención* en salud mental

- Línea: "El poder de ser escuchado" **106**
- Whatsapp: 24 horas al día **3007549833**
- Línea Psicoactiva "Activa tu mente, transforma tu vida" **018000112439**

La información
DEBE ADELANTARSE A LA CURIOSIDAD