Familia, Salud Mental y Pandemia

|  |  |
| --- | --- |
| **Efectos psicológicos** en los niños producidos por el COVID-19. Orientaciones para padres y madres. | <https://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/infecciones/todo-sobre-el-coronavirus/efectos-psicologicos-en-los-ninos-0>  Estimadas y estimados visitantes, este Link los dirige a una página que contiene artículos relacionados con **trastornos emocionales,** en niños, adolescentes y jóvenes, además de orientaciones para apoyarlos y encuesta para detectar signos de alerta en los más pequeños desde el inicio de la pandemia.  Puede responder preguntas tales como:   * **¿**[**Qué pueden hacer los padres y las madres**](https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/salud-emocional/emociones-y-familia/educando-nuestros-hijos/decalogo-para-una-infancia)**para ayudar a sus hijos?** * ¿Cuándo deben los padres consultar con el pediatra? * ¿Cómo pedir ayuda especializada? |
| “Cuidemos nuestra salud mental” | <https://www.youtube.com/watch?v=ry7mu4UCzPU&t=15s>    Con el propósito de contribuir al bienestar mental y físico, el Instituto Milenio MIDAP elaboró un video animado con la colaboración del famoso dibujante Guillo. Este anímate muestra la importancia de contar desde los primeros años de vida con vínculos, propósitos y hábitos que nos permitan desarrollarnos sanamente tanto mental como físicamente.  Video 3:45 |
| Salud mental en tiempos de movimiento social y pandemia | <https://www.youtube.com/watch?v=xf7GoO3H6b0>  ¿Cómo fortalecer nuestro bienestar psicológico en contextos complejos e inciertos como los que hemos vivido desde octubre, tras el estallido social, y luego con la pandemia? Esta crisis es tal vez una oportunidad para aprender a comunicarnos y redescubrir la importancia de la colaboración.  Video 4:26 |
| GUÍA PRÁCTICA  DE BIENESTAR EMOCIONAL  Cuarentena en tiempos  de COVID-19 | [2020.04.12\_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19\_final.pdf (minsal.cl)](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf)  La aparición de la nueva enfermedad por Coronavirus (COVID-19) ha generado gran preocupación en la población, especialmente por el incremento en número de casos detectados en nuestro país y las medidas de aislamiento que se han determinado. La cuarentena, sin lugar a dudas, es una de las medidas que más ha alterado las formas habituales de convivir y para la cual no estábamos preparados social y emocionalmente.  Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables, e incluso, necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental.  Esta guía práctica entrega algunas recomendaciones para cuidar del bienestar de todos en estos días. |