



Guía básica de recomendaciones, recursos y herramientas psicológicas para la salud mental perinatal en tiempos de covid-19

Desde la Facultad de Psicología de la UBA, el Centro de Estudiantes de la Facultad de Psicología en conjunto con la Subsecretaría de Bienestar Estudiantil, se ha elaborado el presente material psicoeducativo para brindar orientación en relación a cómo afrontar la pandemia en curso desde el punto de vista psicológico en los procesos que hacen al **embarazo**, el **parto**, el **puerperio**, la **lactancia** y la **crianza**.

Coordinación General:

Natalia Soledad Diaz Juskiewicz
lic.nataliasdj@gmail.com

Colaboradoras:

Aldana Belén Diaz
Antonella Pedrido
María Juliana Massa
María Salaberry
Romina Loiacono



Embarazo

Las personas embarazadas sufren los mismos tipos de pensamientos y sensaciones asociadas al coronavirus que el resto de la población. Como ser: miedo, ansiedad, enojo, incertidumbre, sensación de soledad o encierro. La diferencia central radica en que en las gestantes pueden verse exacerbadas dada su vulnerabilidad y por el temor de que esta situación de pandemia le afecte gravemente a su embarazo y/o a su bebé.

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para abordar y prevenir el COVID-19 en personas gestantes y neonatos/as

“No hay evidencia de que las gestantes presenten un mayor riesgo de enfermedad grave o compromiso fetal”.

Aquellas que tengan antecedentes epidemiológicos de contacto deben ser monitoreadas cuidadosamente.

Las personas embarazadas deben tomar las mismas precauciones que el resto de la población para evitar el COVID-19.

Si existe sospecha, probabilidad o confirmación de COVID-19, incluidas las personas aisladas, se debe tener acceso a atención especializada respetuosa y centrada en la gestante, incluida la medicina obstétrica, fetal y cuidado neonatal, así como salud mental y apoyo psicosocial, con disposición para atender complicaciones maternas y neonatales.

“No hay evidencia sobre la transmisión de madre a bebé cuando la infección se manifiesta en el tercer trimestre, en base a muestras negativas de líquido amniótico, sangre del cordón umbilical, flujo vaginal, hisopos de garganta neonatales o leche materna”.

Salud Mental y embarazo en tiempos de COVID-19

El contexto pandémico actual genera sensaciones de ansiedad propias de la incertidumbre y preparación para una amenaza desconocida. Esta situación de estrés, debido a los cambios abruptos de rutina, el aislamiento, y la inherente preocupación, puede afectar tu calidad de vida. Podes tener pensamientos como los siguientes:

“Tengo un miedo infinito por mi bebé; espero que el virus no afecte mi embarazo.”

Este pensamiento denota una sensación de desesperanza y angustia por lo que puede llegar a ocurrirle a al/la bebé. Es muy esperable tener estos temores dadas las inherentes expectativas que un embarazo genera. Sin embargo, los datos oficiales afirman que aún no hay correlaciones entre la adquisición de COVID-19 y riesgos de infección al/la bebé.

“Voy a aprovechar este momento al máximo, voy a tener todo listo para cuando nazca”

Tener actividades que distraigan nuestra mente y permitan pensamientos positivos de alojar al/la bebé, son beneficiosos y funcionan como factores protectores de nuestra salud mental. Sin embargo, es fundamental evitar la sobreexigencia en cuanto a metas que quizás no podemos lograr en tiempo y forma, dadas las condiciones particulares del aislamiento obligatorio. Ser conscientes de esto nos permite flexibilidad para con nos(otros/as) y evitar sentimientos de fracaso.

“Todo está bien, no es tan grave. Yo no soy población de riesgo porque aún soy joven, los medios inflan demasiado esta situación”

Si bien estos pensamientos pueden calmar la ansiedad que surge a partir de mensajes catastróficos que recibimos, también pueden hacer que nuestras conductas sean riesgosas para nosotros/as y la comunidad. Ser realistas es una buena forma de afrontar los contextos que atravesamos, ya que nos permite valorar el riesgo y tomar medidas preventivas evitando el pánico.

Recomendaciones psicológicas para establecer una rutina

Para las personas embarazadas resulta fundamental poder transitar este momento de la manera más saludable posible, ya que existen diversos estudios que afirman que el estrés durante la gestación puede traer efectos durante el parto y en el/la recién nacido/a. Por ejemplo: bebés con bajo peso, parto prematuro, consecuencias en el neurodesarrollo, entre otros.

Si bien la mejor forma de llevar a cabo un aislamiento saludable es personal, ya que cada uno/a de nosotros/a necesita diferentes modos de contención para poder atravesar este momento, existen pautas básicas que pueden resultarnos útiles.

Te las compartimos:

En primer lugar, es importante dimensionar que esta situación es momentánea y que no durará para siempre.

Nos encontramos en una etapa de transición y de prevención para poder abordar el COVID-19 de una forma organizada que posibilite la atención para todos y todas. No es necesario estar permanentemente informados/as sobre el avance de la pandemia. El continuo monitoreo de estadísticas sobre cantidad de personas infectadas y fallecidas contribuye a aumentar los sesgos negativos a través de sentimientos y pensamientos pesimistas. A su vez, es importante obtener datos de fuentes oficiales que se dediquen al estudio y estadística formal.

Puede resultar positivo estar en comunicación con nuestros seres queridos mediante llamadas o videollamadas. Los vínculos son un sostén emocional esencial de los seres humanos que otorgan seguridad y sentimientos positivos. Podemos hablar de lo que nos preocupa pero también permitirnos distraernos de manera virtual, o sobre anécdotas que puedan surgir en este cambio de rutina.

En cuanto a la rutina, no es necesario sobreexigirse con nuevas y/o actividades difíciles. Lo ideal es sentirnos cómodos/as con nuestras tareas dentro del hogar. Privilegiar nuestros espacios y actividades favorece nuestra estabilidad mental y emocional a la vez que resulta fundamental que prestemos atención a nuestras emociones, necesidades y podamos comunicarlas, y respetarlas sin exponer(nos) a riesgos.

En relación a los controles propios de la gestación, aquellos que puedan hacerse de manera virtual (consultas, devolución de resultados, etc) deben hacerse de esa manera. Recordamos que es importantísimo que podamos cumplir la cuarentena lo más posible y salir sólo en casos de necesidad imperiosa.

Por último, te recomendamos realizar ejercicio físico de bajo impacto, ya que fortalece el cuerpo y alivia dolores mejorando las condiciones en las que se llega al parto y favorece el desarrollo psicomotor y la maduración nerviosa del/la bebé.

¿Sabías que una alternativa que reduce el miedo, la ansiedad, el enojo, la incertidumbre, la sensación de soledad o el encierro que esta situación nueva de pandemia dispara; y promueve el afrontamiento positivo, fomenta la capacidad de aquietar la mente, invita a sumergirse en un estado de mayor relajación, receptividad y conexión puede ser realizar visualizaciones positivas y ejercicios de atención plena específicos para esta etapa de la vida?



Para ello te invitamos a buscar algún lugar tranquilo de tu hogar en el cual puedas concentrarte sin interrupciones durante algunos minutos, soltando las preocupaciones y pensamientos del momento presente. No te olvides de apagar todos los dispositivos electrónicos, incluidos tu teléfono.

Te sugerimos que le pidas a alguien de tu confianza que vaya leyendo la meditación sugerida de forma lenta, suave y amable o bien que primero la grabes y luego la escuches en soledad. Es conveniente siempre dejar algunos segundos entre frase y frase. Si querés, podés poner alguna música ambiental que sea de tu agrado y si tenes, prender alguna vela, un sahumero o esencia en un hornillo. Una vez que tengas todo listo, y te encuentres con ropa cómoda, podés dar comienzo a la misma, iniciando en una posición que te quede cómoda ya sea sentada con la espalda erguida, los hombros debajo de las orejas, la pera y la cabeza alineada con el piso; o si es tu preferencia acostada con las palmas hacia arriba.

Recomendaciones psicológicas para establecer una rutina

“Doy inicio a nuestro momento de relajación cerrando los ojos con suavidad. Comienzo este recorrido por un camino de conexión con mi bebé tomando aire por la nariz y soltando lento y profundo por la boca. Toda mi atención se centra en este proceso... Inhalo. retengo y exhalo (Si noto que aparece algún pensamiento, intento volver a concentrarme en la respiración. Suelto poco a poco, para que vayan desapareciendo...déjalos ir). Inhalo. retengo y exhalo . Siento como ingresa todo el aire...y como mis pulmones se van vaciando de a poquito (Repito este proceso por lo menos 3 veces).

Mientras respiro lenta y rítmicamente, voy sintiendo como me voy alejando de mis preocupaciones, miedos, o ansiedades del día y visualizo como me acerco cada vez más a la tranquilidad, que se va expandiendo en mi cuerpo y llegando al/la bebé que estoy gestando en mi vientre.

Siento como entra calma en cada respiración que realizo, siento como entra bienestar y plenitud...y dejo salir todas las tensiones en cada exhalación. Ahora solo existe este momento, dejo mi mente libre para que caigan todos los pensamientos. Respiro profundamente y afloja todas las resistencias de tu cuerpo. Relajo mi cuero cabelludo, mi frente. Los ojos. Los músculos del rostro. Las mejillas. Los labios. La mandíbula. Separa los dientes y relaja la lengua. Noto la agradable sensación de relajación en tu cara. Relajo ahora los músculos del cuello, la nuca y los hombros. Sintiendo como fluye por mis brazos, muñecas y manos la relajación. Y ahora voy a respirar muy profundamente y voy a relajar tu pecho, el corazón, los pulmones y tu abdomen. La pelvis...Se relaja mi espalda, mi columna...

Disfruto de esta sensación de relajación. Siento como va pasando a mis caderas, a mis piernas, los tobillos y los pies. Sigo respirando profundamente por la nariz y soltando por la boca. Visualizo a mi bebé, soy plenamente consciente de la vida que estoy llevando en mi vientre. Vuelvo a respirar muy profundo y colocó una mano en tu abdomen mientras la otra la colocó sobre tu corazón. Ahora imagino su cabeza desproporcionada respecto de su cuerpo...visualizo esas manitos pequeñas con dedos diminutos, cerradas en forma de puño.

Observo sus delgadas piernas encogidas. Imagino los rasgos de su carita. Miro como se abre y se cierra su boca y como se mueven sus párpados en la tibieza del líquido amniótico que lo rodea...me doy un momento para conectarte con esa intimidad...Imagino su corazón, y lo represento en mi mente luminoso y latiendo. Brillante. Esa vida nueva que late dentro mio, es algo único. Siento el calor, el amor y la ternura que palpitan en su corazón. Siento esa conexión con la vida...y como tu corazón armoniza

con el de tu bebé. Me detengo y siento mis propios latidos. Respiro, atendiendo plenamente. Imagino como mi bebe se va moviendo. Percibo las vibras de amor que fluyen entre yo y mi bebé. Visualizo como mi corazón y el de mi bebé están unidos, palpitando juntos de forma continua. Me tomo unos minutos y expreso mis sentimientos con palabras, y se las envío a través de la mano con la que aún me estoy tocando la panza....

*Todo lo que le mando, hace que mi bebé se sienta amado y seguro...Siento el amor por todo tu cuerpo. Comparto esta agradable sensación con mi bebe...por que cuando se conectan...todo está bien. **(Repito las veces que lo desee: Todo está bien. Todo esta bien)**. Me tomo unos minutos y para finalizar vuelvo a tomar conciencia de la habitación en la que estoy, permanezco unos segundos aquí y ahora, agradezco esta experiencia de conexión conmigo misma y mi bebé, respiro profundo y sonrío. Abro los ojos."*



Consejos para gestantes



Ampárate en los soportes afectivos con los que cuentes (pareja, familia, amigos/as) aunque sea de modo virtual, ya que los mismos funcionan como factores protectores y sostenedores.



Si lo crees necesario, contacta a los profesionales con los que te estas tratando para sacarte todas las dudas. Si no tienes esa posibilidad, hay asociaciones y organizaciones específicas que están trabajando en ello de forma gratuita. ¡No dudes en consultarles!.



Reconocé qué emociones van asociadas a esos pensamientos. Intenta aceptar y validar lo que sentís, comprendiendo a su vez que la propia situación de embarazo conlleva una activación de ciertos procesos psicológicos y un estado emocional propio, que se suman a este nuevo acontecimiento vital. No reprimas lo que sentís, llorar, angustiarse, enojarse, son respuestas posibles y es sanador poder dar lugar a lo que sentimos.



Si querés, podés y tenes ganas, compartir lo que te está pasando en tu situación particular con otras gestantes en la misma situación, puede servirte para encontrar la escucha, ayuda y el apoyo que necesitas en este momento.



Identifica aquellos pensamientos acerca del COVID-19 que te generan malestar respecto de tu embarazo.



Cuestionalos, contrastando y buscando pruebas de realidad y datos fiables, evitando información que no provenga de fuentes oficiales.



Ocupá tu mente y tu cuerpo con actividades que te resulten placenteras.

CONSEJOS!



“Mejorar el estado emocional de la (...) embarazada es mejorar la salud de la sociedad” (Vivette Glover, 2009)

Parto

El nacimiento de nuestro bebé es una situación de la vida que puede despertar múltiples preguntas, ansiedades y miedos, sobre todo a medida que se aproxima la fecha de parto.

La situación sanitaria actual, como ya vimos, en muchos casos incrementa las sensaciones de incertidumbre, temor y ansiedad, por tratarse de otra situación desconocida y por la inquietud que puede provocar la posibilidad de adquirir COVID-19.

¿Qué dice la OMS respecto del parto dado el contexto epidemiológico y sanitario actual?

Haber adquirido COVID-19 no es una indicación de cesárea

(Y tener sospechas de contagio tampoco)

El parto vaginal es la recomendación principal para los nacimientos, excepto que exista algún criterio obstétrico sobre la salud de la gestante o del/la bebé.

No hay una prescripción que priorice la realización de una cesárea sólo por el hecho de haber adquirido COVID-19.

Adelantar el parto no es una recomendación para los nacimientos

Haber adquirido COVID-19 no es un criterio en sí mismo para adelantar y/o programar el parto. Para que esto sea una indicación, debe estar basada en criterios médicos fundamentados en las particularidades de la salud de la gestante o del/la bebé. La situación sanitaria actual tampoco justifica de por sí adelantar el parto. Las unidades hospitalarias cuentan con espacios delimitados y personal específico para la atención del Coronavirus.

Tenes derecho a estar acompañada por una persona de tu elección en todo el proceso del nacimiento

En nuestro país existen leyes (N°25929; N°26485; N°26529) que amparan a las familias en el momento del parto y nacimiento de un/a hijo/a.

Tomando las medidas de prevención de contagios necesarias, y aunque hayas sido diagnosticada con COVID-19, no pueden negarte la posibilidad de estar acompañada.

Tener COVID-19 o sospechas de haberlo adquirido, no justifica la separación de la gestante y del bebé después del nacimiento.

El contacto inmediato con el/la recién nacido/a posee innumerables beneficios para el desarrollo físico y emocional del bebé y para la salud física y emocional de la gestante. El establecimiento de la lactancia durante la primera hora de vida también. Por eso, se deben tomar las medidas de higiene respiratoria y de prevención de contagios necesarias para facilitar el contacto directo y temprano inmediatamente después del nacimiento.

Tres herramientas para transitar los momentos previos en nuestra casa

①

La música nos acompaña a lo largo de la vida y resulta una gran aliada, ya que suele adquirir un significado muy especial en este momento único. ¡Podes ir armando una playlist con temas que te gusten, que te relajen, y te transporten a un lugar íntimo y tranquilo!. A su vez, como escuchar música ayuda a disminuir la percepción del dolor, y nos permite liberar endorfinas, que provocan que las sensaciones placenteras se manifiesten, sería bueno que tu acompañante lleve esas canciones preparadas el día del parto para que puedas escucharlas.

②

Hacer uso del agua caliente ya sea en un baño de inmersión, en la ducha o con una bolsa produce que nuestros músculos y articulaciones se relajen, con lo que se consigue cierta analgesia natural que ayuda a mitigar el dolor, disminuyendo así la producción de adrenalina y favoreciendo la liberación de otras hormonas necesarias para el parto.

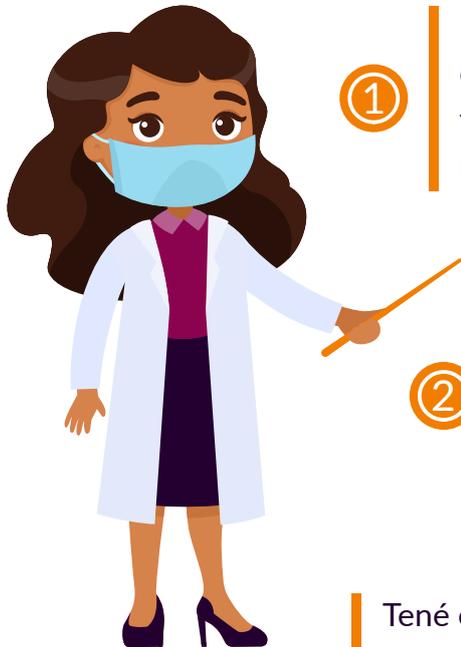
③

Utiliza la técnica de relajación muscular, haciendo un recorrido progresivo por cada parte de tu cuerpo, desde los pies a la cabeza, contrayendo cada músculo al mismo tiempo que intentas dejar la mente en blanco o te trasladás a un lugar que te transmita paz. La idea es contraerlos y, después, relajarlos, acompañado de una respiración adecuada.

* Sin embargo, pese a la existencia de dichas leyes, e incluso de la Ley N°1040 sancionada en el 2003 que establece en su artículo primero que "toda mujer tiene derecho, en el transcurso del trabajo de parto y el momento del nacimiento, como así también en la internación, a estar acompañada por la persona que ella designe", el día 26 de Marzo del corriente año, se decretó la restricción de visitas y acompañantes a los hospitales de la Ciudad de Buenos Aires, información que fue relevada a través del Boletín Oficial. Aunque el día siguiente se instó a las instituciones mediante un vídeo realizado desde el Ministerio de Salud de la Nación a permitir y promover la vinculación madre-bebé en caso de gestantes no contagiadas.

** No obstante, pese a las consecuencias que puede traer en la salud mental de la diada, hay instituciones que han establecido las siguientes medidas en caso de gestante confirmada con COVID-19: Baño y limpieza precoz del/la bebé; Monitoreo respiratorio estricto e internación separada. Información que se irá actualizando probablemente con el correr de los días, por lo que recomendamos estar atentos/as a los organismos oficiales.

Recomendaciones para el momento del parto



①

Intenta mantener la calma. Recordá que tomando las medidas de prevención adecuadas se puede lograr que el nacimiento de tu bebé tenga la menor cantidad de variaciones posibles con respecto al parto de una gestante sin COVID-19.

②

Infórmate para prevenir, pero no te sobreinformes. Es importante que consultes todas las dudas que tengas con el personal de salud que te acompañará en el momento del nacimiento de tu hijo/a. A su vez, te recomendamos que evites la exposición a información que no esté basada en recomendaciones de organismos competentes y/o de profesionales de la salud idóneos.

③

Tené en cuenta el contexto. Si notas más nervios, ansiedad o miedo de lo habitual, tené en cuenta el momento en el que esto sucede. A la situación de parto que se aproxima y que de por sí genera incertidumbre, se suma la situación sanitaria actual producto del COVID-19. ¡Es esperable que se incrementen tus sensaciones y se potencien tus emociones!.

④

Pone en palabras lo que te pasa. Si sentís que la situación sanitaria actual te preocupa e incrementa tus miedos y ansiedades, ponelo en palabras. Hablar con alguien de tu confianza que te contenga ayuda a elaborar y a transitar los sentimientos. Si sentís que la situación te sobrepasa, buscá ayuda en una profesional especializada en salud mental perinatal.

⑤

Si podes, aprovecha el aislamiento social obligatorio y organiza tu tiempo. La llegada de un bebé requiere de mucho trabajo. Organizar tu día en etapas en función de lo que vas a necesitar cuando vuelvan a casa puede ayudarte a conectar con ese momento tan esperado. ¡Arma tu nido!.

⑥

Convertí el miedo en una forma de afrontamiento positivo. El miedo no siempre es malo. Si te impulsa a preguntar, consultar e informarte sobre tu situación actual para buscar herramientas que te permitan sobrellevarla, el miedo será potenciador y no paralizante.



7

Infórmate para empoderarte. Conocer tus derechos te permitirá tener una mayor participación en la toma de decisiones en este momento tan importante.

8

¡Confía en vos y en tu bebé!. Si bien el escenario actual seguramente no es como soñaste o te imaginaste, intenta no frustrarte aunque sea muy difícil y recordá que todo lo que necesitas está en tu mente, en tu cuerpo y tu fisiología. Volvé a mirar hacia adentro, conectate con vos misma y con tu hijo/a..el poder está en Uds.

***“Para cambiar el mundo primero hay que cambiar la forma de nacer”
(Michel Odent)***

Puerperio y Lactancia

Puerperio

El puerperio, periodo que comienza inmediatamente luego del nacimiento del/la bebé/a, es en sí mismo una etapa de vulnerabilidad donde los llamados “subibajas” emocionales son habituales, en la que podemos transitar distintos estados de ánimo en cuestión de horas y en la que necesitamos sentirnos apoyadas por un conjunto de sistemas sociales que nos acompañan para poder sostener y alojar al nuevo/a bebé.

Durante el mismo suelen aparecer sentimientos de angustia (por los cambios inmediatos en la rutina, los desordenes hormonales), miedo (por pensar que algo malo le puede pasar al bebé, sentir de no poder atender al/la bebé lo suficiente), ansiedad por tener que responder a la demanda constante de un/a recién nacido/a, ambivalencia, entre otros. Atravesar este período, en el contexto de pandemia que estamos viviendo, puede potenciar o agravar esos sentimientos, y maximizar la sensación de que el mundo se vuelve amenazante para las personas gestantes y para sus hijos e hijas, con todos los temores que esta situación a nivel global puede generar.

Recomendaciones para cuidar de tu bebé y de vos

- 1 Atende a lo que ingresa a tu hogar. Es decir, que noticias, audios, mensajes y conversaciones se dan en el mismo. No sólo se trata de quedarnos en casa, sino también para poder cuidar y cuidarnos, es bueno revisar lo que circula dentro de nuestro espacio personal, evitando absolutamente siempre la sobreinformación y consultando fuentes confiables.
- 2 Mantené de ser posible una comunicación con el/la obstetra/pediatra para despejar dudas y consultas que puedan surgir.
- 3 Contá con el acompañamiento de algún/a familiar (pareja, amiga, madre) de confianza que les garantice la ingesta de alimentos, el aseo y el descanso necesario. Asimismo, pueda responder a necesidades de otro/a hijo/a si lo hubiere.
- 4 Participa de grupos virtuales de crianza o tribu que facilite el intercambio de experiencias y vivencias propias de la etapa en un entorno de respeto y contención. ¡A veces necesitamos vincularnos con otras personas que están atravesando lo mismo!





5

Si tenes ganas y sentís que lo necesitas o que te hace bien, establece comunicaciones virtuales con familiares y/o amistades que aporten palabras de aliento y mensajes de tranquilidad.

6

Intenta llevar una alimentación saludable, hidratación y descansar en los momentos que lo hace tu bebé.

7

Recordá que tu sentir es válido, siempre. Hablar sobre lo que te sucede con personas de confianza y de las cuales puedas recibir contención es fundamental. ¡Anímate a poner en palabras aquello que sentís!

8

Tené en cuenta que la situación es transitoria y que esto también pasará.

9

Si podés elegí disfrutar, no perderte en la información, redes o estadísticas. Procura aislarte del mundo exterior y viví este tiempo junto a tu bebé.

10

Elegí lo que te da energía y fuerza para este momento tan particular. ¡Paciencia, empatía con vos misma y mucho amor!

Signos de alarma para consultar con un/a profesional de la salud mental perinatal*



Tristeza



Sensación de abatimiento



Ansiedad



Estado de temor/preocupación



Cambios repentinos de humor



Gran irritabilidad



Falta de apetito



Insomnio



Pensamientos sobre dañarse a sí misma o al/la bebé



Dificultad para vincularse, rechazo respecto del/la bebé

*Fiebre > 38°C; Hemorragia profusa por vía vaginal; Loquios malolientes; Signos inflamatorios locales; Dificultad o problemas respiratorios; Sintomatología urinaria.

Lactancia

Si estás amamantando, los distintos organismos nacionales e internacionales recomiendan:

- ✓ Continuar con la lactancia materna, higienizarse las manos antes y luego de cada toma.
- ✓ Si tenés síntomas gripales, usar barbijo y maximizar las medidas de higiene.
- ✓ Si la persona gestante está muy enferma para amamantar, conviene que se extraiga leche para evitar problemas de congestión mamaria. Esta leche puede tomarla el/la lactante.
- ✓ Tener en cuenta que la lactancia es un agente protector para el/la recién nacido/a frente a enfermedades ya que la leche materna le aporta factores inmunológicos que colaborarán a que el lactante responda de manera más efectiva ante la exposición o infección.
- ✓ En caso de usar un extractor de leche manual o eléctrico, lavarse las manos antes de tocar las piezas de la bomba y seguir las recomendaciones para una limpieza adecuada después de cada uso.
- ✓ Consultar de manera virtual con personal idóneo si existe alguna dolencia o afección particular.



Crianza

Criar no es nada fácil, menos aún en tiempos de crisis. Es importante considerar que estos momentos también afectan a los/as menores ya que no son ajenos/as a lo que ocurre a nivel social, por ello es que a la luz de la pandemia, te ofrecemos una serie de recomendaciones para madres, padres y cualquier persona que tenga a su cuidado a niños, niñas y adolescentes. A fin de que puedas informarte y construir nuevos conocimientos respecto de la crianza en este momento particular y reducir en quienes tengan a cargo la ansiedad, el estrés y los sentimientos de tristeza y miedo que podría ocasionar el aislamiento social preventivo debido a un brote global.

Dicho esto, es esencial aclarar que resulta necesaria la no exigencia propia ni dirigida hacia los niños, niñas y adolescentes, de cumplir con las recomendaciones, consejos, expectativas y actividades planificadas, debido a que respetar el aislamiento ya implica un gran esfuerzo en sí mismo.

Las siguientes sugerencias, basadas en las recomendaciones de la OMS y UNICEF, constituyen una herramienta para transitar con el mayor bienestar psicosocial posible la crianza en épocas de emergencia sanitaria internacional.

Crear un espacio de escucha activa

Es importante que invitemos a los niños, niñas y adolescentes a hablar de la situación, escucharlos, y ayudarlos a expresar sus sentimientos. Para ello, resulta necesario brindarles un ambiente seguro y de contención, en el que se les transmita calma y no se reste importancia a sus preocupaciones, explicando que es normal tener reacciones diferentes y sentir miedo ante la situación vivida. Siempre teniendo en cuenta que cada niño expresa y comunica de diferentes maneras. Los juegos, el dibujo libre, la pintura y otras formas de arte son formas de lenguaje privilegiado en niños y niñas y por eso, ayudan a expresar lo que ellos no pueden verbalizar. También permitirán el desarrollo cognitivo, afectivo y social.

Enseñar a cuidarse y cuidar a los demás

Para que aprendan a protegerse a ellos/as mismos/as y a los demás, es fundamental que promovamos la adquisición de buenos comportamientos de salud, como el lavado de manos de forma correcta y frecuente, cubrirse con el codo al toser y estornudar y no tocarse la cara, ojos y nariz. Para la forma de aprendizaje de los/as mismos/as siempre hay que tener en cuenta la edad y que no resulte un motivo de preocupación ni alarma.

Planificar rutinas diarias

Es primordial que perciban que no cambió todo en su vida. Por eso, es necesario que se mantengan, en la medida de lo posible, las rutinas y horarios habituales, fundamentalmente las horas de sueño, comida, higiene y juego. Y a su vez, crear rutinas diarias donde haya espacios para realizar tareas hogareñas o escolares y espacios de juego, expansión y descanso. También, se puede añadir nuevos juegos y actividad física dependiendo la edad de cada niño o niña que permitan el aprendizaje, el contacto social y sentirse útiles.

Permanecer en casa no es sinónimo de “no hacer nada”. Sin embargo, debemos recordar que a veces estas rutinas no se pueden cumplir tal como nos gustaría, por tanto es importante abrirnos a la posibilidad, ser flexibles y plásticos.

En niños y niñas que se encuentran en nivel inicial es importante la presencia emocional y el contacto físico. También, les gusta explorar y mantenerse ocupados/as. Por este motivo, el lavado de manos puede realizarse mientras se canta una canción durante veinte segundos, el tiempo de duración recomendado. También, mediante el juego que tengas como elementos muñecos y títeres, con el objetivo de enseñar a identificar distintos síntomas y cuidar al otro.

En el caso de niños y niñas que transitan la escuela primaria es esencial hacer hincapié en la importancia de tomar esas medidas para el cuidado de los otros/as y de ellos mismos y que aprendan conocimientos básicos acerca de la prevención de enfermedades, informando que el motivo por el que debemos aislarnos es ese y no porque sea peligroso salir. El aprendizaje del correcto lavado de manos puede realizarse a través de distintas formas, por ejemplo: colocando una pequeña cantidad de pintura

sobre la palma de las manos, simulando jabón, y mostrar todos los sectores de la mano que deben pintarse para que queden completamente cubiertas y, de este modo, limpias.

Si se trata de preadolescentes y adolescentes, es importante que además de concentrarse en los buenos compartimentos de salud, se les ayude a mantener la calma y entender lo que ocurre ya que tienen acceso a explorar por si solos y encontrarse con información que puede resultar errónea o alarmante y extremista. Es necesario que comprendan que tomando las medidas necesarias, pueden ser un ejemplo para sus familiares y amigos/as.



Brindar información adecuada para cada edad

Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a recibir información y a tomar conocimiento de lo que sucede. Por este motivo, es imprescindible brindarles la información correcta, con lenguaje pertinente y acorde a cada edad. A su vez, como ya hemos mencionado a lo largo de esta guía, es importante que la información se adquiera de fuentes confiables como UNICEF, la Organización Mundial de la Salud (OMS) o el Ministerio de Salud basándose en datos científicos, que en algunas oportunidades pueden investigar juntos. Siempre traduciendo lo que sucede a su lenguaje, por ejemplo por medio de cuentos o imágenes. También hay que prestar atención a las palabras utilizadas: hablar de “personas que tienen o se están recuperando de COVID-19” y no de “víctimas” o “casos”, decir que las personas “se contagian” o “contraen” y evitar decir que “infectan” o “propagan el virus”, no asociar la enfermedad a lugares, etnias u origen y por último, no utilizar palabras como “apocalipsis” ya que podría generar miedo.

Es crucial enfocarse en la necesidad de tomar las medidas correctas de prevención ya mencionadas y dejar en claro que para la mayoría de las personas es una enfermedad que se cura. Con el propósito de transmitir tranquilidad, sin sobreexponer a información innecesaria y en muchos casos, errónea. Luego dar un espacio para la conversación y despejar dudas, estando atentos y atentas a sus preguntas, lenguaje corporal y reacciones, con actitud receptiva y de escucha.

Intentar mantener la tranquilidad

El bienestar de los niños, niñas y adolescentes, está directamente relacionado con el bienestar de los adultos que se encuentran a cargo. Por este motivo, para ayudarlos a estar bien es necesario que intentemos mantener la tranquilidad, no exponernos a la información constantemente, asegurarnos de seguir una rutina de sueño, tener momentos de distracción y tomarnos un tiempo para nosotros mismo, al menos unos minutos diarios. También, evitar que los niños, niñas y adolescentes escuchen conversaciones en las que se transmita preocupación o incertidumbre.

Excepciones al aislamiento social, preventivo y obligatorio

En el caso de padres y madres de niños, niñas y adolescentes que conviven en distintos hogares, se establecen algunas medidas excepcionales para el aislamiento y distanciamiento social. El Poder Ejecutivo de la Nación emitió un decreto en el que expresa una serie de situaciones en las cuales se acepta restringir el aislamiento social, preventivo y obligatorio: si la medida entró en vigencia cuando el niño, niña o adolescente se encontraba en un domicilio distinto al cual vive cotidianamente y por ello el traslado debe realizarse una sola vez, cuando los padres y madres por cuestiones laborales deben ausentarse del hogar y trasladar al domicilio de otro progenitor o referente afectivo y cuando por razones de salud y en beneficio del interés superior del niño, niña o adolescente, deba trasladarse al hijo/a al domicilio del/a otro/a progenitor/a.

En cualquiera de los casos mencionados, se deberá justificar la situación de excepción a la medida de aislamiento, a través de una declaración jurada que debe ser completada por el/la progenitor/a, referente afectivo/a o familiar que realice el traslado, a fin de ser presentada a la autoridad competente, junto con el Documento Nacional de Identidad (D.N.I) del niño, niña o adolescente. La declaración puede estar impresa o copiada a mano, con todos los datos solicitados. Para descargar la declaración jurada y ver las excepciones detalladas, ingresar a este enlace <https://bit.ly/3adqx5H>

Es importante que la persona que se encuentra conviviendo con el niño, niña o adolescente, lleve adelante todo lo que esté a su alcance para que se mantenga el contacto y la comunicación fluida con el/la progenitor/a no conviviente, mediante llamadas telefónicas, videollamadas u otros medios de comunicación, de forma diaria. También si es posible con otros miembros de la familia, con otros niños y niñas y en el caso de adolescentes con sus amistades ya que en muchas ocasiones dependen emocionalmente de los/as amigos/as de la misma edad.



Para la confección de esta guía se utilizó información proveniente del Ministerio de Desarrollo Social y del Ministerio de Salud de la Nación, la Organización Mundial de la Salud (OMS), El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal*

*Les recordamos que al tratarse de una guía básica de orientación, frente a dudas, consultas o pautas de alarma recomendamos consultar con profesionales especializados en salud perinatal. Al mismo tiempo es imprescindible aclarar que la información respecto del covid-19 se va actualizando a medida de las evidencias que se van encontrando, por lo que es fundamental poder indagar las nuevas recomendaciones que pudieran ir surgiendo con el paso de los días.

-
- E-Lactancia. Infección materna por COVID-19 (2020). <http://www.e-lactancia.org/>
 - Hospital de Sant Joan de Déu Barcelona (2020). Coronavirus y embarazo, información para pacientes durante la gestación, el parto y el posparto.
<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/coronavirus-embarazo-informacion-fiable-para-pacientes-durante-gestacion-parto-posparto>
 - Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal (2020). Separar o no a los recién nacidos de sus madres en las UCIS. <https://saludmentalperinatal.es/separar-o-no-a-los-recien-nacidos-de-sus-madres-en-las-ucis-coronavirus/>
 - Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal (2020). COVID19 Recomendaciones para asegurar el contacto madre bebé y la lactancia materna.
<https://saludmentalperinatal.es/covid-19-recomendaciones-oms-para-asegurar-el-contacto-madre-bebe-y-la-lactancia-materna/>
 - Liga de la leche Internacional (2020). Seguir Amamantando a tu Bebé Durante Una Infección con Coronavirus (2019-nCoV; COVID-19) y Otras Infecciones Respiratorias.
<https://lalecheleague-ian.weebly.com/coronavirus-y-lactancia.html>
 - Ministerio de Desarrollo Social (2020) Resolución 132/2020.
<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227094/20200321>
 - Ministerio de Salud (2020). ¿Qué podemos hacer para cuidarnos? Información sobre el coronavirus, recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y medidas de prevención.
<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>
 - Organización Mundial de la Salud(2019). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
 - Organización Mundial de la Salud (2020). Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected.
[https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)
-

-Organización Panamericana de la Salud (2020). Recursos de información relacionados con el nuevo coronavirus.

https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=226

-Organización Panamericana de la salud (OPS), Organización Mundial de la salud (2020) "Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19".

<https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>

-UNICEF (2020) "Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber"

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/lo-que-los-padres-deben-saber>

-UNICEF (2020) "Cómo hablarle a tu hijo sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). 8 consejos para tranquilizar y proteger a los niños".<https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19>

-UNICEF, World Health Organization, +CIFRC (2020) "Directrices para la prevención y el control de COVID-19 en las escuelas"
