

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19?



Cuidando a las generaciones del futuro y preparándonos
en prevención

#PositivaTeAcompaña

TABLA DE CONTENIDO



01

Los niños y niñas durante la pandemia por COVID-19.

02

Recomendaciones para la salud mental de los niños y niñas.

03

Recomendaciones frente a la actividad física.

04

Recomendaciones para una alimentación saludable.

05

Recomendaciones para la salud visual.

06

Derechos de los niños, niñas y adolescentes.

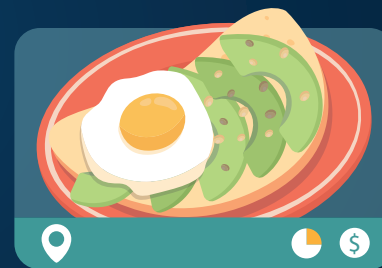
01 LOS NIÑOS Y NIÑAS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19



Sin duda, los niños y niñas forman parte de la población más afectada por las medidas preventivas tomadas frente al **COVID-19**. La crisis del coronavirus ha generado consecuencias para la infancia: la saturación del sistema de salud, el confinamiento estricto, la parada de la actividad económica y el cierre de centros escolares, han tenido un impacto directo sobre el bienestar de los niños, niñas y adolescentes, y sobre sus oportunidades de futuro.

La incertidumbre, la limitación del juego y de los encuentros entre amigos, la adaptación a la virtualidad, los cambios en la alimentación y el uso del tiempo libre son algunos de los fenómenos que han impactado su salud y bienestar.

Los diversos informes que se han ido publicando en el mundo ya evidencian las consecuencias para la infancia: aumento de la pobreza infantil, problemas de salud física y mental, aumento de las desigualdades, tanto económicas como educativas, por poner solamente algunos ejemplos relevantes.



Durante los meses de cuarentena se aprendieron diversas formas para resolver las dificultades. Esos aprendizajes deben fomentarse para fortalecer valores como la solidaridad, la creatividad, la comunicación asertiva, el cuidado, el aprendizaje, el respeto y la convivencia.

Los padres o los adultos a cargo tienen un papel significativo que desempeñar para apoyar a los más pequeños en el proceso de afrontamiento y de recuperación. A través de este documento se compartirán las principales recomendaciones para cuidar la salud de los niños y niñas en tiempos de pandemia por COVID-19.



02 RECOMENDACIONES PARA LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

MANTENGA LAS RUTINAS

Trate de asegurarse que los niños mantengan una estructura en su día a día, por ejemplo: levantarse, lavar sus dientes y ducharse, participar en las tareas del hogar, recibir sus clases en los horarios establecidos, realizar las tareas, comer y acostarse en sus horarios habituales, también deben tener espacio para el juego y actividades lúdicas. La constancia y la estructura mantienen la calma en momentos de estrés.

SEA CREATIVO CON NUEVAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS

Utilice los juegos que recuerde de su infancia en los cuales puedan participar el mayor número posible de miembros de la familia. Algunos juegos de mesa como parqués, el ajedrez, adivinar palabras mediante dibujos, cantar, bailar. Esto ayudará a mejorar la convivencia y permitirá la integración familiar.



MANEJE SU PROPIA ANSIEDAD

Darles un lugar a las emociones difíciles que usted, como cuidador(a), pueda estar sintiendo. La ansiedad y los cambios afectivos, se pueden gestionar de diversas maneras colectivas e individuales, pero también, se puede recurrir a los servicios de salud mental para recibir acompañamiento.



RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES



ABURRIMIENTO

Estado emocional que demuestra que a pesar de querer hacer algo, las personas no consiguen tener satisfacción ante la situación y se presenta un decaimiento anímico.



ALEGRÍA

Emoción de excitación que hace sentir vivo a la persona, produce placer, sentimientos gratos y la necesidad de expresar y compartir esta emoción.



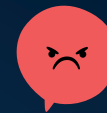
ANSIEDAD

Emoción de inquietud extrema. Se presenta excitación e inseguridad a ciertos estímulos que asociamos como negativos, a fobias, obsesiones o manías.



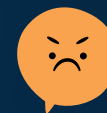
ENVIDIA

Se evidencia cuando anhelamos algo de lo que es poseedor otra persona. Se traduce de forma negativas cuando hay un disgusto o de forma positivas, al querer semejarse a otra persona y obtener lo mismo que esta.



ENFADO

Emoción negativa que desarrollamos hacia una persona o situación que nos ha ocasionado un daño.



DISGUSTO

Emoción negativa que se despierta por un resultado no esperado o deseado.



CONFUSIÓN

Emoción que sentimos cuando no conseguimos descifrar un estímulo. Genera desconcentración, y la persona solo buscará esclarecer la situación y ordenar las ideas.



ASOMBRO

El asombro es una emoción que viene dada por la sorpresa que nos genera algo inesperado, pueden ser positivas o negativas.





HORROR

Pese a estar relacionada con el miedo, es mucho más intensa. Genera un sentimiento de repulsión ante una situación que se cree es una amenaza.



SATISFACCIÓN

Emoción positiva que se obtiene al conseguir algo que se deseaba o se cumplió con alguna meta.



VERGÜENZA

Emoción negativa que se presenta cuando se es consciente que se ha realizado una acción que puede ser humillante y poner en peligro la reputación de la persona, por lo cual se desea abandonar el lugar de los hechos.



MIEDO

Emoción más primitiva e instintiva de todas. Nuestro organismo se pone en situación de alerta tras percibir un estímulo potencialmente peligroso, ya sea por la integridad física o por fracasar en algún aspecto.



SIMPATÍA

Emoción que se despierta entre dos personas, se desarrollan relaciones afectivas y amistosas que pueden ser más o menos fuertes.



NOSTALGIA

Sentimiento de tristeza que se despierta cuando recordamos algo que en algún momento nos dio placer.



TRISTEZA

Emoción negativa que se experimenta cuando se percibe algún estímulo que puede ocasionar en la persona que se encuentre afligido o afectado, tanto si es de índole personal como de otra persona.





LIMITE EL CONSUMO DE NOTICIAS Y EN REDES SOCIALES.

Se recomienda un uso mesurado de las redes sociales y la lectura o visualización de noticias. En estas épocas la saturación de información puede generar mucha incertidumbre y confusión. Recuerde revisar siempre las fuentes de información, que sean veraces y con calidad. Tenga especial cuidado con las cadenas de mensajes que envían por Whatsapp.



MANTENGA A LOS NIÑOS INFORMADOS, PERO DE MANERA SIMPLE

De allí la importancia de tener información verídica y de calidad, para poder explicar -en términos sencillos- las dudas que puedan surgir en los niños y las niñas, ya que ellos pueden también presentar ansiedad y preocupación.



CONSTRUIR PLANES PARA RESOLVER PROBLEMAS DEL DÍA A DÍA

Esto ayuda a visualizar el futuro cercano y a construir estrategias para enfrentarlo, en las cuales los niños y las niñas puedan participar en la distribución de tareas. Construir un calendario con actividades de la semana, también ayuda a la concentración y a organizar el día a día de las personas.



RECUERDE SER RAZONABLE Y AMABLE CON USTED MISMO

En la labor del cuidado de los niños y las niñas, está bien cansarse, pedir ayuda, redistribuir las tareas y tener tiempo de calidad para descansar.

• EVITE EL CASTIGO FÍSICO, PROMUEVA LA DISCIPLINA •



REDIRIJA LA MALA CONDUCTA

Esto ayuda a visualizar el futuro cercano y a construir estrategias para enfrentarlo, en las cuales los niños y las niñas puedan participar en la distribución de tareas. Construir un calendario con actividades de la semana, también ayuda a la concentración y orden de las personas.



UTILICE EL JUEGO CREATIVO

Como un espacio para fortalecer las relaciones en casa y manejar las emociones.



DIRIJA SU ATENCIÓN

La atención, para reforzar buenas conductas y desestimular otras, es una herramienta poderosa. Note el buen comportamiento y destáquelo, elogiando el éxito y los buenos intentos. Explicar claramente las expectativas, en particular a los niños más grandes, puede ayudar en este aspecto.



EMPLEE RECOMPENSAS Y PRIVILEGIOS PARA REFORZAR

las buenas conductas (terminar las tareas de la escuela o las tareas de la casa, llevarse bien con los hermanos, etc.), que normalmente no daría en épocas menos estresantes. Se pueden plantear diferentes recompensas que pueden ir desde alimentos saludables de predilección por los niños, tiempo de juego o uso de aparatos electrónicos, ver una película en familia, entre otros.



SEPA CUÁNDO NO RESPONDER

siempre y cuando su hijo no esté haciendo nada peligroso y llame la atención por cosas positivas, ignorar la mala conducta puede ser una forma eficaz para que deje de hacerlo.

03 RECOMENDACIONES FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA

El juego es fundamental para el bienestar físico y emocional, recuerde qué juegos de su infancia se pueden implementar en casa para compartir y disfrutar en familia.

NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

- ▶ Todos los niños pequeños deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad durante al menos 180 minutos al día.
- ▶ Los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.

NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 5 A 17 AÑOS

- ▶ Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.
- ▶ Al menos 3 días por semana, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.
- ▶ Hacer ejercicio durante más de 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud.



04 RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1

Comer frutas y verduras.

2

Mantener reservas de aperitivos saludables (*preferiblemente sin azúcar*).

3

Limitar los alimentos procesados (*paquetes, embutidos, fritos*) y domicilios.

4

Revise que cocinar y comer formen una parte importante y divertida de la rutina familiar.

5

En los bebés, recuerde la importancia de fomentar el consumo de lactancia materna, así se tenga infección por **COVID-19**.



05 RECOMENDACIONES PARA LA SALUD VISUAL

RECUERDE PARPADEAR

1. Con la exposición prolongada a las pantallas, los estudios demuestran que se reduce el parpadeo. Parpadear es la manera natural en la que el ojo se lubrica y por eso normalmente parpadeamos unas 15 veces por minuto.

SIGA LA REGLA "20-20-20".

2. Cada 20 minutos cambie el punto donde fija sus ojos y mire hacia un objeto que esté al menos a seis metros de distancia por lo menos 20 segundos.

USE SU CORRECCIÓN ÓPTICA

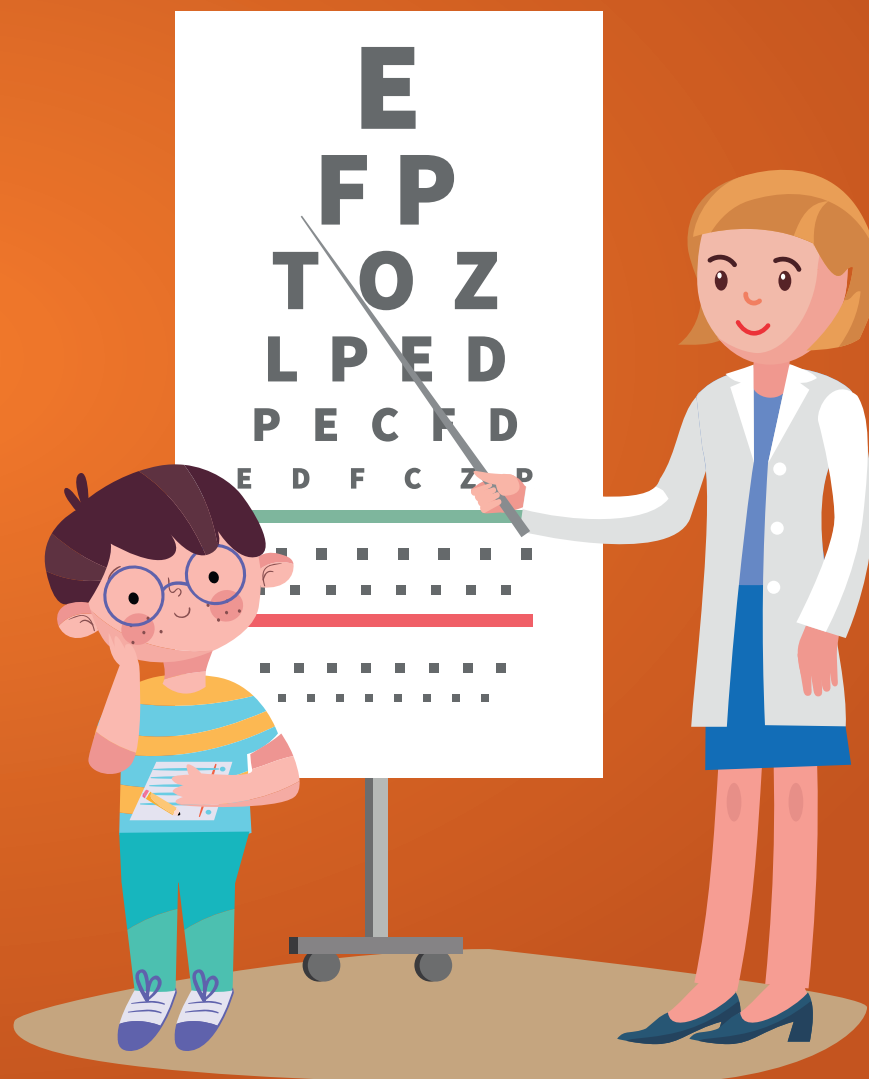
3. Los lentes prescritos le permiten enfocar adecuadamente a la distancia de trabajo y le va a ayudar a reducir el cansancio ocular.

AJUSTE EL BRILLO Y EL CONTRASTE DE LA PANTALLA

4. Esta no debe brillar más que el entorno. Ajústelo para que se nivele con la luz circundante. Además, procure incrementar el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.

GRADÚE SU POSICIÓN EN RELACIÓN CON LA PANTALLA DEL COMPUTADOR

5. Para mantener un confort visual debe estar sentado o sentada a 25 pulgadas.



06 DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

- ▶ Los niños y niñas tienen derecho a la atención en salud y la prevención de enfermedades.
- ▶ Los niños y niñas tienen derecho a una educación de calidad a pesar de la pandemia.
- ▶ Los niños y niñas tienen derecho a una alimentación adecuada y nutritiva.
- ▶ Los niños y niñas tienen derecho a la conectividad a Internet .
- ▶ Los niños y niñas tienen derecho a un ambiente libre de violencias y malos tratos.
Es importante conocer las rutas de atención en caso de que se presenten situaciones de violencia física, verbal o psicológica.

Referencia : La crianza de los hijos durante una pandemia: consejos para mantener la calma en el hogar. American Academy of Pediatrics, 2020



CREDITOS TÉCNICOS

HOSPITAL SAN IGNACIO

Doctor Juan David Páramo Díaz
Psiquiatra Hospital Universitario San Ignacio

Doctora Ana Catalina Camacho Reyes
Médico Pediatra Hospital Universitario San Ignacio

CREDITOS PEDAGÓGICOS Y COMUNICATIVOS

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.

Camilo Eusebio Gómez Cristancho
Vicepresidente de Promoción y Prevención

Jorge Luis Ramirez Agudelo
Gerente de Investigación y Control del Riesgo

James Yonatan Yazo Castro
Líder Nacional Positiva Educa

DISEÑO EDITORIAL

Elvia Yolima Guzmán Pérez
Gestora líder de comunicaciones y creatividad

Ángela Rincón Castillo
Gestora de comunicaciones y creatividad

ISBN: 978-958-52890-8-6



“Acciones de Educación en Promoción y Prevención”
