

LA SALUD MENTAL ES MI DERECHO Y DESDE CASA LO DEFIENDO

PROYECTO PAPIME: PE300821

“Los Derechos de la niñez importan: Retos y desafíos para Trabajo Social ante la pandemia por COVID-19”

La salud mental es un “estado de bienestar emocional reflejado en la capacidad de adaptarse a las circunstancias adversas”

(López, 2020)



SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA

El distanciamiento social ha sido un factor que afecta la salud mental de los menores, limitando su pleno desarrollo, siendo obligados a pausar diversos aspectos de su vida diaria, además de la necesidad de adaptarse a una nueva modalidad de educación a distancia donde pasan tiempos excesivos frente a dispositivos electrónicos para desarrollar sus actividades académicas, desencadenando ansiedad, soledad y depresión.

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a disfrutar del **más alto nivel posible de salud, a recibir la prestación de servicios de atención médica gratuita y de calidad** [...], con el fin de prevenir, proteger y restaurar su salud.

(Art. 5° de Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes)



LO INVISIBLE DEL “QUEDATE EN CASA”

Dentro de los hogares los menores se ven envueltos en un ambiente de estrés y duelos por pérdidas de seres queridos o el empleo de los padres afectando el ingreso familiar, situaciones que exponen a los menores a actos de violencia y abusos constantes, etc. lo cual puede dar como resultado retos emocionales, inhibición de capacidades y habilidades importantes para el desarrollo de los niños y niñas. Los adolescentes además pueden presentar cambios de humor, alteraciones alimenticias y alteraciones del sueño.

De acuerdo con un estudio realizado a **1800 preadolescentes indican que el 22,6% de los estudiantes mostraron tener síntomas depresivos o ansiedad después de un mes de confinamiento.**

(JAMA pediatrics, 2020 citado por Velázquez, 2020)



LA MENTE EN AMÉRICA LATINA

Dentro de **América Latina y el Caribe** se reportó que de **8.444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años el 27% sintió ansiedad** y el **15% depresión** durante los **primeros meses de confinamiento.**

Para el **30%** la principal **razón** de estos sentires son **económicos**, también se observó que el **46%** de los **jóvenes** ya no se sienten **motivados** a hacer actividades que disfrutaban, mientras que **36%** se ven **desanimados** para realizar sus **actividades cotidianas.**

(UNICEF, 2020)

TRABAJEMOS JUNTOS

Trabajar en nuestra salud mental nos puede ayudar a **controlar mejor la frustración**, tener más **herramientas** para el **enfrentamiento de crisis** emocionales, manejar problemas y tener mayor **autoconocimiento** con el que existirá una mejor **regulación de emociones** lo que nos permitirá tener un buen **desarrollo físico y mental.**



RECOMENDACIONES PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

- Encontrar **actividades que me gusten.**
- **Hablar** con alguien de mi confianza **acerca de mis sentires y dudas o miedos.**
- Crear un **espacio donde me sienta seguro** (con cosas importantes para mí, como juguetes, imágenes, fotos, peluches, etc).
- **Participar en actividades de casa** y crear **rutinas distintas.**