

# LA SALUD MENTAL ES MI DERECHO Y DESDE CASA LO DEFIENDO

“Los Derechos de la niñez importanante 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. 5º 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.**

## 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% de 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.**