



FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN CONFINAMIENTO

DOCUMENTO DE TRABAJO DE USO PRIVADO

CLAUDIA FORERO

IED Gonzalo Jiménez de Quesada - Suesca

CAMILO GÓMEZ

IED Juan José Neira – Macheta

LINA HERNANDEZ

IED Agroindustrial - Choconta

ELDA HIGUERA

IED Carlos Abondano González- Sesquilé

MARY LUZ JARA

IED Luis Antonio Escobar –Villapinzón

SONIA MORENO

IED Escuela Normal María Auxiliadora- Villapinzón

GLORIA SARAY T.

IED PIO XII- Guatavita

RED DE DOCENTES CON FUNCIONES DE ORIENTACION DE CUNDINAMARCA

REDFO

Provincia De Almeidas

Mayo, 2020



FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN CONFINAMIENTO

Los orientadores de la provincia de Almeidas, hemos venido trabajando en red, para dar respuesta a las necesidades de nuestros territorios, en esta oportunidad, presentamos una serie de indicaciones a seguir para el cuidado y atención de los menores, que pretende suministrar información a los padres de familias, para que puedan identificar síntomas que den cuenta de los riesgos psicosociales que se enfrentan al estar en confinamiento, y también proporcionar herramientas concretas a la hora de abordar dichas dificultades en casa.

En un primer apartado, presentamos las reacciones emocionales, cognitivas y físicas que se pueden experimentar en confinamiento, posteriormente presentamos los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), como estrategia de respuesta de apoyo a otro ser humano que requiere ayuda, actuación basada en los tres principios básicos de los PAP: observar, escuchar y conectar.

En un segundo momento, exponemos algunos contenidos adaptados de la guía práctica para padres: *Trastornos del comportamiento de niños y adolescentes*, documento elaborado por el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid, España. Dicho texto nos brinda información sobre el manejo que los padres en casa pueden hacer frente a diferentes situaciones o los riesgos psicosociales, que las familias cundinamarquesas puedan llegar a enfrentar en este periodo de aislamiento preventivo, alimentado por algunas construcciones propias.

En el tercer apartado, corresponde a la violencia intrafamiliar, con herramientas prácticas para identificarla, prevenirla y atenderla en caso de que se presente.

Un cuarto momento contempla los accidentes domésticos, dado que el confinamiento que obliga a estar en casa, expone a los menores a nuevos riesgos domésticos, allí encontraran como prevenir, que hacer, que evitar y cuando pedir ayuda especializada. Dicha información fue ajustada y recopilada de documentos de la Asociación Española de Pediatría y de la UNICEF.

Para finalizar, se presenta un apartado que contempla que hacer en caso de emergencias, específicamente a la hora de hacer el reporte telefónico de la misma y



se presentan las líneas telefónicas de apoyo para atender las diferentes situaciones que se pueden presentar.

El presente documento es **de trabajo** de la Red Provincial de Docentes con Funciones de Orientación de Almeida y de **uso privado** de la misma. Esta elaboración conceptual será suministro para la elaboración de piezas comunicativas, que permitan que la información importante que está aquí contenida llegue a las familias cundinamarqueses de la mejor forma posible, a través de infografías, audios y videos, los cuales paulatinamente iremos publicando en los diferentes medios: redes sociales, Facebook, emisoras y canales de televisión municipales.



TABLA DE CONTENIDO

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS	5
Reacciones emocionales	5
Reacciones físicas.....	5
Reacciones cognitivas	6
Reacciones interpersonales	6
¿Cómo ayudar?	6
DIFICULTADES COMPORTAMENTALES DE NIÑ@S Y ADOLESCENTES	8
LA PATALETA	8
RIVALIDAD FRATERNA	9
ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS	10
HIPERACTIVIDAD, DÉFICIT DE ATENCIÓN (TDAH)	11
PESADILLAS	12
LA TRISTEZA	13
ANSIEDAD	15
AUTOLESIONES	17
CONSUMO DE DROGAS: Marihuana y alcohol	19
VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	22
ACCIDENTES DOMÉSTICOS	25
CAÍDAS	25
QUEMADURAS.....	25
QUEMADURAS ELÉCTRICAS	26
INTOXICACIONES.....	26
HERIDAS Y GOLPES	27
ASFIXIAS	29
¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTES?	30
LAS LÍNEAS DE ATENCIÓN DISPUESTAS	32
REFERENCIAS	33



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Según los expertos, los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una respuesta de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. Dicha atención puede ser brindado por cualquier persona que se encuentre a su alrededor, no se requiere ser profesional experto para brindar apoyo, es una respuesta que surge desde la empatía y la humanización de las relaciones en interacciones que tenemos las personas. Durante el tiempo del confinamiento obligatorio, en algún momento cualquier miembro de la familia puede experimentar reacciones de diferentes tipos:

Reacciones emocionales

- ✓ Irritabilidad
- ✓ Sentimiento de culpa (hacia sí mismo y hacia otros)
- ✓ Rabia
- ✓ Dolor o tristeza
- ✓ Sentimientos de impotencia
- ✓ Pérdida del disfrute de las actividades familiares
- ✓ Dificultad para sentir alegría
- ✓ Dificultad para experimentar sentimientos de amor y cariño por otros

Reacciones físicas

- ✓ Fatiga, cansancio
- ✓ Insomnio
- ✓ Sobresaltos
- ✓ Exaltación
- ✓ Incremento de dolores físicos
- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Problemas gastrointestinales
- ✓ Reducción o aumento del apetito



Reacciones cognitivas

- ✓ Dificultades para concentrarse
- ✓ Dificultades para tomar decisiones
- ✓ Dificultades de memoria
- ✓ Incredulidad
- ✓ Confusión
- ✓ Pesadillas
- ✓ Autoestima decaída
- ✓ Noción de autoeficacia disminuida
- ✓ Pensamientos culposos
- ✓ Pensamientos o recuerdos intrusivos
- ✓ Preocupación

Reacciones interpersonales

- ✓ Incremento en conflictos interpersonales
- ✓ Retraimiento social
- ✓ Reducción en las relaciones íntimas
- ✓ Dificultades en el desempeño laboral o escolar
- ✓ Reducción de la satisfacción
- ✓ Desconfianza
- ✓ Sensación de abandono o rechazo
- ✓ Sobreprotección

¿Cómo ayudar?

Observar

Compruebe que la otra persona está segura, no corre riesgos, identifique las reacciones que presenta: actitudes y comportamientos que le permiten pensar que su ser querido "no está bien".



Escuchar

En un tono de voz tranquilo y suave pregunte a su ser querido qué necesita y qué le preocupa, sin embargo, no lo presione para que hable. Escúchelo, ayúdele a establecer sus prioridades y a tranquilizarse. Si una persona está alterada, puede orientarla para concentrarse en su respiración de la siguiente manera:

Comience por tres respiraciones lentas y profundas, luego pídale respirar sin esfuerzo, pero de manera consciente o sea concentrándose solamente en la respiración.

Conectar

Ayude a la persona a enfrentarse a los problemas, pídale que recuerde cómo se desenvolvió en situaciones difíciles en el pasado, reafirme su capacidad para hacer frente a la situación actual; y pregúntele qué le ayuda a sentirse mejor. Anímele a aplicar estrategias de respuesta positiva.

Conectar a las personas con sus seres queridos y con las redes de apoyo social es de gran ayuda. Acompáñele a identificar apoyos en su vida, como amigos y parientes, facilite el contacto telefónico con seres queridos, sugiera actividades para realizar en familia durante el confinamiento.



DIFICULTADES COMPORTAMENTALES DE NIÑ@S Y ADOLESCENTES

LA PATALETA

Es una forma normal, pero inmadura, con la que algunos niños menores de tres o cuatro años expresan sus emociones. Se espera que los mayores aprendan a expresar su enfado mediante palabras.

¿Cómo reconocerlas?

- Por gritos, rabia e insultos.
- Puede tirarse al suelo, dar patadas, agarrarse a sus piernas, incluso intentar hacerle daño.
- Siempre aparece delante de usted o de sus seres queridos, nunca estando solo.
- Aparece tanto en casa como en lugares públicos.

¿Por qué se desencadenan?

- Está enfadado, preocupado o molesto.
- Tal vez tiene hambre, sueño o cansancio.
- Quiere hacer una cosa y no puede.
- Incapacidad para expresar con palabras sus sentimientos o lo que quiere.
- Se le ha quitado algo o no recibe lo que quiere.
- Para chantajearlo, para imponer su voluntad.

¿Qué hacer?

- Ignórelo, obsérvelo desde lejos. Préstele atención, pero sin actuar.
- Si está en un lugar seguro, cambie de habitación.
- Durante la rabieta no intente razonar con él, es inútil.
- Si es para conseguir algo no se lo dé. Enséñele que la rabieta no es el camino adecuado.
- Si lo insulta, o dice que lo odia, no le haga caso, solo expresa su enfado o ira.
- Si intenta pegarse o pegarle, inmovilícelo sin palabras, sin sermones hasta que se le haya pasado.
- Después de la rabieta, abrácelo, hágale de lo sucedido, nunca le rechace.



Consejos para prevenir las rabietas

- Evite las situaciones que desencadenan las rabietas: hambre, cansancio, sueño.
- Distráigalo cuando parece que va empezar con la rabieta.
- Enséñele a expresar sus emociones con palabras o con gestos, no con llantos ni gritos.
- Prémíelo cuando consigue pedir algo sin rabieta.
- No llore, ni grite, su hijo le imitará.
- Nunca le soborne para que no tenga rabietas.
- Permanezca siempre calmado/a, antes, durante y después de la rabieta.
- No olvide que usted es el adulto y enseña con el ejemplo

RIVALIDAD FRATERNA

Los celos o la rivalidad entre hermanos o familiares, son sentimientos normales de los humanos que se producen cuando el niño cree que la persona querida siente amor o admiración hacia otro o prefiere a una tercera persona en lugar de a él. Se produce por el miedo a perder el cariño y la protección de sus padres. Estos niños tienen miedo a ser desplazados, por ello sienten mucho dolor. Afecta a niños pequeños, también a escolares y adolescentes.

Ante este comportamiento se recomienda:

- Aumente las manifestaciones de afecto, no solo con palabras, también con abrazos, besos, juegos y escuchándole, para que se sienta importante dentro de la familia.
- Nunca reprenda al niño celoso, es un sentimiento que no puede controlar y por ello se siente mal.
- Invítelo a participar activamente en el cuidado de su hermanito.
- Si los celos son por el éxito deportivo o escolar, considere como éxito cualquier actividad que el niño celoso realice, como pintar, modelar, correr, saltar.
- Evite que el niño celoso esté solo con el hermano o familiar menor, cuando existe riesgo de agresión física.



- Bríndele seguridad, es necesario que logre comprender que su amor es incondicional

ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Los niños con adicción a las nuevas tecnologías: computador, consolas, teléfono celular y otros dispositivos electrónicos, sienten una necesidad constante de jugar o conectarse. Por ello, le dan prioridad sobre cualquier otra actividad, interfiriendo gravemente en su vida diaria (hacer los deberes, estudiar, comer o relacionarse con la familia).

¿Cómo reconocerlo?

Algunos signos que lo pueden alertar son:

- Se enfada o se muestra agresivo, angustiado o nervioso cuando no puede jugar o conectarse.
- No puede controlar voluntariamente el tiempo que juega.
- Cada vez necesita jugar durante más tiempo para estar satisfecho.
- No tiene interés en otras actividades que antes le divertían.
- Miente para ocultar el tiempo que juega, incluso lo hace a escondidas o por la noche.

¿Qué hacer?

- Conozca exactamente a qué juega, cuánto tiempo y con quién.
- Realice un registro de las horas que dedica a internet, videojuegos u otras actividades, para que sea consciente del tiempo que emplea en cada actividad.
- Intente que reflexione sobre sus intereses y prioridades.
- Reorganice el tiempo de uso y establezca nuevos horarios y tiempos límite de conexión.
- Plantee alternativas sin pantallas que sean divertidas. Facilite las relaciones sociales y las actividades deportivas y comparta tiempo de ocio con él.
- El objetivo es que aprenda a controlarse por sí mismo (autocontrol y autodisciplina).



¿Qué no hacer?

- Reaccionar con enfrentamiento, castigos y discusiones violentas.
- Impedir que juegue de manera tajante.

Consejos

- Sea un buen ejemplo, limite el tiempo que dedica a ver la televisión o utilizar el computador, la Tablet o el teléfono celular.
- Saque la televisión, Tablet y otras pantallas fuera de la habitación de su hijo.
- Apague todas las pantallas durante las comidas.

HIPERACTIVIDAD, DÉFICIT DE ATENCIÓN (TDAH)

¿Qué es?

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), consiste en la incapacidad que tienen algunos niños para mantener la concentración, controlar sus impulsos y mantenerse quietos. Aunque suelen ser niños inteligentes son incapaces de aprender adecuadamente. Tienen dificultad para adaptarse a las normas de convivencia escolar y familiar.

¿Cómo reconocerlo?

Los síntomas empiezan a ser visibles desde los tres o cuatro años de edad, siendo muy claros a partir de los seis años; entre ellos:

- Dificultad para mantener la atención, especialmente cuando se necesita concentración. Se distrae y le cuesta seguir la explicación.
- Impulsividad, actúa antes de pensar, es incapaz de mantener su turno para opinar o actuar.
- Inquietud, se mueve constantemente. Se levanta y se sienta de la silla, se retuerce. A menudo pasa de una actividad a otra sin terminar ninguna.
- Suele ser desobediente. No acepta las normas, por ello con frecuencia es castigado.



¿Qué hacer?

Tener paciencia y tolerancia porque el tratamiento es de larga duración. Debe ser abordado por los padres, maestros y médicos especialistas (Neuropediatra o Psiquiatra Infantil).

- De órdenes concretas, utilice frases cortas y directas.
- Acepte a su hijo como es, él no tiene la culpa de ser así.
- Canalice su hiperactividad a través del juego o el deporte. Esta energía no puede guardarse para más tarde, no la puede controlar.
- **La actitud de los padres** puede agravar el problema y el niño se sentirá rechazado. Esto le genera ansiedad y disminución de su autoestima.
- Adopte pocas reglas, pero muy claras. El niño tiene que saber cuál es el límite, la línea que no puede cruzar.
- No le vigile ni le reprenda constantemente. Aunque altere su tranquilidad o rompa algún objeto por su continua actividad, nunca le pegue.
- Evite que participe con otros niños o con usted mismo en juegos excitantes como pelear. No puede controlarse, no sabe detenerse.
- Mejor pocos juguetes, pero fáciles de usar y resistentes.
- Premie su buena conducta y potencie su autoestima.
- La enseñanza debería ser individualizada. Repita solo para él los conceptos explicados en clase. Si es posible facilite un refuerzo extraescolar.
- Como no puede estarse quieto mucho tiempo, invítele a hacer pausas activas.
- Utilice técnicas de lectura, concentración y símbolos para mejorar el aprovechamiento en el aula.
- Inicie el tratamiento médico lo más pronto posible, necesita ayuda de expertos.

PESADILLAS

Las pesadillas son un mal sueño. Consiste en vivir durante el sueño un hecho real o inventado, casi la mitad de los niños lo tienen en algún momento de su vida.



¿Qué hacer?

- Evitar los factores desencadenantes si existen, como películas o lectura de libros excitantes.
- Escúchelo y tranquilícelo.
- Explíquele que era una pesadilla y ya ha terminado.
- Haga que se acueste y se despierte a la misma hora, todos los días.
- Siga una rutina antes de acostarle, por ejemplo, baño, mimo, conversación o cuento relajado y a dormir.
- Asegúrese de que su cama es cómoda y acogedora. Puede ayudar acostarse con su juguete preferido.
- A veces facilita el sueño tener una lámpara de noche.

LA TRISTEZA

Los niños pueden mostrar sentimientos de infelicidad, malestar, desazón o irritabilidad ante determinadas circunstancias, pero la mayoría se recuperará rápidamente. En algunos de ellos el malestar y la desazón se intensificarán y persistirán en el tiempo, pudiendo dar lugar a la depresión. Esta es una alteración grave del estado de ánimo, mucho más intensa que la tristeza, que puede interferir en todos los aspectos de la vida diaria del niño y que requiere tratamiento especializado. (Psiquiatra Infantil)

¿Cómo reconocer la depresión?

Las manifestaciones de la depresión en los niños varían según la edad, el desarrollo mental y emocional, el temperamento y la capacidad verbal para expresar sentimientos. En los niños más pequeños suelen aparecer molestias físicas, agitación, y temores, mientras que en los mayores son más frecuentes alteraciones de la conducta e irritabilidad.

Debe estar atento a los siguientes síntomas:

- Tristeza, llanto fácil, se ponen muy sensibles.
- Irritabilidad mantenida con o sin problemas de conducta.
- Dolores sin motivo aparente (de abdomen, cabeza...).



- Dificultad para realizar las actividades cotidianas (ir al colegio, estudiar...).
- Pérdida de interés o de la capacidad de disfrutar ante actividades que antes sí le proporcionaban placer (por ejemplo, jugar al fútbol, salir con amigos).
- Disminución del rendimiento escolar (dificultad para el aprendizaje, la concentración, memoria).
- Sentimiento de indefensión o culpa constante
- Disminución o aumento del apetito.
- Trastornos en el sueño: insomnio o dormir mucho.
- Pueden aparecer ideas de muerte.

¿Qué hacer?

- Procure tener un ambiente cálido donde primen las manifestaciones de afecto entre los miembros de la familia.
- Muestre respeto y atención a sus preferencias e intereses.
- Mantenga una buena comunicación. Indague en las posibles causas que hacen que se sienta triste, no ignore lo que le pasa.
- Anime a su hijo a poner palabras a sus sentimientos y emociones. Si por su edad es difícil, pídale que realice dibujos o que escriba en un diario. Hable de sus propios sentimientos, eso le ayudará a expresar los suyos.
- Mantenga unas rutinas diarias, esto le dará estabilidad y seguridad. Establezca un horario fijo para comer y dormir. Asegúrese de que sigue una alimentación equilibrada, duerme lo suficiente y hace ejercicio físico.
- Termine el día haciendo un recuento de las cosas positivas que hayan ocurrido, así evitará que se centre en los acontecimientos negativos.
- Elógielo con sinceridad y acentúe lo positivo, así favorecerá su autoestima.
- Sea paciente y comprensivo. Es frecuente que cuando esté triste se encuentre muy irritable. No es una falta de respeto.
- Establezca de forma clara y sencilla las normas y límites para la convivencia familiar.
- Rechace sus conductas problemáticas de forma amable pero firme. Enséñele a expresar apropiadamente sus sentimientos de ira, sin arrebatos.



- Reduzca, en la medida de lo posible, las situaciones que le causan ansiedad e incertidumbre. Evite aquellas actividades extraescolares que le produzcan estrés innecesario. Son preferibles las que se hacen en equipo.
- Tranquilícelo y ayúdele a comprender aquellas situaciones que le pueden hacer sentirse triste. Hágale saber que puede tratar el tema con naturalidad y buscar ayuda.
- Pase tiempo con su hijo en actividades que les gusten a ambos. Esto le ayudará a superar poco a poco el estado de ánimo decaído.
- Anímele a participar en juegos, actividades y reuniones familiares.
- Permanezca alerta por si los síntomas persisten, aumentan o aparecen pensamientos suicidas, busque ayuda especializada.

ANSIEDAD

La ansiedad es una sensación de malestar interior que genera nerviosismo e intranquilidad. La ansiedad es una respuesta normal ante un posible peligro, pero se convierte en un problema cuando dura demasiado, es muy intensa o aparece ante un estímulo inofensivo.

Las preocupaciones y los miedos son algo normal en el desarrollo de los niños. Los trastornos de ansiedad causan preocupaciones y miedos exagerados que provocan angustia y afectan su vida cotidiana.

¿Cómo reconocerla?

Los síntomas de ansiedad pueden variar según la edad del niño:

- Estar asustado, preocupado o nervioso en exceso. Observar que el niño cada vez se preocupa más y más. Le cuesta mucho tranquilizarse y encontrarse bien.
- Negativa a separarse de los padres.
- Ansiedad social: miedo a lo que puedan pensar o decir los demás.
- Temor a que sucedan cosas malas, por lo que necesita apoyo de forma repetida, a la hora de acostarse, al comer.



- Dificultad para dormirse o despertarse en mitad de la noche.
- Dolores de cabeza y/o abdomen, mareo, dolor en el pecho, notar el corazón acelerado o sensación de ahogo, la boca seca y/o sudoración.
- Cambios de humor, explosividad, irritabilidad, comportamiento oposicionista, llanto inmotivado.
- Comer poco o en exceso.
- Fobias: miedo extremo, terror ante diferentes situaciones: a las agujas, a la sangre, a los truenos, a vomitar, a algunos animales, que hacen que evite ir a los lugares donde se pueden encontrar lo que temen.

¿Qué hacer?

- Entienda que el niño siente miedo de verdad.
- Averigüe por qué y a qué tiene miedo exactamente.
- Intente que el niño se dé cuenta de que el miedo es irracional y que puede enfrentarse a él.
- Ayude al niño a que poco a poco se exponga a la situación que le da miedo, ofreciéndole ayuda.
- Evite que obtenga ganancias con la ansiedad: cambiar los hábitos de la familia, mimos excesivos, etc.
- Utilice técnicas de relajación, ejercicios de respiración.
- Consulte al pediatra si los síntomas interfieren en sus actividades diarias.

¿Qué no hacer?

- Sobreprotegerle y evitar la exposición a las situaciones que provocan miedo.
- La única forma de superar el miedo es enfrentarse a lo que se teme, cuidando siempre de su integridad.
- Transmitirle continuamente los temores de los adultos y realizar advertencias repetidas de determinados peligros.

Consejos

- Promueva que realice ejercicio físico de forma regular.
- Establezca horarios adecuados de sueño.
- Asegúrese de que sigue una alimentación equilibrada.



AUTOLESIONES

Son actos que implican hacerse daño en el cuerpo uno mismo, es un problema que afecta a muchos adolescentes. En la mayoría de los casos no significa un deseo de morir, sino que aparece como el último recurso para pedir ayuda y escapar de un gran sufrimiento.

¿Cómo reconocerlas?

Por la presencia de cortes en las muñecas, antebrazos, muslos y/o el abdomen. Otras formas de autolesión son: las quemaduras, los arañazos o golpear partes del cuerpo.

¿Por qué se producen?

Algunos adolescentes lo utilizan como una estrategia para “evitar” pensamientos o emociones negativas. También como una expresión de enfado hacia uno mismo (autocastigo) o porque sienten una sensación de alivio al hacerlo. Otros, pueden hacerlo por influencia o imitación de otros compañeros.

En general, es una señal de sufrimiento emocional profundo, pero también puede estar asociado a otros problemas de salud mental.

¿Qué hacer?

- Establezca una buena comunicación con el adolescente que se autolesiona. Intente averiguar cómo se siente, sin presionarle y si existe algún desencadenante. Recuérdele que está dispuesto a escuchar cuando quiera hablar de ello.
- Ayúdele a buscar nuevas formas de manejar las situaciones problemáticas y a regular sus emociones.
- Cuando las autolesiones son parte de otro problema de salud mental se necesita ayuda de un profesional, no dude en buscarla pronto.
- Muéstrole todo su cariño, apoyo y comprensión. Asegúrele que juntos van a buscar soluciones eficaces a ese malestar interior y desesperanza.
- Busque ayuda de los profesionales de la salud, ellos son los que determinarán la existencia de riesgo de suicidio. Seguramente realizarán una inmediata remisión a Salud Mental donde además de valorar la necesidad de



hospitalización se diagnosticarán y tratarán los trastornos subyacentes, como la depresión o el consumo de drogas.

- Debe conocer que existen líneas telefónicas de información y asistencia directa para niños, adolescentes y sus familias para orientarles en la búsqueda de ayuda.

¿Qué no hacer?

- Considerar que es solo una llamada de atención ("solo quiere llamar la atención"). La mayoría de los adolescentes que se autolesionan tratan de ocultarlo.
- Interpretar las lesiones solo como una moda pasajera ("es solo una fase") para imitar a otros compañeros.
- Prestar atención solo a las heridas y no al estado emocional del adolescente. Es más importante prestar atención a cómo se encuentra y qué le ocurre que focalizar la atención en las lesiones.
- Evitar hablar del problema. Preguntar sobre las autolesiones no incrementa este comportamiento. Por el contrario, la falta de comunicación promueve la progresión de las autolesiones.
- Reaccionar con emociones negativas: mostrarte enfadado o escandalizado o incómodo.
- Castigarle.

Consejos

El adolescente necesita que se le dedique tiempo, en calidad y cantidad, para que pueda expresar sus problemas.

Durante la adolescencia, ante la detección de señales de que "algo va mal" (cambios en las relaciones familiares, en el comportamiento, en el rendimiento escolar, en los hábitos de alimentación y/o sueño), hay que intentar conocer cuál es el problema y buscar las posibles soluciones. No se debe esperar a que se resuelva espontáneamente pensando que "son cosas de la edad ". Se debe fomentar la comunicación y aprovechar cualquier oportunidad para hablar sobre temas delicados. Siempre de manera positiva, sin comentarios despectivos.



Asegure un ambiente de crianza donde la disponibilidad, afecto, comprensión y comunicación constante entre los miembros de la familia sea la norma.

Enseñe, con su ejemplo, estrategias para afrontar los conflictos que aparecen diariamente.

Insista en la importancia de tolerar la frustración.

Participe activamente en la escuela para que promuevan valores de respeto por las diferencias individuales, raciales y culturales.

Procure tener acceso a los Servicios de Salud Mental ante la menor sospecha de ideación suicida.

CONSUMO DE DROGAS

¿Qué son las drogas?

Son sustancias tóxicas con efectos negativos para la salud. Las más utilizadas son el tabaco y el alcohol. Entre las consideradas ilegales la marihuana es la más utilizada por los adolescentes. El alcohol y la marihuana son la puerta de entrada para otras drogas como la cocaína, la heroína y otras producidas en laboratorio. Cada vez son más los adolescentes de todas clases sociales que las consumen a menor edad. Los motivos para interesarse por las drogas son: vivir nuevas experiencias, sus amigos las consumen, les agradan sus efectos inmediatos, sienten curiosidad por sus efectos o simplemente quieren transgredir las normas.

A estas edades pueden causar serios problemas ya que su cerebro está aún en proceso de maduración. La adicción se hace más evidente cuando el adolescente se pasa la mayor parte de su tiempo pensando en buscarlas o consumirlas. A partir de ese momento las drogas o el alcohol se convierten en el foco de su vida, interfiriendo en sus actividades cotidianas. El uso de marihuana puede desencadenar problemas mentales en adolescentes vulnerables. La ingesta abusiva de alcohol, en la mayoría es una experiencia pasajera, pero en otros casos es el inicio de una escalada en el consumo de tóxicos. La ingesta excesiva de alcohol puede dar lugar a intoxicación etílica, una emergencia médica.



¿Cómo reconocerlo? sospeche si observa:

- Cambio de su rutina con ausentismo escolar.
- Cambio en el círculo habitual de amistades.
- Cambios en su aspecto físico: dejadez, higiene precaria, ojos rojos.
- En ocasiones aparece absorto, perplejo o desorientado.
- Alterna períodos de irritabilidad junto a otros de aislamiento.
- Cambios del comportamiento con agresividad.
- Alteraciones en el sueño y en su alimentación sin otra causa aparente.

¿Qué hacer?

- Mantenga la calma, aunque esté asustado y enfadado. Es de gran ayuda intentar no perder los nervios.
- No aborde el tema en un momento en el que crea que está bajo la influencia de alguna droga.
- Su hijo está enfermo. Necesita de todo el cariño, tolerancia y comprensión. No lo culpe ni se culpe.
- Muéstrole que lo más importante para usted es su salud, su seguridad y su bienestar.
- Asegúrese que sabe que está ahí para ayudarlo. Escúchele con atención y atienda a sus sentimientos. Dialogue más que nunca y mantenga siempre la comunicación.
- Exprese sus sentimientos para ayudarlo a comprender su punto de vista. Deje claro qué conductas considera aceptables y qué otras no está dispuesto a tolerar.
- Asegúrese que asume la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que de los mismos puedan derivarse.
- No tome medidas disciplinarias severas, eso no cura la enfermedad, sino que la agrava.
- Busque ayuda de profesionales expertos en este tema para realizar cuanto antes su tratamiento y rehabilitación.

¿Cómo prevenir?

- La mejor medida es garantizar una infancia feliz.



- Establezca una buena comunicación con sus hijos. Mantenga abierta la comunicación iniciada en la infancia, será de gran utilidad una vez llegada la preadolescencia y adolescencia.
- A medida que se adentran en la adolescencia, lo que piensen, hagan o digan sus amigos, va cobrando mayor importancia, mientras que la comunicación con sus hijos se va reduciendo.
- Es fundamental disponer de tiempo para pasar juntos en actividades gratas para ambos.
- Conozca, en la medida de lo posible, a los amigos de sus hijos y fomente las buenas relaciones de amistad que tenga.
- Anímele a llevar unos hábitos de vida saludable en los que el ejercicio físico forme parte de su rutina diaria.
- Hágle saber su propia opinión sobre las drogas de forma razonada. Es importante que sea consciente de los riesgos del consumo abusivo de tóxicos. El consumo combinado de bebidas alcohólicas y de otras drogas resulta especialmente peligroso.
- Su propio consumo de alcohol condiciona el punto de vista de su hijo y sus actitudes hacia esta y otras drogas.
- Interésese por los programas de educación para la salud que se imparten en su colegio, especialmente respecto a la prevención del consumo de tóxicos.



VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

“Toda persona tiene derecho a vivir una vida libre de violencia, pero las niñas, los niños, los adolescentes y las adolescentes en particular, están cubiertos y amparados por una especial protección establecida en convenios internacionales, como la Convención de Derechos del Niño y la legislación nacional el Código de la Niñez y la Adolescencia.” UNICEF.

El proceso de aislamiento que implica el confinamiento supone para muchos niños, niñas y adolescentes (NNA) un incremento de la probabilidad de sufrir varios tipos de maltratos y abusos. El hecho de permanecer más tiempo de lo habitual en el hogar, y contar con menos factores de protección y detección, implica para muchos menores vivir más desprotegidos que en condiciones normales.

¿Qué es?

La violencia intrafamiliar es el acto u omisión en contra de la dignidad, libertad, igualdad o integridad física que consista en agredir o dañar de manera física, verbal, psicológica, económica o sexual a una persona, con la que exista o haya existido una relación de parentesco, matrimonio, concubinato o con la que se tenga una relación interpersonal análoga o a un no teniendo alguna de las calidades anteriores viva de manera permanente en el mismo domicilio del receptor.

¿Cómo prevenirla?

En este momento se pueden presentar tensiones en el hogar ya que nos enfrentamos a nuevas situaciones como cambios de horarios, rutinas, actividades escolares de los hijos, responsabilidades laborales a distancia y en algunos casos estrés por la pérdida de fuentes de ingreso y la aparición de problemas económicos, aunado a las limitaciones del contacto social con familiares y amigos.

- Las diferentes tensiones que se vivencian dentro de hogar, no siempre son culpa de un miembro de la familia. Es importante tener presente que la situación de aislamiento es obligatoria, de carácter extraordinario, obedece a circunstancias ajenas a la familia.
- Dar apertura a espacios en familia de convivencia, encuentro, donde cada miembro pueda expresar emociones y sentimientos, donde entendamos la posición del otro y sea posible llegar a acuerdos por medio del dialogo.



- Decir algo lindo a cada miembro de la familia, una vez al día, ayuda a liberar tensiones, a sentirse valorados y queridos. Esto fortalece la autoestima.
- Fomenta la cooperación y el sentido de pertenencia de los miembros de la familia.
- Evitar que los niños presencien violencia física o verbal entre padres o cualquier miembro de la familia.
- Enseñe a sus hijos a respetarse a sí mismos y a los demás.
- Valore siempre lo positivo de cada miembro de la familia tenga en cuenta que los aportes de cada uno son importantes, retroalimente siempre desde lo positivo.
- Si por alguna razón las tensiones suben, mantener la calma y esperar a que los ánimos se calmen, respirar profundo y retirarse a algún lugar donde se pueda pensar tranquilamente, para luego buscar el dialogo con más tranquilidad
- Si la situación es muy conflictiva, el manejo en el hogar es muy difícil, la situación se presentaba desde antes del confinamiento, es repetitiva y/o se debe a inconvenientes con consumo, malos hábitos, enfermedades de orden mental lo mejor es buscar ayuda de las autoridades. Para eso, tener a la mano los números telefónicos de emergencia.

¿Qué hacer cuando se da un acto violento contra algún miembro de la familia?

La primera acción debe ser alejarse del agresor o agresora para que no cause más daño, acudir a cualquiera de las redes que existan en el municipio: Policía, Policía de infancia y adolescencia, Comisaria de familia, etc. En caso de presentar lesiones físicas o síntomas psicológicos, debe trasladarse de manera inmediata al centro de salud, hospital o clínica más cercana para recibir atención e instaurar la respectiva denuncia con la autoridad competente.

Si la detección la realiza un niño, niña o adolescente o bien es la persona violentada quien revela directamente la situación, usted debe:

- Transmitirle tranquilidad.
- Creer el relato, no poner en tela de duda lo planteado por la persona menor de edad.
- Validar que hizo lo correcto en informar a una persona adulta sobre lo que le está sucediendo.



- Recordarle que nada justifica el uso de la violencia, y que responsabilidad es de quien la comete.
- Asegurarle que hará lo posible para mejorar su situación, así mismo si le es posible o es una figura de protección para el niño afectado haga el acompañamiento.
- Denunciar ¿Por qué?: para evitar que se repitan los hechos, es un hecho que no tiene justificación, es un delito, puede causar daños físicos, psicológicos y emocionales irremediables, para evitar posibles autolesiones.



ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Las definiciones aquí presentadas, son extraídas de los documentos de la OMS (Organización Mundial de la Salud). Según la entidad, un accidente se define como un acontecimiento fortuito, no premeditado cuyo resultado es un daño corporal identificable. Los accidentes más frecuentes en el hogar son: caídas, quemaduras, intoxicaciones, heridas y asfixias.

CAÍDAS

Son la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita a la persona al suelo contra su voluntad. Puede ser repentina e involuntaria.

¿Cómo prevenirlas?

- No deje solo a un niño en una superficie elevada como cambiador, mesa, silla, cama u otras similares.
- Mantenga el suelo libre de obstáculos y tenga precaución con las superficies mojadas.
- Preste una atención especial a ventanas y escaleras, no los deje solos en esos espacios.
- Mantenga una buena iluminación en corredores y escaleras.

QUEMADURAS

Lesión de la piel o de otros tejidos corporales causada por el calor, o debido a la radiación, radioactividad, electricidad, fricción o contacto con químicos.

¿Cómo prevenirlas?

- Evite que los más pequeños estén en la cocina cuando se esté cocinando.
- Cocine en los fogones más alejados del borde del mesón y mantenga el mango de la sartén siempre hacia dentro. Evita las salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas mientras se cocinan los alimentos.
- No deje en ningún lugar de la casa, mecheros, fósforos u objetos que puedan encender fuego, a la vista de los niños.



- No deje elementos productores de calor, como la plancha, al alcance de los pequeños.
- Evite exposiciones prolongadas al sol y proteja a los niños con cremas con filtro solar, especialmente en los espacios abiertos.

¿Qué hacer en caso de accidente?

Consiste en enfriar la zona de la quemadura con agua, impedir que se siga produciendo la quemadura y prevenir la contaminación de la herida.

¿Qué no hacer?

- No ponga ninguna pomada sobre la quemadura.
- No despegue la ropa de la piel.
- No rompa las ampollas

QUEMADURAS ELÉCTRICAS

Lesión en el organismo que se produce por contacto con una fuente de corriente eléctrica generada de forma natural o artificial. La gravedad depende de la cantidad de energía eléctrica que recorra el cuerpo y la duración de la electrocución, siendo la lesión muy variable.

¿Cómo prevenirlas?

- Verifique, con cierta frecuencia el funcionamiento de los interruptores.
- Utilice protectores para los enchufes.
- Evite colocar aparatos eléctricos en zonas donde pueda existir ambiente húmedo, como el baño.
- No utilice aparatos eléctricos cuando estén descalzos o con las manos húmedas.
- No realice manipulaciones caseras sobre las instalaciones eléctricas.

INTOXICACIONES

La intoxicación o envenenamiento es el efecto perjudicial que se produce cuando una sustancia tóxica se ingiere, inhala o entra en contacto con la piel, los ojos o las membranas mucosas, como las de la boca o la nariz.

¿Cómo prevenirlas?



- Guarde todos los productos de limpieza y medicamentos en lugares a los que no puedan acceder los niños y siempre en sus envases originales.
- No mezcle productos de limpieza, como lejía y amoníaco.
- Cierre la llave de paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche
- No almacene conjuntamente distintos tipos de productos, como, por ejemplo, los alimentos con los detergentes y revise las fechas de caducidad.

Que hacer

- **Si la intoxicación es por gas:**
 - Aleje al niño del lugar donde está el gas.
 - Hágale respirar aire puro (abra las ventanas o salga con él al aire libre).
 - Acuda cuanto antes a un centro de salud.

Que no hacer

- Darle de beber agua, leche u otro producto.
- Intentar provocar el vómito de la forma que sea.
- No darle importancia y no consultar (algunas sustancias pueden ser mortales en dosis muy bajas).

HERIDAS Y GOLPES

Son lesiones que se producen en el cuerpo por múltiples razones, como golpes o desgarros en la piel, por objetos cortantes, punzantes o contundentes. La gravedad es debida a hemorragia o a infección secundaria. En este grupo están incluidas las mordeduras.

¿Cómo prevenirlas?

- Proteja las esquinas de mesas y muebles bajos de cristal.
- No sitúe objetos que puedan entorpecer el tránsito en escaleras o pasillos
- Proteja, aléjelo o elimine en la medida de lo posible del alcance de los niños aquellos objetos que presenten superficies o aristas vivas (cuchillos, aspas de ventilador, trituradora, cuchillas de afeitar, agujas de coser o de punto o tijeras).



- Coloque las herramientas en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro.
- Revise y elimine platos y vasos rotos o con rasguños.
- Sitúe las plantas punzantes en lugares visibles y fuera del alcance de los niños.

¿Qué hacer?

- Póngale algo frío donde se ha golpeado (por ejemplo, hielo envuelto en un trapo) para disminuir el dolor y evitar que se forme un hematoma.
- Si se ha golpeado la cabeza, pero no ha perdido el conocimiento, observe al niño durante 24 horas, si presenta sueño fuera de lo normal, camina o manipula con dificultad o vomita, acuda al médico de inmediato.
- En caso de pérdida de conocimiento hay que llevarlo a urgencias inmediatamente.
- Si se ha golpeado los dientes: lávele la boca suavemente con agua y observe que daños se han producido.
- Si se ha roto el diente, busque el fragmento de diente, guárdelo (en leche o suero fisiológico), y traslade al niño a un centro odontológico (puede existir la posibilidad de pegar el trozo de diente con un adhesivo especial).
- Si el diente no se ha roto, pero se mueve o se ha desplazado, debe acudir con el niño a un centro odontológico.
- En caso de que el diente que se ha desprendido sea definitivo, si está limpio, se recomienda cogerlo por la parte más externa e implantarlo suavemente en su lugar.
- Si el diente es definitivo, pero está sucio o nadie se atreve a reimplantarlo, guardarlo (evitando que se deshidrate) y acuda a un dentista lo antes posible, cuanto antes se realice la reimplantación, más posibilidades hay de que no se dañe el diente.
- En caso de herida, lávela bien para quitar restos de tierra u otras sustancias (con agua y jabón). Séquela con compresas o gasas estériles con pequeños toques. En caso de que haya objetos clavados, no los extraigas, ya que pueden estar taponando la herida y evitando el sangrado. Traslade al niño a un hospital lo antes posible.



- Si la herida es grande y no deja de sangrar presiónela con apósitos estériles o un trapo limpio para parar la hemorragia, y acuda a un centro de salud por si es necesaria la sutura. Si la herida es profunda y se encuentra en una extremidad, levanta el miembro para ayudar a detener la hemorragia.

ASFIXIAS

Se presenta cuando alguien no puede respirar porque la garganta o la tráquea (vía aérea) están bloqueadas con alimento, un juguete u otros objetos. También pueden ser por inmersión, sofocación, confinamiento, obstrucción, intoxicación y por compresión extrínseca.

¿Cómo prevenirlas?

- No pierda nunca de vista a los niños, un descuido puede ser fatídico.
- Si está cerca de un río o un pozo de agua, tome medidas para evitar que los niños se acerquen.
- Recomiende a los niños y jóvenes evitar juegos que puedan producir golpes.
- Enseñe a los niños a masticar de manera correcta y corte muy bien la comida de los más pequeños.
- Evite que los niños corran, griten, canten... mientras comen, y no los obligue a que coman mientras lloran.
- Evite que jueguen con globos pequeños, pues al inflarlos pueden aspirarlos.
- Tenga especial cuidado con los objetos pequeños que están al alcance de los niños, ya que podrían llevárselos a la boca



¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTES?

PROTEGER

- La seguridad de la persona que socorre es fundamental, así como intentar evitar que aumente el daño del niño lesionado.
- Por una parte, hay que intentar anticipar los potenciales peligros físicos, ya sea por la posibilidad de derrumbes, atropello, humo, sustancias tóxicas o descargas eléctricas. Por otra parte, ante desconocidos, intentaremos evitar el contacto directo con sangre o cualquier otro tipo de líquido biológico mediante el uso de barreras apropiadas de bioseguridad, ya sean guantes de látex o de polietileno. En caso de no contar con ellos, se puede utilizar una bolsa o cualquier tipo de tela que haga de barrera.

AVISAR

- Si está solo grite pidiendo ayuda (desde una ventana o la puerta) y empiece a cuidar del niño.
- Si existe otra persona pídale que realice la llamada pidiendo ayuda y le ayude a tratar al enfermo.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

- Cuando no sepa qué hacer.
- Cuando el niño no responda, respire mal o le duela el pecho.
- Cuando el niño es víctima de un accidente (traumatismo, intoxicación, electrocución, ahogamiento, incendio...).

¿CÓMO PEDIR AYUDA?

- Transmita la información con la claridad necesaria, intente mantener la calma.
- A la hora de hacer la llamada de ayuda, preséntese ¿Quién llama?
- Detalle la situación: se trata de un ahogamiento, un incendio, un atragantamiento... ¿Qué ha sucedido?



- De la dirección del lugar del accidente o evento. DIRECCIÓN EXACTA, aportando número, cruce de la calle, y /o puntos de referencia.
- Indicar si el lugar es seguro o existe un peligro en este momento para el accidentado o las personas que están socorriendo. ¿Cuál es la situación actual?
- Si se trata de una o más víctimas, edad aproximada de los heridos o enfermos. NÚMERO DE HERIDOS.
- Si la víctima está consciente y respira. GRAVEDAD DE LOS HERIDOS. Indicar la necesidad prioritaria (la policía, los bomberos, un médico...
- Espere a que le hagan preguntas. Después de dar esta información espere un momento por si su interlocutor necesitase algún dato más. ¡No cuelgue hasta que se lo digan!
- No abandone el lugar exacto salvo que lo comunique al operador.
- Cuando los servicios de urgencias lleguen, explique las circunstancias, los síntomas referidos y las modificaciones del estado del niño y las medidas realizadas sobre él, así como toda la información que tenga de la víctima (enfermedades anteriores, medicación...)



LAS LÍNEAS DE ATENCIÓN DISPUESTAS

192 Línea gratuita para información sobre Coronavirus.

155 Línea Nacional de información y acompañamiento a las mujeres que han sido vulneradas en algunos de sus derechos

123 Línea Única Nacional de emergencias (24 horas- todos los días del año)

141 Línea Gratuita Nacional del ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar) para denuncia de Niños, Niñas y Adolescentes en peligro

106 Línea el “Poder de Ser Escuchado”, Cundinamarca.

018000112137 Prevención y atención sobre consumo de sustancias psicoactivas, Cundinamarca



REFERENCIAS

Trastornos del comportamiento de niños y adolescentes. Guía práctica para padres. Dr. Juan Casado Flores, Dra. Raquel Jiménez García, Dra. Mar Faya Barrios. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Madrid. 2019. Editorial Ergon.

Informe mundial sobre prevención de las lesiones en los niños. ©Organización Mundial de la Salud, 2012 Organización Panamericana de la Salud. UNICEF

Guía para padres sobre la prevención de lesiones no intencionadas en la edad infantil. Coordinadores: M^a Jesús Esparza y Santi Mintegi. Asociación Española de Pediatría. Fundación MAPFRE 2016

<https://www.defensoria.gov.co/public/pdf/Plegable-Violencia-intrafamiliar.pdf>

<https://www.elespectador.com/noticias/actualidad/medidas-para-prevenir-la-violencia-intrafamiliar-articulo-911368>

<http://www.intendenciaatacama.gov.cl/filesapp/Protocolo%20Atencion%20de%20VIF.pdf>

<https://www.aldeasinfantiles.org.co/noticias/2017/consejos-para-prevenir-que-los-ninos-y-ninas-sean>

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-reducir-riesgo-sufrir-violencia-comoasegurar-derechos-ninos-durante-confinamiento>

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77762/WHO_NMH_VIP08.01_spa.pdf;jsessionid=A009963C5439E0D75A80077056787CFA?sequence=1

<https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/guia-padres-prevencion-lesiones-no-intencionadas.pdf>