



**BOLETÍN N°1**  
**DÍA MUNDIAL DE LA SALUD:**  
**POR UNA INFANCIA Y ADOLESCENCIA FELIZ**

**MATERIAL PARA MADRES, PADRES Y/O CUIDADORES  
DE NIÑXS Y ADOLESCENTES EN CUARENTENA.**

La misión de Fundación Todo Mejora es promover el bienestar de niñas, adolescentes y jóvenes que sufren bullying y tienen riesgo suicida debido a discriminación basada en Orientación Sexual, Identidad y Expresión de Género. Nuestra labor como adultxs, mapadres y profesores es crear e inspirar los cambios necesarios para erradicar la discriminación y violencia en los entornos en los que se desenvuelve la niñez y juventud en Chile. Dado el actual contexto de cuarentena y distanciamiento físico debido a la crisis mundial por el COVID-19, hemos aprovechado la conmemoración del Día Mundial de la Salud, este 7 de abril, preparando este material con información, que esperamos sea de utilidad, para apoyar a tus hijxs en casa.



## AGRADECIMIENTOS

Este material es posible gracias a la colaboración del Equipo y Directorio de Fundación Todo Mejora. A todas las personas que componen este grupo humano, muchas gracias por su aporte en talento, tiempo y compromiso. Queremos agradecer también a cada una de las personas que se ha comprometido con donaciones mensuales, lxs socixs de Todo Mejora son actores fundamentales para la elaboración de este tipo de materiales.

Fundación Todo Mejora

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD POR UNA INFANCIA Y ADOLESCENCIA FELIZ

Y aquí estamos de nuevo, viviendo días de confinamiento, después de haber soportado el que seguramente ha sido uno de los años más duros para las familias, con grandes desafíos para quienes somos madres, padres y/o cuidadores, pero especialmente para lxs estudiantes, que han debido adaptarse a una nueva realidad, a un sistema de clases online, a mucha incertidumbre a todo nivel, mientras la sociedad completa está tratando de sobrevivir una pandemia. Es normal que en estos contextos surjan el estrés, la ansiedad y el miedo. Imagínate lo que puede ser para tu hija o hijo procesar todo esto. Sin duda no es fácil para nadie. Desde Todo Mejora creemos que en estos tiempos la empatía y la comprensión son el nuevo oro, y debemos practicarlas hacia nosotrxs mismxs y hacia lxs más jóvenes en nuestro entorno. **Por ello queremos compartir contigo algunas ideas para acompañar y cuidar el bienestar de tus hijxs en este momento.**

- **CONOCER QUE EMOCIONES ESTÁ SINTIENDO TU HIJX A TRAVÉS DE ACTIVIDADES COMPARTIDAS**

Este consejo es uno de los más importantes. **Conversar sobre qué están sintiendo en el contexto actual es clave, pero sin que se perciba como algo intrusivo o confrontacional.**

Una buena idea es compartir una actividad, que distraiga y al mismo tiempo permita conectarnos emocionalmente. ¿Qué actividades? Que sean relajantes y se puedan disfrutar, alineadas con sus intereses y/o actividades familiares sin pantallas (como juegos de mesa, actividades manuales, cocinar juntxs, contar cuentos en los que los personajes vivan diferentes emociones y poder hablar sobre cada una de ellas). Sin decepcionarse si al principio no quieren participar, pero es importante ser consistentes sobre la importancia de tener estos espacios familiares.

- **LAS RUTINAS SON IMPORTANTES PARA EL BIENESTAR**

**Más que mantener las rutinas previas, traten de crear nuevas rutinas.** Pongan la alarma para levantarse, coman juntxs, incluyan en su planificación las tareas de colaboración con la casa con roles claros para cada unx. Las rutinas proveen una sensación de control y eficacia, y permiten reducir la ansiedad, la negociación y los conflictos permanentes.

- **EDUCACIÓN ESCOLAR Y ADOLESCENTES**

Lxs mapadres que estamos teletrabajando tenemos hoy la presión adicional de acompañar procesos educativos, en un contexto nacional donde además el acceso a internet y otros recursos no es equitativo. **Es muy importante ajustar expectativas a este respecto, ya que es un dilema de carácter social más que sólo familiar.** Recuerda que dentro del horario de actividades

escolares existen las pausas y estas idealmente deben ser aprovechadas para estar al aire libre, estar bajo el sol un rato, elongar y/o cualquier actividad que no sea una tarea doméstica, sino que sea algo relajante. Reducir la conflictividad y estrés familiar debiera ser la prioridad durante esta crisis.

- **MANTÉN TU PROPIA ANSIEDAD LEJOS DE TUS HIJXS**

**Lxs niñxs y adolescentes buscan en sus cuidadorxs seguridad y confianza,** por lo que es importante que como adultxs encontremos formas de gestionar nuestra ansiedad para no afectar negativamente con ella a nuestrxs hijxs. Cuando les hables, ajusta tu mensaje a lo que pueden entender, y sé una fuente de esperanza. Reconoce tu inhabilidad de ofrecer todas las soluciones y certezas pero muéstrate abiertx a que como familia puedan colaborar para navegar conjuntamente este período incierto. Practiquen la escucha el unx del otrx, sin juzgar.

- **CÓMO ACOMPAÑAR A UNX HIJX CON DEPRESIÓN EN CONFINAMIENTO**

**Si tu hijx ha visto interrumpidas sus sesiones de tratamiento psicológico o psiquiátrico, recuérdale las habilidades que ha adquirido, y sé honestx si es que no tienes claridad de cuándo las podrá retomar.** Lleva un registro de los hábitos de sueño, apetito y ánimo, e informa a sus tratantes. Aprovecha los espacios de telemedicina que muchos centros y profesionales están ofreciendo. Por otra parte, **la vinculación con sus pares y otros sistemas de apoyo es crucial**, por lo que es un momento para favorecer el uso de redes sociales y dispositivos, bajo control de exposición horaria. Si tu hijx se aísla, ayúdalx a crear actividades (juegos, ejercicios, aprovechar los permisos para comprar insumos y que sean oportunidades para tomar un poco de aire, salir de casa y estar bajo el sol) y apóyalx para establecer metas realistas y alcanzarlas.

**Para finalizar, es super importante que no te sobre exijas. Vivan un día a la vez, conversen y permítanse espacios de pausa y descanso.**

Fuente: Basado en recomendaciones de “Teens, mental health, and parenting in the midst of COVID19”. Por Rhonda Boyd y Carolina Hausmann-Stabile, del Youth Suicide Research Consortium (YSRC).



**Este material ha sido posible gracias a la colaboración  
de lxs socixs de Fundación Todo Mejora.**

**Para continuar elaborando recomendaciones,  
Hazte Socix en [todomejora.org/colabora](https://todomejora.org/colabora)**