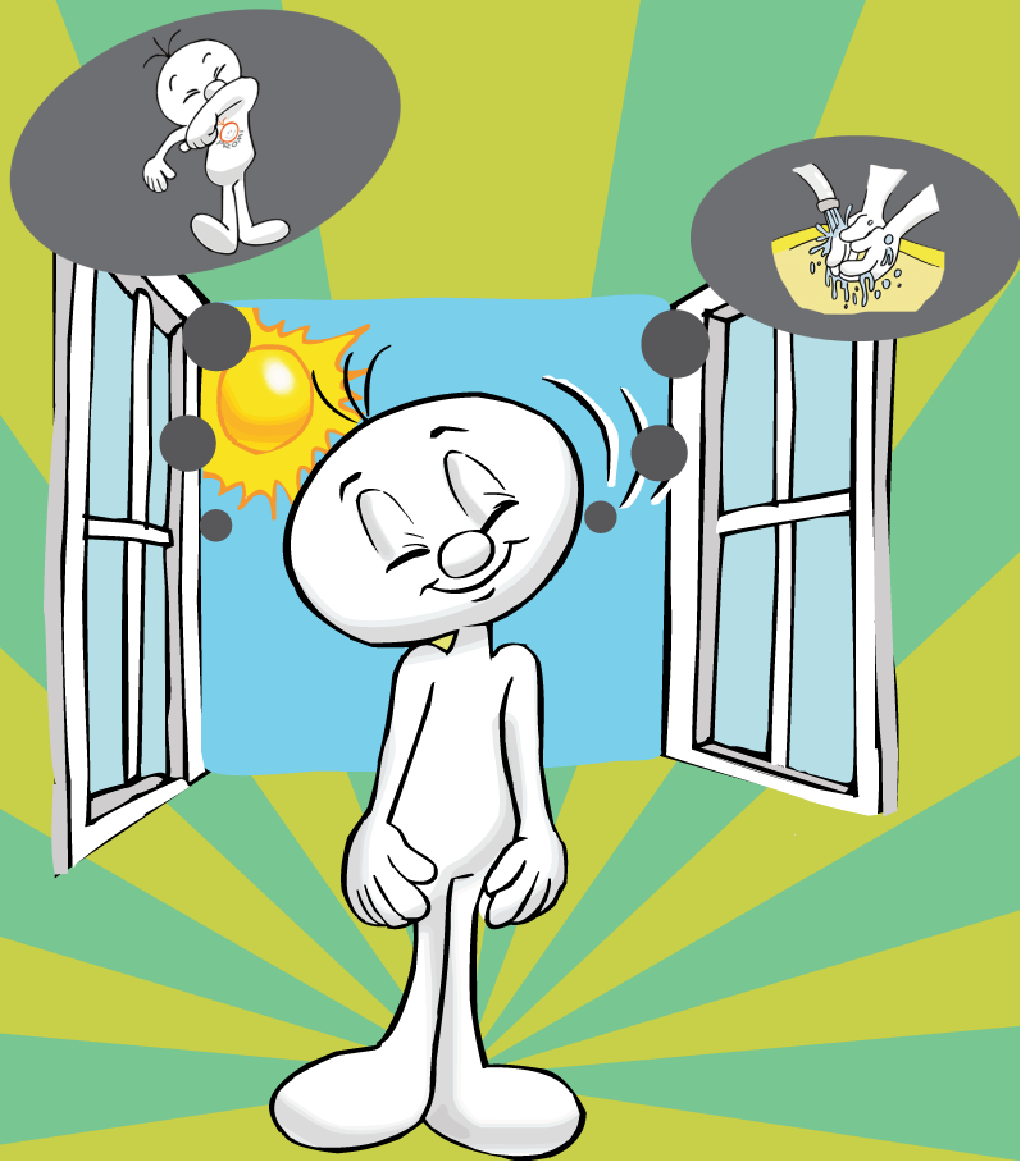




Piensa saludable

MANUAL DE APOYO PSICOSOCIAL Y DE SALUD MENTAL PARA DOCENTES. INFLUENZA A(H₁N₁)



LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

INDICE

I. Introducción

II. Objetivo

III. Situación actual

IV. Capítulo 1

Reacciones normales de las niñas, los niños y los adolescentes durante una situación estresante

V. Capítulo 2

Recomendaciones para dar apoyo psicosocial a niños, niñas y adolescentes en la escuela

VI. Capítulo 3. Problemas concretos. Consejos para el personal docente

- a) Dolores y molestias
- b) Trastornos del sueño
- c) Ansiedad
- d) Irritabilidad y conductas agresivas
- e) Detección de problemas graves

VII. Conclusiones

Documento desarrollado por el equipo técnico de Salud Mental de la Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud del Gobierno Federal de México con el apoyo técnico de la Organización Panamericana de la Salud /Organización Mundial de la Salud (OMS/OPS)

Para el desarrollo del documento se utilizaron las secciones sobre malestar psicológico y las formas de abordarlo del trabajo previo publicado por UNICEF de M. Macksound (1993): "Para ayudar a los niños a hacer frente a las tensiones de la guerra. Manual para padres, madres y maestros".

México, 2009

I. Introducción

La epidemia de Influenza A(H1N1) ha generado un nivel importante de estrés en la población al tratarse de un virus desconocido, por temor al contagio y a la evolución de la enfermedad. Los niños son muy susceptibles a este tipo de situaciones y con frecuencia reaccionan con angustia, irritabilidad, ansiedad o estrés, desencadenando conductas de riesgo o enfermedades.

La escuela proporciona a los alumnos una sensación de "normalidad" y un sentido de pertenencia en situaciones de crisis brindando herramientas para el manejo de sentimientos, responder a dudas y canalizar sus reacciones.

Esto facilita al personal directivo y docente, brindar apoyo psicosocial al colocarlos como elementos clave al ser una figura de respeto y autoridad. Todo el personal que labora en una escuela, puede y debe manejar de manera positiva las reacciones y las emociones de los alumnos durante la crisis, y ser capaces de detectar cuando estas reacciones sean graves y referirlo a un especialista. Sin embargo, esto precisa de un proceso de capacitación y orientación adecuado que proporcione información básica sobre el manejo con los alumnos.

Por lo anterior nos dimos a la tarea de preparar este manual, que podrá servir como un primer acercamiento con niños y adolescentes.

II. Objetivo.

Proporcionar a directivos y docentes, información relevante sobre la Influenza, así como las alteraciones psicoemocionales que puede llegar a presentar un alumno después de haber vivido un suceso estresante; como es el caso de la contingencia de influenza y el efecto que puede causar en su estado emocional.

Situación actual

La influenza A(H1N1) es una enfermedad aguda de las vías respiratorias. México no es el único país en el mundo que tiene casos de influenza, ya que desde el inicio de la epidemia otros países han presentado casos confirmados por laboratorio.

La influenza se transmite cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse correctamente la boca y la nariz; cuando se comparten utensilios o alimentos de una persona infectada; y al saludar de mano o beso a una persona enferma. El virus entra al organismo por la boca, la nariz o los ojos.

En México esta epidemia se ha podido contener, y el nivel de contagio ha descendido, debido a que la población y el Sector Salud han realizado las medidas de promoción y prevención, evitando la propagación del virus. Sin embargo estas medidas deben continuar practicándose como un hábito, y así disminuir el riesgo de volver a presentar una situación tan aguda como la que se vivió a finales de abril de 2009.

Estas medidas básicas de prevención son las siguientes:

- ◆ Lavarse correctamente las manos las manos frecuentemente con agua y jabón preferentemente líquido, o bien, usar gel antibacteriano con base de alcohol.
- ◆ Si no se tiene jabón líquido, utilice jabón de pasta en trozos pequeños.
- ◆ Mantenerse alejado de personas que tengan infección respiratoria aguda.
- ◆ Si se presenta algún síntoma; evitar salir de casa o acudir a lugares concurridos.
- ◆ Debido a que el virus se transmite por la saliva, cuando platique con otras personas, procure mantener una sana distancia de 2 a 3 brazos.
- ◆ No saludar de beso, mano o abrazo.
- ◆ No asistir a lugares concurridos.

La Influenza A (H1N1) es una enfermedad aguda de vías respiratorias que se ha extendido a nivel mundial

- ◆ No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos o cualquier otro utensilio.
- ◆ Al toser o estornudar aplicar la técnica correcta, cubrirse nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo, ¡NUNCA CON LAS MANOS! Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico y amarrarla.

III. Capítulo 1.

Reacciones esperadas en niños y adolescentes durante una situación estresante

Es importante tener claro que es normal que los niños tengan reacciones a causa del estrés o inclusive problemas de comportamiento después de una situación dolorosa o de incertidumbre. Estos sentimientos persisten cuando las personas en su entorno, (padres, hermanos, profesores) no están atentas a las manifestaciones o no saben cómo manejar la situación al proporcionar información comprensible y en lenguaje adecuado.

El que los niños y adolescentes reciban información clara y comprensible disminuye la angustia producida por la incertidumbre resultado de la situación generadora de estrés en una situación de estrés.

Si el estrés al que ha estado sometido el alumno es continuo e intenso, podría necesitar atención de un especialista, evitando complicaciones o alteraciones en la salud física y en el desarrollo mental y emocional, así como en las posibles repercusiones en su entorno escolar y familiar.

Es necesario diferenciar los acontecimientos vividos, escuchados, o vistos en los medios masivos de comunicación y la forma en que el niño, o adolescente vive, en su propia experiencia, la situación. Es fundamental preguntar y escuchar las respuestas sobre cómo se sintieron ante tal acontecimiento. ¿Asustados?, ¿Enojados? ¿Temerosos? ¿Indiferentes? ¿No se afectó en nada su estado emocional?

La vivencia del niño o adolescente y la forma en que perciben y experimentan las situaciones; está fuertemente relacionada con la manera en que los padres viven dicho acontecimiento, y a la forma de manejarlo, procesarlo y entenderlo. Un padre angustiado transmitirá esta angustia a sus hijos, un padre tranquilo transmitirá seguridad.

Reacciones típicas según grupos de edad

La edad de los niños y adolescentes, y su grado de desarrollo cognoscitivo y emocional, son factores que definen la forma y el nivel de comprensión acerca de un acontecimiento negativo en su vida, determinando las reacciones que tendrá ante el mismo, orientando el tipo de ayuda requerida, en caso de necesitarla.

➤ De 2 a 5 años

En esta etapa, los niños generalmente no muestran reacciones específicas ante acontecimientos causantes de estrés. En la mayoría de los casos, estas reacciones pueden aparecer espontáneamente durante sus juegos. Cuando se llegan a presentar, se observará **temor** a cosas o acontecimientos imaginarios, y no necesariamente al acontecimiento estresor. Este temor puede manifestarse también a través de los llamados “terrores nocturnos”, es decir, pesadillas que despiertan al niño muy alterado. Cuando el agente estresor es la pérdida de alguno de los padres, puede presentarse **apego ansioso o angustia de separación**. Manifiestan miedo al dormir, y la soledad; y en algunos caso, comportamiento agresivo.

Reacciones más frecuentes de los 2 a 5 años: temor, apego ansioso, angustia de separación

➤ De 6 a 12 años

En este grupo de edad los niños ya tienen la capacidad de comprender el significado de experiencias que les causan estrés y utilizan las fantasías y el juego para hacerles frente.

Tienen la capacidad de recordar la experiencia estresante de manera lógica y comprenden el significado de lo ocurrido, de acuerdo al entorno donde se desarrollan de manera cotidiana así en presencia de padres u otros adultos que les rodean.

La madurez cognoscitiva también los predispone a experimentar sentimientos de culpa y autorreproche, ya que pueden imaginar de qué manera hubieran podido impedir el acontecimiento o sentir que una mala acción suya provocó dicho suceso.

A esta edad ya comprenden el concepto de muerte y saben que es definitiva e irreversible, y aunque racionalmente no esperan que la persona fallecida regrese, en la fantasía y/o el deseo, sí lo hacen.

Los síntomas más comunes a esta edad son: **concentración deficiente, desasosiego, trastornos del aprendizaje, ansiedad, dolor y molestias, agresividad, depresión, trastornos del sueño y regresión**. La regresión puede manifestarse con descontrol de esfínteres o dificultad para realizar acciones ya dominadas, como hablar bien. Es decir, es un retroceso aparente en las habilidades y en el nivel de desarrollo alcanzados previamente a la vivencia estresante.

Reacciones más frecuentes de los 6 a 12 años: concentración deficiente, desasosiego, trastornos de ansiedad, agresividad, depresión, trastornos del sueño, regresión.

➤ De 13 a 15 años

En este grupo de edad ya se ha iniciado la adolescencia y hay desesperanza al experimentar un acontecimiento estresor fuerte. La madurez cognoscitiva de los adolescentes y su capacidad para comprender lo que les ocurre, les facilita entender lo acontecido, sin embargo, se les dificulta verbalizar, por lo que requieren de ayuda para enfrentarlo y resolverlo.

Reacciones más frecuentes de los 13 a 15 años: agresividad, temeridad, reserva, trastornos del sueño.

En ocasiones hay reacciones de rebeldía o de negación ante el hecho, sobresaliendo la actitud de "A MI NO PUEDE PASARME NADA" "NADA ME AFECTA", es decir, una idea de omnipotencia fuera de la realidad.

En este grupo de edad es básico el apoyo y orientación de los padres y los maestros para salir adelante. Posterior al acontecimiento estresor, el adolescente puede mostrarse más adulto de lo que en realidad es, corriendo el riesgo de interrumpir el proceso de desarrollo adolescente, e impidiendo el alcance de la madurez tanto psíquica como emocional.

Los problemas más comunes son: **agresividad, temor, reserva y trastornos del sueño.**

IV. Capítulo 2

Recomendaciones para dar apoyo psicosocial a niños y adolescentes en la escuela

Después de la interrupción de clases por una emergencia epidemiológica, el regreso a la escuela es fuente de estabilidad y continuidad en la vida de los niños. El aula puede ser un lugar dónde se fomente el habla de sus sentimientos y reacciones a las experiencias que les han causado estrés. En este espacio, se fomenta la reflexión, comprensión y la aceptación del proceso vivido. Se debe fortalecer un clima de respeto y tolerancia entre los alumnos.

Establezca un grupo reducido para hablar de sentimientos y emociones producidas por el acontecimiento.

Los docentes pueden ayudarlos a contextualizar sus temores, al explicar de manera simple y clara lo que está sucediendo, proporcionando información sobre las reacciones que pueden manifestarse ante una experiencia estresante.

Por ejemplo, los docentes pueden comenzar la clase preguntando a sus alumnos si saben ¿porqué se suspendieron las clases?, ¿qué saben sobre la influenza? y otras preguntas relacionadas. Esto permite explorar con qué tipo de información cuentan, así como sus fantasías sobre el tema, dando lugar a que cada alumno hable de su experiencia y su sentir al respecto. El docente ofrecerá información sobre las reacciones psicológicas y emocionales, que se presentan ante una situación estresante, como sería la contingencia epidemiológica, reconociendo al mismo tiempo los sentimientos y reacciones personales de cada alumno. Debemos establecer un tiempo límite para esas conversaciones en clase y continuar después con las actividades habituales de enseñanza.

Se debe tranquilizar a los alumnos y explicarles que sus reacciones son normales.

Algunas actividades realizadas en clase como dibujar, leer y contar cuentos pueden adaptarse para abordar las experiencias de los alumnos durante la contingencia. Se les puede pedir que hagan un dibujo sobre un acontecimiento causante de estrés (miedo o temor) o que escriban algo sobre sus reacciones ante determinada experiencia. El propósito de esto es ayudarlos a expresar los sentimientos y a adquirir un poco de control sobre lo ocurrido. (“Hagan un dibujo sobre lo que les ha ocurrido esta semana”)

Se debe destacar la importancia de promover el autocuidado

Es también recomendable promover la participación en actividades extraescolares como un medio para mitigar o disminuir el estrés.

La información que se brindada debe ser clara, evitando fomentar o incrementar el miedo.

Los docentes deben establecer límites en relación a la disciplina, y enseñar a los alumnos a respetarlos. Estos límites fortalecerán la estructura interna de ellos, y esto traerá como beneficio, la elaboración adecuada de miedos, angustias e inseguridades derivadas de una situación estresante.

Es importante estar atentos para detectar a los estudiantes con problemas concretos de aprendizaje o emocionales como consecuencia de una situación estresante. En estos casos deben reunirse y mantenerse en contacto con los padres de familia para considerar juntos los pasos a seguir para ayudarlos y buscar servicios de apoyo, para el alumno y los padres.

APOYO A LOS ADOLESCENTES DESDE LA ESCUELA

El aula puede ser un espacio de apoyo para que los adolescentes comuniquen sentimientos, expresen preocupaciones y reacciones consecuentes de experiencias estresantes. Esto les ayuda a cobrar conciencia de que no están solos, que hay adultos y compañeros que se preocupan por ellos y que comparten las mismas preocupaciones, miedos, angustias, dudas, etc.

Los docentes pueden orientar los intercambios de ideas en clases y ofrecer información a los adolescentes sobre las acciones que pueden realizar para evitar el contagio, alentándolos a realizar actividades recreativas que ayuden a disminuir el estrés. Por ejemplo, fomentar la participación de adolescentes en grupos de debate sobre el manejo de información en los medios de comunicación.

El propósito de estas actividades es ayudar a que los adolescentes superen los sentimientos de impotencia y adquieran confianza en su capacidad para comprender lo que está ocurriendo alrededor de ellos, así como en el que las acciones que están a su alcance tienen efectos positivos en el cuidado de ellos mismos y de los demás.

Para muchos adolescentes, los docentes son modelos de comportamiento. Se debe aprovechar esta condición para dar el ejemplo y llevar a cabo las medidas de promoción y prevención del contagio, como lo son el lavado frecuente de manos, cubrirse correctamente al toser o estornudar, etc. (ver anexos)

A continuación se explican algunos de los problemas concretos que se pueden presentar en clase, y consejos prácticos para los docentes sobre el cómo abordar dichos problemas.

Es conveniente proponer a los adolescentes realizar actividades orientadas a la importancia de ayudar en situaciones que pongan en riesgo su salud y la de los demás.

Capítulo 3. Problemas concretos. Consejos para el personal docente

a) Dolores y molestias

Cuando un niño presenta dolores y molestias lo más importante es descartar un padecimiento físico, para lo cual es necesario canalizarlo a un profesional de la salud. Si el médico indica que los dolores y molestias no tienen ninguna causa fisiológica, es posible que este pasando por un periodo de inseguridad o ansiedad; por lo que es preciso tranquilizarlo y ayudarlo a expresar sus sentimientos, ya que el malestar puede deberse a los efectos de la tensión psicológica y emocional.

En ocasiones los niños al sentirse inseguros o ansiosos expresan sus sentimientos a través de dolores y malestares físicos. Ayudarlo a hablar de sus problemas contribuye a mitigar molestias.

Es básico que el docente hable con los padres de familia y promueva una atmósfera familiar tranquila y cálida para apoyar al alumno.

No debe permitirse que las quejas de los niños sean una manera de obtener atención.

b) Trastornos del sueño

Naturalmente, los trastornos del sueño sólo se manifiestan en el hogar. No obstante, el docente puede ayudar a reconocer a los niños adormilados en clase y hablar con sus padres para investigar si padece de algún trastorno del sueño. También puede ayudar a detectar los problemas que contribuyen a la ansiedad y que no permiten al niño dormir adecuadamente.

Ante situaciones estresante, es frecuente que los niños presenten trastornos del sueño, estos pueden manifestarse con pesadillas o que despierten en medio de la noche llorando y que a la mañana siguiente no recuerden nada.

Como docente puede tratar de averiguar la razón y tranquilizarlo. Explicarle que no está solo, que cuando despierte estarán sus papas. Es recomendable que hable con los padres de familia sobre el trastorno que está presentando el alumno y recomiende que platiquen con él para poder identificar los temores o miedos que están provocando los trastornos del sueño.

c) Ansiedad

Las experiencias repentinas, las noticias alarmantes en los medios de comunicación y el estrés crónico en el entorno pueden causar que los niños se sientan temerosos y carentes de control.

Ante situaciones nuevas, los niños pueden reaccionar con temor, adquirir hábitos nerviosos (como morderse las uñas), depender excesivamente de sus progenitores o quejarse de molestias físicas.

Ofrezca una explicación honestas y clara sobre lo que está ocurriendo en el entorno de los alumnos

Los niños son muy sensibles y detectan fácilmente los temores y las preocupaciones de padres, madres y maestros. Si un adulto cercano a ellos está ansioso y les da respuestas inciertas, titubeantes o alarmantes, se prolonga la ansiedad del niño. Es conveniente mantener la calma, el control y tranquilizar al niño dándole respuestas honestas, simples y claras. Ellos necesitan comprender lo que está ocurriendo para poder tranquilizarse.

Utilice trabajos en clase y actividades de juego para ayudar a los niños a expresar su ansiedad y sus temores. Así se les puede proporcionar un cierto grado de autocontrol, reforzando gradualmente los comportamientos positivos en clase.

d) Irritabilidad y conductas agresivas

Los niños pueden estar más irritables o tener comportamientos perturbadores y agresivos, como reacción a situaciones estresantes. Es preciso identificar qué es lo que les estimula la agresividad y ayudarlos a expresar su enojo y frustraciones verbalmente. La vida escolar puede agravar o mitigar la irritabilidad y las conductas agresivas de los niños. Una clase bien organizada, un docente que demuestra interés personal en sus alumnos y una firme disciplina en el aula son factores que contribuyen a disminuir las conductas perturbadoras de los mismos.

Los docentes no deben permitir el comportamiento agresivo en el aula y deben dar el ejemplo actuando de manera controlada, amable y tranquila, sin olvidar que son modelos importantes para sus alumnos.

Conviene colaborar estrechamente con la familia del alumno que presente irritabilidad y conductas agresivas, de modo que las acciones en la escuela y en el hogar sean coherentes, estableciendo límites claros relativos a los comportamientos aceptables tanto en la escuela como en el hogar.

Algunos problemas comunes como los que acabamos de describir pueden llegar a niveles graves o extremos, aunque esto es poco frecuente en una epidemia. Entendiendo como grave, el que la alteración que se presente se mantenga durante mucho tiempo e interfiera con la vida del alumno de manera importante causando mayor sufrimiento y desadaptación.

Cuando esto sucede, es recomendable recurrir al especialista como puede ser un médico o un psicólogo.

Por tanto es importante estar alerta para la detección oportuna de estos problemas en los alumnos.

Es recomendable que los estudiantes hagan ejercicio físico durante el día, ya que esto ayudará a reducir las conductas agresivas.

Conclusiones

- 1.-La situación de alerta sanitaria debido a la epidemia ha impactado en la sociedad generando una situación de estrés que afecta a todos los ciudadanos con mayor o menor intensidad, favoreciendo la presencia de malestares psico-emocionales al que los niños, niñas y adolescentes son susceptibles.
- 2.-El apoyo psicosocial al sector educativo será de ayuda debido a que la escuela es un escenario seguro y estable, que genera un estatus de respeto y confianza, donde el docente juega un papel clave como agente de salud.
- 3.-Este manual es un instrumento de orientación para directivos y docentes donde encontrarán información sobre los problemas psico-emocionales más frecuentes que pueden presentar los alumnos, así como algunas recomendaciones para abordarlos. Debemos recalcar, que además de presentar recomendaciones es importante que los docentes mantengan una actitud de escucha tolerante, comprensiva, respetuosa y flexible hacia los alumnos, ya que de este modo podrán entender mejor a los alumnos y detectar a tiempo situaciones que pongan en riesgo su salud mental.
- 4.- Este manual presenta las reacciones más comúnmente observadas en niños y adolescentes ante situaciones de estrés. Estas reacciones están agrupadas en tres bloques de edad, divididos por el nivel de desarrollo y por la forma en que expresan sus emociones, con el propósito de brindar, al docente, los elementos para ayudar a sus alumnos.
- 5.- Los problemas psico-emocionales no solo se asocian al estrés provocado por una contingencia epidemiológica, sino a una gama más amplia de situaciones que pueden afectar a los alumnos, (de manera aguda o crónica), por esta razón este manual puede servir al docente como base para sus actividades regulares.
- 6.- El docente tiene un rol de orientador en sus alumnos, sin embargo es importante que cuando detecte una situación problemática en sus alumnos deberá recomendar a los padres de familia que acudan con un especialista.
- 7.- Cuando se atraviesa por situaciones de estrés general en la sociedad, los docentes, como parte de ella, no están exentos de sufrir efectos adversos derivados de dicha situación. Por lo que es importante en primera instancia, que cuenten con estabilidad emocional y psicológica para poder dotar a sus alumnos de herramientas que los beneficien en ese sentido.
- 8.- Del mismo modo este manual tiene herramientas que fomentarán la responsabilidad en los alumnos sobre los beneficios, para ellos y su entorno, de las medidas de promoción y prevención, como parte de sus actividades diarias ya que finalmente:

“¡ LA SALUD ESTÁ EN SUS MANOS!”