

# RECOMENDACIONES POR GRUPO DE EDAD



## RECOMENDACIONES PARA NIÑOS

- Ser niño y estar en medio de una cuarentena, podría parecer todo un reto; los niños son muy dinámicos, exploradores, y estar dentro de casa puede ser algo tedioso para ellos. Te recomendamos que inicies a promover una actividad en casa en donde este espacio se vuelva llamativo, se convierta en un lugar para explorar cada día.
- Recuerda que la cuarentena no es lo mismo que las vacaciones; crea horarios, ayúdale con los deberes del colegio, mantén rutinas para ejercitarse, comer y dormir.
- Propón juegos; es una de las estrategias más creativas y que además puede involucrar a todos los miembros de la familia. Podrían ser desde las escondidas, fomentar el dibujo o colorear, volver a los juegos de mesa, o ver películas aptas para toda la familia y luego discutirlos.
- Incentívalos a participar en quehaceres del hogar como cocinar, aseo y organizar (recuerda tomar todas las medidas de seguridad para evitar accidentes).

- Todas estas actividades fomentan la unión familiar y ayudan a mantener el contacto social que es tan importante.

## RECOMENDACIONES PARA ADOLESCENTES

- La etapa de la adolescencia se caracteriza por un interés por socializar con otros, en época de cuarentena esto puede ser particularmente difícil, recuerda que el aislamiento físico no significa un aislamiento social; existen alternativas como las redes sociales para continuar conectados con los amigos.
- Sabemos que pasas más tiempo con tus amigos y un poco menos con tus padres; aprovecha este tiempo para redescubrir la relación con tu familia y afirmar que puedes confiar en ellos en cualquier momento.
- Es entendible que por momentos puedas sentirte angustiado, molesto o aburrido ante esta situación que estamos viviendo; el mindfulness y la relajación son herramientas muy valiosas para permitir que esas emociones se hagan más llevaderas.
- Esta época brinda un espacio para la creatividad, inventa nuevas formas de relacionarte con tus amigos sin tener un contacto físico. También puedes iniciar (o terminar) diversas actividades:
  - Lee ese libro que interesaba,
  - Aprende de un nuevo idioma
  - Ve una película o serie que no habías podido ver
  - Aprender a tocar un instrumento.
- Puedes consultar otras recomendaciones en:  
<https://www.unicef.org/uruguay/historias/como-los-adolescentes-pueden-proteger-su-salud-mental-durante-el-coronavirus-covid-19>

## RECOMENDACIONES PARA ADULTOS JÓVENES

- Utiliza las múltiples ventajas que trae la tecnología: puedes hacer cursos virtuales, asistir a la ópera, ver conciertos de tus artistas favoritos, vincularte a un arte o manualidad que siempre te haya llamado la atención y aprender recetas con ingredientes comunes en solo un clic. Hay varios portales gratuitos que ofrecen estos servicios y que harán de la cuarentena un periodo de crecimiento y aprendizaje.

- Puede que emerjan emociones que son incómodas para ti, estrategias como la meditación, el mindfulness o aprender a respirar son óptimas para disminuir los niveles de estrés y la angustia.
- Haz videollamadas con tus amigos, familiares y demás seres queridos; aprovecha los recursos de la tecnología para fortalecer tus relaciones interpersonales. Recuerda que se trata de distanciarnos físicamente mas no socialmente.
- Si tienes hijos, recuerda también sobre la importancia de mantener tus propios espacios, toma al día algunos minutos sólo para tí, puedes hacer algo que te guste y que te genere satisfacción.

## RECOMENDACIONES PARA ADULTOS MAYORES

- Quédate con tu familia, estrecha la relación con ellos pero evita el contacto físico; haces parte de una población de riesgo que puede enfermarse gravemente, por eso reducir los abrazos, los besos y los apretones de manos disminuyen considerablemente el riesgo de que puedas contagiarte.
- Continúa vinculado a tus actividades usuales a partir de los recursos tecnológicos.
- Este puede ser un momento para transmitir tu conocimiento a partir de las ventajas que la tecnología nos ofrece; puedes contar tus historias de vida, tus logros y habilidades y compartirlo con muchas personas.
- Llama a tus amigos, familiares, lee la prensa e incursiona en la tecnología, haz visitas con videollamadas.
- Ten a la mano instrumentos que recuerden la fecha y la hora actuales, en situaciones de confinamiento es común que algunas personas puedan perder la noción del tiempo.
- Mantén la actividad física; aunque no puedas salir, dentro de casa puedes hacer algunas caminatas dentro de tu habitación, eso sí, siempre, en un ambiente despejado, iluminado y sin objetos que puedan predisponer a que te caigas.
- Pinta mandalas y arma rompecabezas; el tiempo se hace más corto y tu mente se activa y se relaja.
- Aliméntate bien, es importante que tu nivel nutricional sea adecuado en esta época y que tu sistema inmune cuente con las defensas suficientes en caso de enfermarse, para prevenir complicaciones.
- Ten disponibilidad de los medicamentos que siempre usas para que tus condiciones médicas permanezcan estables.

- Intenta tomar un poco de sol todos los días, acércate a la ventana más soleada de la casa por 20 minutos
- No asistas a cultos religiosos; puedes verlos por televisión y eso evitará que te puedas contagiar.

Esperamos estas recomendaciones sean útiles para tí y tu familia.

**AUTORES**

Laura Ospina-Pinillos, M.D. PhD.  
Adriana Marcela Prada Ovalle, M.D.  
Álvaro José Palacios, M.D.  
Alejandra González Lis, M.D.