Institución Educativa
La Candelaria

Astrid Lorena Soto Parra - PEEP

Isabel Cristina Sánchez Betancur - UAI

UAI
Unidad de Atención Integral

Escuela
Entorno Protector

Institución Educativa
La Candelaria

Estrés y depresión infantil

¿Qué es estrés?

Se trata de un mecanismo automático que aumenta los niveles de activación física y psicológica ante una demanda propia o del entorno.

Por ejemplo, una demanda propia sería pensar en que hemos de responder a las actividades académicas a través de plataformas y modelos de aprendizaje autónomo.

Síntomas

Respuestas físicas:

- Aumento de la frecuencia cardiaca
- Sudoración de las manos
- Cambios en la coloración de la piel
- Tensión muscular
- Aumento de la temperatura
- Respiración agitada
- Malestar estomacal
- Náuseas, vomito
- Perdida de apetito y aumento del mismo
- Dolor de cabeza
- Temblores
- Necesidad de orinar o defecar más de lo normal
- Agitación motora
- Cambios en el comportamiento

Depresión

Es una alteración grave del estado de ánimo, cualitativamente distinta de la tristeza y que requiere tratamiento específico. Se distingue de la tristeza porque sus síntomas persisten más de dos semanas.

Síntomas

- Estado de animo triste o irritable de manera constante
- Perdida del interés o placer por actividades que son de su agrado.
- Cambios en el apetito
- Cambios en el sueño
- Pensamientos de inutilidad o culpa
- Fatiga, perdida de energía
- Dificultades académicas
- Pensamientos e intentos suicidas

¿Cómo puedes ayudar a un niño con síntomas de estrés y/o depresión?

- Elogiar al niño frecuentemente y con sinceridad
- Ayudarle a comprender que como humano es normal que presente dificultades e incurra en errores.
- Ayudarle a comprender que hay situaciones que están fuera de nuestro alcance
- Mantener una rutina y horarios estables
- Hablar sobre las emociones que se generen dándole herramientas para afrontarlas.

- Preparar una actividad al día para compartir en familia y que sea del agrado del niño.
- Procurar que el momento de la comida sea placentero
- Procurar tener un horario para ir a dormir y realizar antes de esto una actividad de relajación como leer un cuento, respirar o recordar algo agradable.
- Estimula la actividad física, la relajación y ejercicios de respiración
- Acompañarlo a afrontar situaciones que causan temor y angustia
- Rechaza amablemente pero con firmeza las conductas inadecuadas
- Crear un clima y ambiente apropiado para el desarrollo de las actividades

- Estar alerta a las señales de suicidio; buscar ayuda profesional inmediatamente a través de la EPS (consulta con el pediatra para que valore la situación y remita el caso al psicólogo clínico o al psiquiatra)
- Buscar apoyo y orientación en los profesionales que acompañan los procesos escolares.

La mayoría de los niños recordarán cómo se sintió su hogar durante la pandemia.

Nuestros niños observan y aprenden sobre como deben responder al estrés y la incertidumbre.

Aprovechemos este momento para enseñar a nuestros hijos la resiliencia, no el pánico.

Institución Educativa
La Candelaria

UAI
Unidad de Atención Integral

Escuela
Entorno Protector

Institución Educativa
La Candelaria

Escuela
Entorno Protector

Institución Educativa
La Candelaria

LÍNEAS DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

En caso de presentar alteraciones anímicas, puede comunicarse con alguna de estas líneas:

- Universidad de Antioquia / EAFIT - 018000521021
- UPB - 3116344203 / (034) 3544517
- Hospital Mental de Antioquia - 3013008149
- Línea amiga (Medellín) - 4444448
- Línea de apoyo emocional Policía Nacional - 018000910588 / 01800091143
- Línea de acompañamiento preventivo Cariño (Medellín) - (034) 6043627 / WA 3226500588
- Línea de orientación a nivel nacional - 155
- Luis Amigó - consultorio2.psicologia@amigo.edu.co

@jovenesvive1

UAI
Unidad de Atención Integral

Escuela
Entorno Protector

Institución Educativa
La Candelaria

TEN EN CUENTA ESTAS LÍNEAS DE

ALERTAS TEMPRANAS

"Dijo que esta era la última vez que me pegaba"
NO AL MALTRATO DE GÉNERO

LÍNEA 123 MUJER
ATENCIÓN PSICO-JÚRIDICA 260 14 00 ext. 246
¡NO TE SIENTAS SOLA, TE ESPERAMOS!

"Es que está pidiendo una pela"
NO AL MALTRATO INFANTIL

CRECIENDO CON CARIÑO
LÍNEA 6043627 – 3226500588
¡NO PIERDAS LA CALMA, TE ORIENTAMOS!

"No veo salida, todo es oscuridad, tristeza y soledad"
NO A LA EXCLUSIÓN SOCIAL

LÍNEA 123 SOCIAL
¡ENCUENTRA UNA SALIDA, TE ESCUCHAMOS!

Dudas frente al COVID 19 – Ayudas humanitarias
NO SALGAS DE CASA

LÍNEA GRATUITA DE LA ALCALDÍA DE MEDELLÍN:
01 8000-415-300
www.medellin.gov.co/inclusion-covid19
¡TODOS SOMOS UN EQUIPO!

SIEMPRE TE ACOMPAÑAMOS CON #IniMovEnCasa

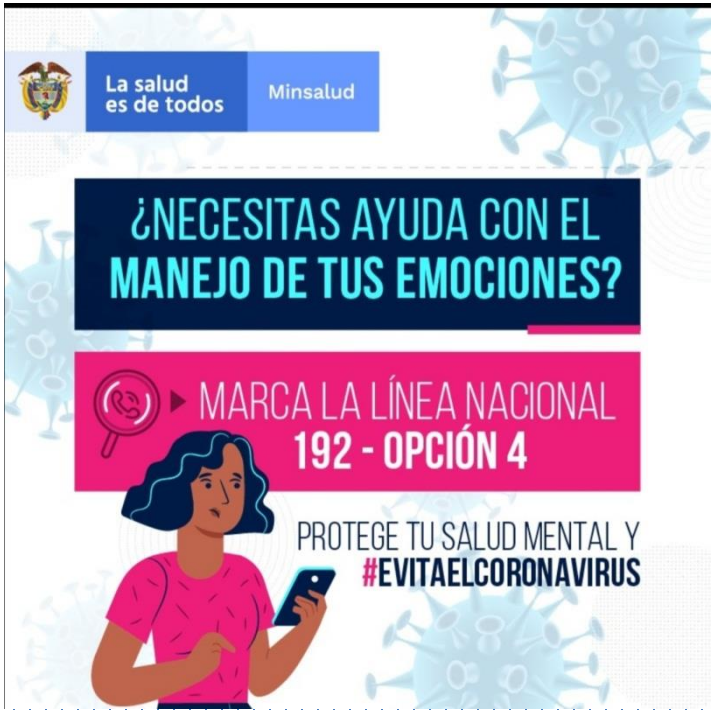
inder Alcaldía de Medellín

Medellín FUTURO

UAI
Unidad de Atención Integral

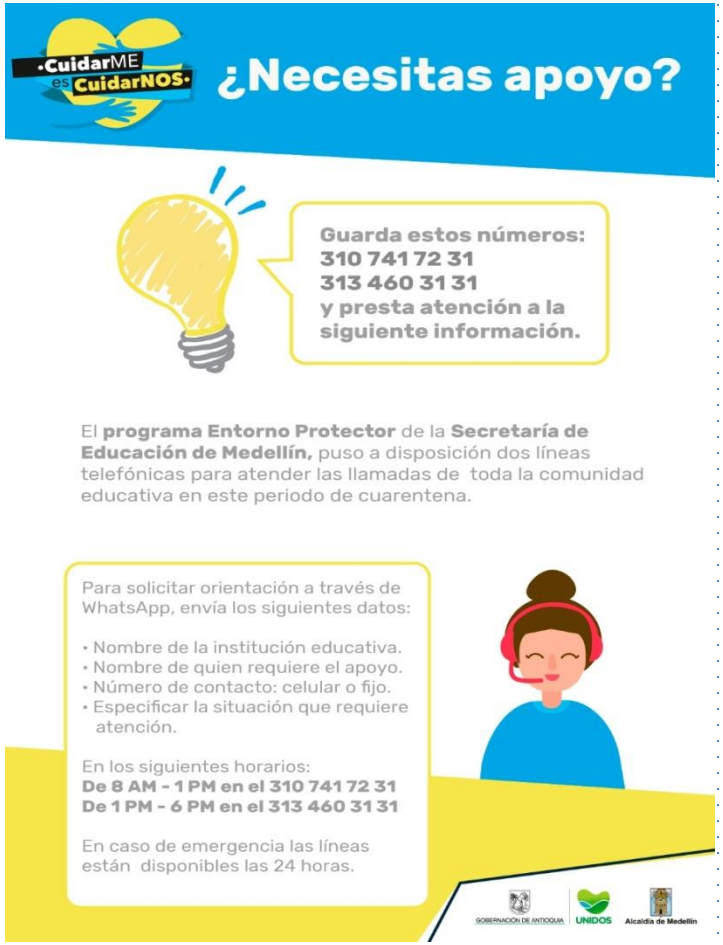
Escuela
Entorno Protector

Institución Educativa
La Candelaria



Escuela
Entorno Protector

Institución Educativa
La Candelaria



Escuela
Entorno Protector

Institución Educativa
La Candelaria

Red de apoyo
Alcaldía de Medellín y Gobernación de Antioquia

Garantizando el bienestar ciudadano durante la cuarentena, la **Alcaldía de Medellín y la Gobernación de Antioquia habilitaron líneas de atención** para casos de vulneración a los derechos humanos.

Adulto mayor
$80.000

¿Quién los da? Gobernación Nacional Prosperidad social

¿Quién puede recibirlo? Adultos mayores desamparados

Información: 018000184333

Alimentos para adultos mayores
Paquete alimentario con 12 productos

¿Quién la da? Gobierno Nacional, DAPRE

¿Quién puede recibirlo? Beneficiarios del programa adulto mayor

Información: 018000184333

Familias en acción
$334.000

¿Quién la da? Gobierno Nacional, prosperidad social

¿Quién puede recibirlo? Familias con NNA, en situación del vulnerabilidad

Información: 444414

Devolución del IVA para las familias
$80.000 cada dos meses

¿Quién la da? Gobernación Nacional Minihacienda

¿Quién puede recibirlo? Beneficiarios de familias en acción y Colombia mayor

Información: 018000184333

Jóvenes en acción
$700.000

¿Quién la da? Gobernación Nacional, prosperidad social

¿Quién puede recibirlo? Jóvenes en condición de pobreza y vulnerabilidad

Información: 018000951100

Acompañamiento social humanitario
Paquete alimentario

¿Quién la da? Alcaldía de Medellín

¿Quién puede recibirlo? La secretaría hace evaluación de personas a beneficiar

Información: 23 social, 018000951100

Agua y energía prepago
Recargas solidarias para usuarios de servicio prepago

¿Quién la da? Alcaldía de Medellín

¿Quién puede recibirlo? Usuarios de energía prepago de estratos 1,2,3

Información: 890115

Alimentación escolar
Paquete alimentario

¿Quién la da? Alcaldía de Medellín

¿Quién puede recibirlo? Estudiantes de I.E de Medellín, y programa buen comienzo

Información: 5148200

Antioquia Solidaria
Paquete alimentarios

¿Quién la da? Gobernación de Antioquia

¿Quién puede recibirlo? Personas vulnerables, canalizadas a través de las alcaldías Municipales

Información: 018000419000

Alimenatación
Mercado

¿Quién los da? Alcaldía de Medellín

¿Quién puede recibirlo? Personas mayores desprotegidas o en abandono, niños y adolescentes víctimas de abuso sexual o violencia intrafamiliar

Información: 018000415300

Acompañamiento Psicológico
Orientación psicológica

¿Quién la da? Alcaldía de Medellín

¿Quién puede recibirlo? Personas que deseen recibir orientación en temas de salud mental, adicciones, salud familiar

Información: 4444448

Femfuturo

La salud es de todos | Minsalud

¿Necesitas ayuda con el **manejo de tus emociones?**

Marca la línea nacional 192
Opción 4

Protege tu salud mental.

#EvitaElCoronavirus

Escuela
Entorno Protector

Institución Educativa
La Candelaria

En tiempos de encierro
Tienes derecho al buen trato

Si no te cuidan en casa puedes pedir ayuda...

- Llamando al 123 social
- Habla con tu vecina o vecino
- Cuéntale a un líder o lideresa de tu barrio
- Llama a la Corporación Educativa Combos en las líneas 311 310 8357 – 312 867 4261

Combos 27 años
Expandiendo habilidades con voz y con voz

En tiempos de encierro
Tienes derecho al buen trato

Si no te cuidan en casa puedes pedir ayuda..

- Llamando al 123 social
- Habla con tu vecina o vecino
- Cuéntale a un líder o lideresa de tu barrio
- Llama a la Corporación Educativa Combos en las líneas 311 310 8357 – 312 867 4261

Combos 27 años
Expandiendo habilidades con voz y con voz

UAI
Unidad de Atención Integral

Escuela
Entorno Protector

"A todas las colombianas les quiero decir que no duden en comunicarse a la Línea 155, en caso de ser víctimas de cualquier tipo de agresión física o psicológica

Escuela
Entorno Protector

Institución Educativa
La Candelaria