

PROYECTO DE INTERVENCIÓN INTEGRAL DIRIGIDA A LA POBLACIÓN INFANTO-JUVENIL EN LA CRISIS DE COVID-19

La situación de emergencia sanitaria actual, que conlleva una saturación de los recursos hospitalarios y la necesidad de un confinamiento domiciliario, nos lleva a tener que realizar cambios en la forma de atender a nuestra población diana, además de ser necesario el desarrollar intervenciones preventivas destinadas a la población general.

Las circunstancias actuales de incertidumbre, inseguridad y aislamiento favorecen recaídas en los pacientes con trastornos psiquiátricos, así como aparición de trastornos reactivos ansioso-depresivos, alteraciones del sueño, trastornos de conducta... principalmente en la población general más vulnerable.

Los niños y adolescentes no son una población de riesgo para la pandemia que actualmente nos ocupa, pero sí a la hora de presentar sintomatología reactiva a los cambios bruscos que están sufriendo en su estructura socio-familiar y a la afectación física y/o emocional de sus figuras de apego. Siendo mucho más evidente en aquellos niños y adolescentes con un trastorno emocional de base o con una situación sociofamiliar previa de riesgo.

Por todo ello y por el compromiso profesional, la Unidad de Salud Mental de Torrejón de Ardoz, presenta un plan de intervenciones, con el objetivo de atender a la población infanto-juvenil evitando al máximo la necesidad de traslado al centro hospitalario:

- 1. Atención a los pacientes en seguimiento previo en consultas de Salud Mental:** Se realiza consulta telefónica para valorar el estado psicopatológico del paciente; siguiendo, en la medida de lo posible las citas programadas.
Se hará un seguimiento telefónico más estrecho a aquellos pacientes con TMG incluidos en el PCC.
- 2. Atención preferente de pacientes en seguimiento en consultas de Salud Mental:** Considerando la posible necesidad de contacto más allá de las consultas programadas, en posible relación a estados de crisis, se facilita una dirección de correo electrónico: psiquiatratorrejon@riberasalud.es. Los correos electrónicos serán revisados diariamente por personal clínico (psiquiatra/psicólogo) quien contactará con el padre/madre o tutor del paciente.

3. **Atención urgente:** Contacto con el psiquiatra en presencia física en el HUT (en horario de L a V de 8h30 a 18h)- Tlfno 916262600, ext 7057. Tras la valoración del psiquiatra se decidirá entre continuar seguimiento vía telefónica, o el traslado a centro hospitalario de referencia siguiendo la planificación de la Oficina Regional de la CAM.

4. **Actividades preventivas destinadas a pacientes y población general:**
 1. **Intervención individual telefónica** (presencial si así se considerase) **con padres/madres profesionales sanitarios**, previo contacto a través de correo electrónico. Esta es una intervención que se añade a las que se están llevando a cabo para los profesionales sanitarios por parte de esta Unidad de Salud Mental, y que incluyen intervenciones telefónicas y presenciales (individuales y grupales)

 2. **Grupos de padres y madres.** Anexo I

 3. **Grupos de terapia ocupacional infanto-juvenil.** Anexo II

ANEXO I

GRUPO DE PADRES Y MADRES: HACIENDO FRENTE A LA CUARENTENA

INTRODUCCIÓN:

En la atención a la salud mental de niños y adolescentes es necesario el trabajo con los padres. El apoyo de los padres, durante el proceso de la crianza de sus hijos, puede prevenir futuros trastornos de peor pronóstico en los niños. En este sentido, desde hace años, en la Unidad de Salud Mental de Torrejón de Ardoz se viene realizando una terapia grupal con los padres de pacientes menores, en los que se objetivan dificultades en las relaciones familiares y, disfunciones en el proceso de crianza de los hijos.

En la situación actual, donde se suceden acontecimientos desconocidos y desordenados, los padres no deben luchar únicamente con sus propios miedos, sino que tiene que actuar como catalizadores emocionales de los temores de sus hijos. La necesidad de aislamiento y confinamiento domiciliario, ha interrumpido las dinámicas familiares de muchos hogares. Suspensión de clases escolares, distancia con otros familiares y amigos,... Además, el hecho de que la vida se desarrolle en el interior del domicilio, hace más fácil y real la aparición de tensiones intrafamiliares. Esta nueva situación puede hacer que padres que hasta este momento contaban con suficientes estrategias de afrontamiento, puedan verse desbordados en su labor parental en estas nuevas circunstancias.

Ante este escenario, el Servicio de Psiquiatría y Psicología del HUT propone un grupo de padres y madres de hijos menores, dirigido por un profesional clínico del Equipo de Salud Mental. Se trata de un espacio de encuentro virtual, que sirva de descarga, acompañamiento y guía para la reflexión y búsqueda de herramientas de afrontamiento. Este grupo se ofertaría a los padres ya incluidos previamente en la terapia grupal presencial que se ha visto interrumpida, y a la población general.

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO:

- Grupo abierto
- Máximo de 15-20 participantes
- Duración 1h-1h30 min (según necesidad), en horario de tarde, mientras se mantenga la situación de emergencia actual.
- Frecuencia semanal(valorar dependiendo del número de participantes la posibilidad de ofertar más de un grupo a la semana)

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Padres y madres con hijos menores a su cargo, que tengan la necesidad de descarga y de apoyo, ante la situación actual.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- Padres o madres que no cumplan con las normas grupales de respeto, de escucha o que utilicen el grupo con un fin distinto al que está destinado.

RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS:

- Dispositivos electrónicos con conexión a internet, cámara y altavoz.
- Psiquiatra o psicólogo clínico.
- Uso de plataforma virtual (por ejemplo <https://zoom.us/meetings>). Las personas que desearan participar contactarían a través de correo electrónico aportando información básica (nombre, edad, núcleo familiar de convivencia y motivación).

OBJETIVOS

- Espacio de encuentro para expresión y descarga de emociones.
- Reflexión acerca de las dificultades y emociones reactivas.
- Búsqueda de estrategias de afrontamiento.
- Apoyo mutuo.

ANEXO II

GRUPOS DE TERAPIA OCUPACIONAL INFANTO-JUVENIL EN ÉPOCA DE ESTADO DE ALARMA POR EL COVID-19

INTRODUCCIÓN:

En esta época de confinamiento domiciliario por el Estado de alarma frente al Covid-19, la sociedad se encuentra con una situación novedosa: los hijos no van al colegio o instituto, no tienen actividades extraescolares, no salen al parque a jugar; a su vez muchos adultos han cambiado su situación laboral y ahora teletrabajan o se han quedado sin trabajo; y al igual que les pasa a los niños, los adultos no pueden salir a realizar sus actividades formativas ni de ocio programadas como pueden ser ir al gimnasio, clases de inglés o tomar un café con amigos. Esta situación es difícil de asimilar y a muchas personas les está resultando complicado organizar el día a día.

Frente a esto, una actitud bastante habitual es “funcionar sobre la marcha” o estar ociosos, lo cual lleva a una desorganización diaria importante, que puede generar estrés.

Las personas somos seres ocupacionales y necesitamos rutinas para tener una buena salud mental. Y especialmente los niños, que acumulan energía necesitada de ser consumida, y además no comprenden bien esta situación, necesitan estar ocupados mental, física y socialmente, y necesitan una estructura diaria, que posiblemente en muchas familias no se esté dando.

Por todo ello, desde la Unidad de Salud Mental del Hospital Universitario de Torrejón se plantea llevar a cabo un programa que aborde esta temática con niños y adolescentes.

OBJETIVOS:

- Lograr un espacio de encuentro en el que se recojan y atiendan las emociones y necesidades ocupacionales del colectivo infanto-juvenil.
- Identificar y cambiar hábitos que perjudican su salud mental, física y social.
- Identificar intereses.
- Incorporar hábitos saludables.
- Crear una rutina satisfactoria y compatible con una convivencia familiar sana.

CARACTERÍSTICAS DE LOS GRUPOS:

- 3 grupos diferenciados por edades:
 - 1/ Niños de 6 a 10 años
 - 2/ Niños-preadolescentes de 11 a 14 años
 - 3/ Adolescentes de 15 a 18 años
- Grupos abiertos
- Entre 8 y 15 niños/adolescentes
- Duración aproximada de 1 hora
- En horario de mañana
- Frecuencia semanal (una vez a la semana cada grupo)

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Niños y adolescentes con dificultades propias o familiares para planificar una rutina diaria saludable.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- Niños y adolescentes que no cumplan las normas de respeto necesarias para trabajar en grupo.
- Niños y adolescentes que no sean capaces de mantenerse en el sitio durante el tiempo de grupo.
- Niños y adolescentes sin capacidad de escucha.

RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS:

- Dispositivos electrónicos con conexión a internet, cámara, micrófono y altavoz
- Plataforma virtual apta para grupos numerosos. Por ejemplo <https://zoom.us/meetings>
- Papel y boli
- Terapeuta Ocupacional de la Unidad de Salud Mental del Hospital de Torrejón