



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA  
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

# Salud Mental y Familia

## Implicaciones de la contingencia por COVID-19

---

Dr. Eduardo A. Madrigal de León  
Director General INPRFM

# Contenido



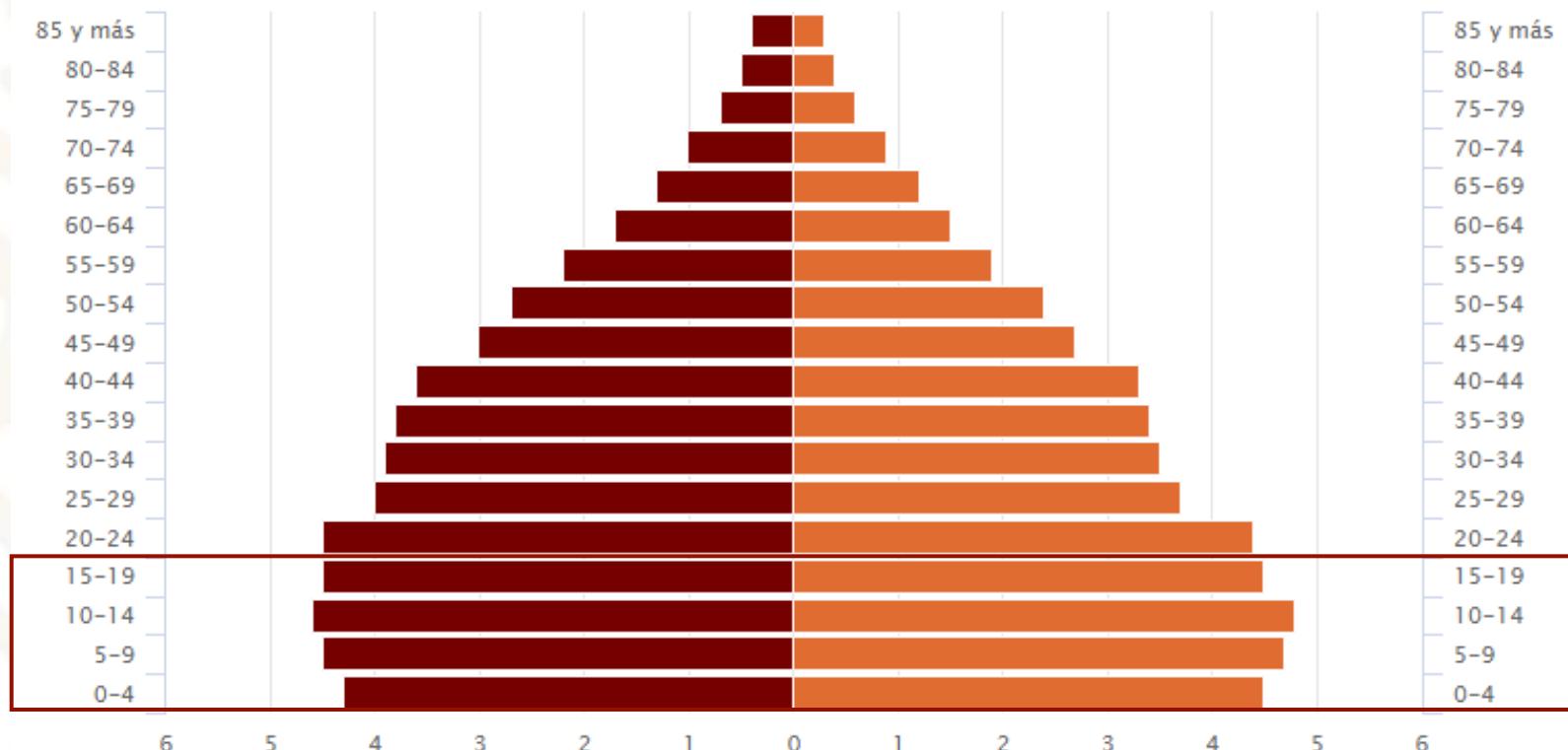
- 1. Salud mental en la infancia y adolescencia**
- 2. Factores que influyen en la salud mental**
- 3. COVID-19, salud mental y familia**
- 4. Promoción y prevención en salud mental**

# Salud mental en la infancia y adolescencia

México

39.2 millones de niñas, niños y adolescentes (0-17 años)

32.8% de la población total



# Salud mental en la infancia y adolescencia



Indicadores del desarrollo

Sentido positivo de la identidad

Capacidad para gestionar pensamientos y emociones

Capacidad para crear relaciones sociales

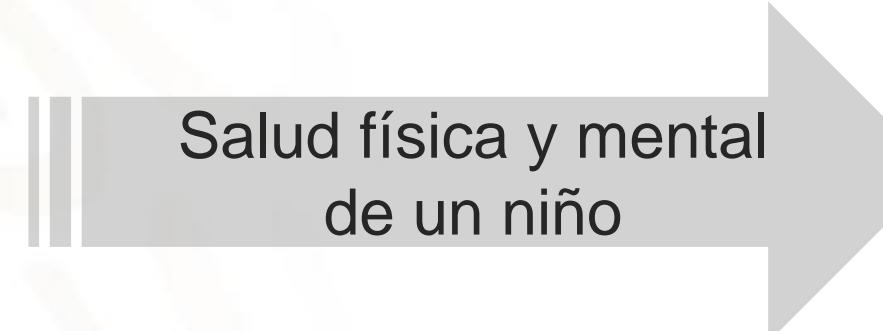
Calidad de vida positiva y pueden desempeñarse bien en el hogar, la escuela y sus comunidades

# Salud mental en la infancia y adolescencia

**Los cimientos de la salud mental se construyen en la infancia**



- Las experiencias tempranas moldean el desarrollo del cerebro
- El debate “**genes – ambiente**” esta superado



**Capacidad para  
aprender, adaptarse al  
cambio y resiliencia**

# Salud mental en la infancia y adolescencia

- \* OMS: **50% de los trastornos mentales inician antes de los 14 años**
- Los trastornos mentales en personas de entre 10 a 19 años representan el **16% de la carga mundial de la enfermedad**

## Depresión

Una de las principales causas de discapacidad en adolescentes a nivel mundial  
Factor de riesgo para suicidio que es la 2<sup>a</sup> causa de muerte en adolescentes y adultos jóvenes

**Son múltiples los factores determinantes de la salud mental en la infancia**

# Factores que influyen en la salud mental

## LA ENCUESTA DE SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES DE MÉXICO

*Corina Benjet,<sup>1</sup> Guilherme Borges,<sup>1</sup> María Elena Medina-Mora,<sup>1</sup>  
Jerónimo Blanco,<sup>1</sup> Estela Rojas,<sup>1</sup> Clara Fleiz,<sup>1</sup> Enrique Méndez,<sup>2</sup>  
Joaquín Zambrano<sup>1</sup> y Sergio Aguilar-Gaxiola<sup>3</sup>*

3,005 adolescentes de 12 a 17 años

**69% había vivido algún suceso traumático (adversidad)**

- **Abuso sexual**
- **Maltrato físico por sus cuidadores**
- **Testigo de violencia intrafamiliar**
- Muerte repentina de un ser querido
- Accidente de tránsito grave o un desastre natural
- Asalto o amenaza con un arma

**51% cumplieron criterios para algún trastorno mental alguna vez en la vida**

# COVID-19, salud mental y familia

- 👉 Desafío a la capacidad de adaptación individual y comunitaria
- 👉 Consecuencias a corto y largo plazo sobre la salud mental y el bienestar de personas, familias y comunidades
- 👉 Incertidumbre y preocupación
- 👉 Efecto psicológico específico de la cuarentena (cambios sustanciales en la rutina e infraestructura social)

# COVID-19, salud mental y familia

- Los problemas de los adultos comprometen su capacidad de reconocer y responder con sensibilidad a las señales de **angustia-depresión** de sus hijos
- Niños en sintonía con los estados emocionales de los padres
- Si los padres están bien, podrán brindar el mejor apoyo para sus hijos

**La salud mental de los niños está estrechamente relacionada con la salud mental de los cuidadores**



# Promoción y prevención en salud mental

## Intervenciones tempranas

mitigan el impacto de las  
experiencias adversas

# Promoción y prevención en salud mental

Influyen en el desarrollo, la salud mental y física:

- Nutrición
- Estimulación (psicomotriz y cognitiva)
- Interacciones positivas y saludables con padres y cuidadores
- Percepción de protección por parte de los padres a sus hijos

La **sinergia** contribuye a que el niño alcance su potencial completo

**Cuidando tu salud mental, cuidas la de ellos**

# Promoción y prevención en salud mental

## El Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz:

- A incorporado nuevas tecnologías para la atención a distancia en el tamizaje, detección y diagnóstico temprano de trastornos mentales
- Estrategias de intervención y tratamientos oportunos
- Cursos de capacitación para profesionales y público en general en diversos temas y plataformas



# Promoción y prevención en salud mental

- Línea de atención telefónica para crisis, emergencias y contención emocional en relación a COVID-19 para la **población abierta y pacientes**
- Líneas de atención telefónica para atención de los profesionales de la salud
- Servicios de Atención Psiquiátrica Continua y Hospitalización





# Promoción y prevención en salud mental

- Difunde información sobre salud mental en redes sociales
- Mentalizarte ([https://www.instagram.com/mentalizarte\\_inprfm/](https://www.instagram.com/mentalizarte_inprfm/))

**¿Qué puedo hacer durante la Sana distancia?**

**Relajación y ocio**

- Rompecabezas
- Cartas
- Películas
- Pintura
- Tejido
- Lectura
- Meditación
- Jardinería
- Ejercicio

**Organización**

- Actualizar tu currículum
- Armar una playlist para ocasiones especiales
- Ordenar un álbum de fotos

**Relaciones personales**

- Escribir una carta para alguien querido
- Enviar una sorpresa a un ser querido
- Reuniones virtuales con amigos

**Nuevas actividades**

- Escribir un diario
- Aprender a cocinar
- Aprender un idioma
- Aprender una rutina de baile
- Iniciar un podcast
- Planear el próximo viaje

## Impacto psicológico del COVID-19

Los efectos psicológicos que puede causar la pandemia de COVID-19 pueden ser ocasionados por varias situaciones:

- Impacto directo de los eventos traumáticos: crisis, estrés, duelo
- Empeoramiento de las condiciones de vida: desplazamiento, pérdidas económicas, desempleo, desintegración social
- Desestructuración familiar: pérdidas familiares, cambios en la estructura y relaciones
- Aislamiento social: discriminación, distancia social, división comunitaria

## Conclusión

La pandemia COVID-19 y el confinamiento en el hogar, pueden incrementar los factores de riesgo y las causas conocidas previamente de trastornos mentales en los miembros de la familia, particularmente en los más vulnerables que son los niños y adolescentes

La promoción y prevención en salud mental con diversas acciones hacia el núcleo familiar y con intervenciones multidisciplinarias, son la ruta hacia la conversión de la contingencia en una oportunidad hacia la mejora de la vida familiar y el fomento de una cultura de la paz