

*Consejos para padres y madres de niños/niñas y adolescentes  
en situación de confinamiento derivada de la pandemia Covid-19*

## CÓMO AFRONTAR EL CONFINAMIENTO DE UN NIÑO/NIÑA O ADOLESCENTE CON **TCA**



*Equipo de Psicología Clínica del Servicio de Salud Mental Infanto-juvenil  
de la Corporación Sanitaria Parc Taulí de Sabadell*



**Rubió**

# CÓMO AFRONTAR EL CONFINAMIENTO DE UN NIÑO/NIÑA O ADOLESCENTE CON TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

*Para los niños/as y adolescentes con TCA puede ser difícil afrontar una situación de confinamiento en el domicilio. Pueden tener mayor sensación de ansiedad si tienen muchos pensamientos de miedo a ganar peso por el cambio de rutinas, incluida la disminución de actividad física habitual. En este período, puede aumentar la irritabilidad y la tensión en casa.*

*Para ayudarlos en esta situación excepcional os proponemos una serie de recomendaciones que os ayudaran en vuestro día a día.*



*Si por el tratamiento del trastorno de tu hijola se le ha prescrito un tratamiento farmacológico, tu hijola debe seguir tomándolo tal y como se le ha prescrito. En ningún caso se debe dejar de tomar.*

## **1** INFORMA A TU HIJO/HIJA DE MANERA SENCILLA CUÁL ES LA SITUACIÓN ACTUAL

Tu hijo/hija ha de conocer que la orden de confinamiento es una indicación de obligado cumplimiento. Explícale que es la única forma de protegerles a ellos y a los otros del riesgo de contraer una enfermedad que puede ser grave.

## **3** ESTABLECE RUTINAS BÁSICAS EN SU DÍA A DÍA

Evita que se quede todo el día en pijama, asegura que cumple sus hábitos higiénicos y que realiza las comidas en familia a las horas establecidas. Recuérdale que vaya a dormir a una hora apropiada y mantenga un equilibrio entre el tiempo dedicado a obligaciones y a actividades de ocio. Es positivo mantener contacto con amigos y familia mediante redes sociales.

## **2** EMPATIZA CON SU MALESTAR POR TENER DE QUEDARSE EN CASA

Sé comprensivo con él/ella, es normal que esté preocupado/a. Permite que exprese su malestar, escúchale, pregúntale cómo se siente y ofrécele alternativas para que pueda ocupar su tiempo.

## **4** MANTÉN LAS MISMAS PAUTAS ALIMENTARIAS, TANTO EL TIPO DE ALIMENTOS COMO LA CANTIDAD DE COMIDA

Evita hacer cambios que puedan reforzar los síntomas del TCA.

## **5 EVITA CONVERSACIONES Y COMENTARIOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN, LA SALUD DEL PACIENTE, SU FIGURA Y SU PESO, SEAN NEGATIVOS O POSITIVOS**

Si intenta hablar de esto, cambia de conversación. No discutas, supliques, presiones, riñas ni prestes atención excesiva a conductas inadecuadas. El ambiente ha de ser lo más relajado posible.

## **7 POSIBILITA HACER EJERCICIO SUAVE O MODERADO CON SUPERVISIÓN FAMILIAR (A NO SER QUE ESTÉ CONTRAINDICADO POR LOS PROFESIONALES DE REFERENCIA)**

Permite pequeños paseos por casa o por el jardín, estiramientos o bailar si cumple con las pautas alimentarias. Se recomienda continuar haciendo reposo después de las comidas.

## **9 UTILIZA ESTRATEGIAS PARA FAVORECER SU BIENESTAR Y DISMINUIR LA TENSION**

El uso de la respiración, el yoga, la música, la relajación o el mindfulness, pueden ser una alternativa para conseguirlo.

## **10 NO DEJES DE CUIDARTE**

Es importante que destines espacios para realizar actividades agradables, o para hablar de tus emociones con personas próximas.

## **6 EVITA CONDUCTAS INADECUADAS RELACIONADAS CON EL TCA Y CONTACTA CON SU PROFESIONAL DE SALUD, SI SE PONE EN RIESGO**

Busca ayuda si se niega a ingerir líquidos o a comer cualquier alimento, si no para de perder peso, o si aparecen vómitos de manera regular.

## **8 NO PERMITAS QUE TU HIJO/HIJA SE PESE (EXCEPTO QUE EL PROFESIONAL DE SALUD TE LO INDIQUE)**

En algunos casos se puede decidir con las indicaciones del profesional indicado hacer controles de peso por parte de la familia, sobre todo si se sospecha una posible pérdida de peso.





*#yoactuo*  
*#todoirabien*



**Rubió**