

Cómo vivir una pandemia como la de la COVID-19 puede afectar la salud mental de los niños

Cuidar su salud mental y la de su hijo es particularmente importante durante una crisis como la pandemia de COVID-19 que estamos atravesando en este momento.

Hay muchos posibles factores de riesgo que afectan a los niños durante este tiempo, que pueden ocasionar problemas de salud mental:

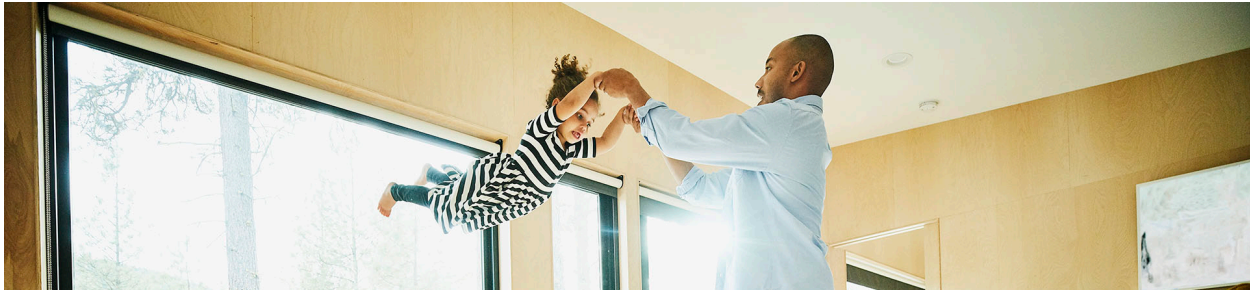
- Orden de quedarse en casa e interrupción de las rutinas previas.
- Pérdida de familiares debido a la COVID-19.
- Pérdida de ingresos familiares.
- Escuela virtual.
- Falta de contacto con los compañeros.
- Posible violencia en el hogar.

Estos factores de riesgo pueden agravar los problemas de salud mental existentes o generar otros.

En un estudio publicado por la Society for Disaster Medicine and Public Health, se encuestó a familias que se enfrentaron al aislamiento debido al SARS o al H1N1 y, según lo que informaron los padres, se descubrió que el 30 % de los niños manifestaban síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT). Este índice fue más alto entre los niños que no recibieron servicios de salud mental y aquellos cuyos padres habían sido aislados debido a estas enfermedades. Si los padres tenían ansiedad o TEPT, sus hijos también tenían más probabilidades de que su salud mental se viera afectada.

Según las nuevas investigaciones, los adultos presentan mayores problemas de salud mental durante la actual pandemia de COVID-19. También demuestran que muchos padres se preocupan por cómo cuidar la salud mental de sus hijos. Los recursos a continuación pueden ser útiles:

- [Las 7 maneras en las que puede ayudar a los niños a manejar la ansiedad debido al coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Cómo ayudar a los niños a manejar el estrés debido a la COVID-19](#)
- [Cómo hablar con los niños sobre la decepción durante la pandemia de COVID-19](#)
- [Cómo ayudar a los niños que extrañan a sus amigos durante la pandemia de COVID-19](#)
- [Consejos para padres de adolescentes que sufren con las órdenes de quedarse en casa](#)
- [Cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar las cancelaciones debido a la COVID-19](#)
- Los psicólogos pediátricos del CHOC demuestran estrategias de afrontamiento en [estos videos](#)



Qué sucede cuando estamos aislados

Según la investigación realizada por el psicólogo e investigador australiano Kimberley Norris, cuando las personas están aisladas debido a una pandemia, tienden a pasar por diferentes fases de emoción. Cómo nos sentimos y actuamos puede variar en estas fases según nuestra edad y otros factores, pero, en general, el ciclo sigue este patrón:

- Confusión: compras por pánico, búsqueda de claridad en las regulaciones o niños con la incertidumbre de por qué ya no pueden ver a sus amigos en la escuela.
- Luna de miel: búsqueda de una rutina, adaptación a los cambios del trabajo desde casa, sensación de comunidad.
- Resentimiento: sensación de encierro o hartazgo de usar cubrebocas.
- Reunión: fase en la que comenzamos a salir del aislamiento y podemos sentir una montaña rusa de emociones. Esto podría ser: “Tengo miedo de enfermarme, pero me alegra ir a la playa”.
- Reintegración: vuelta a las actividades normales en la sociedad.

Debido al autoaislamiento y al refugio en el hogar, nosotros, como médicos, nos preocupamos de que las personas en nuestra comunidad no se sientan cómodas al buscar la atención de salud mental que necesitan. Sin embargo, la telesalud está disponible y las sesiones de salud mental se pueden realizar desde la seguridad de su hogar. [Aquí se ofrecen algunos consejos para decidir a dónde ir para recibir atención médica física durante la pandemia de COVID-19.](#)

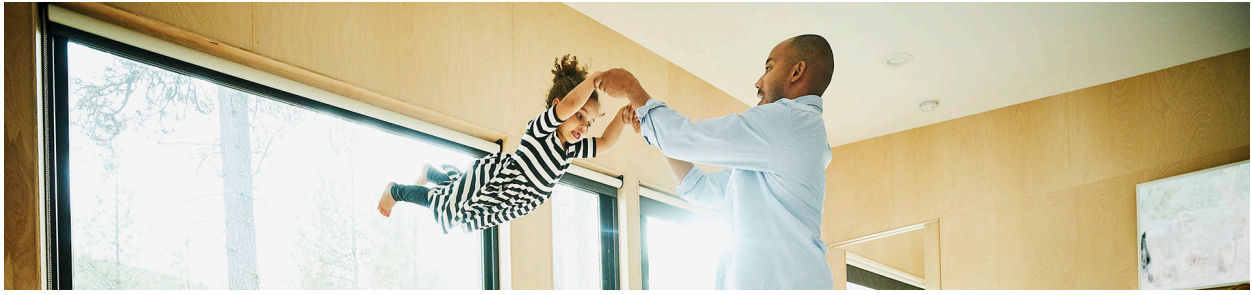
Los efectos del trauma en los niños durante la pandemia de COVID-19

La pandemia de COVID-19 es un nuevo trauma masivo que puede afectar la salud mental de los niños ahora y más adelante. Este trauma, probablemente, agravará los problemas de salud mental existentes y contribuirá a que aparezcan nuevas enfermedades relacionadas con el estrés.

Si los signos y los síntomas del trauma no se tratan, pueden tener un efecto duradero en el bienestar emocional, conductual y físico del niño.

Los signos y los síntomas del trauma en niños pueden incluir:

- Depresión o ansiedad.
- Comportamientos de regresión, como la pérdida de la capacidad para asearse.
- Aumento de la ansiedad por separación.
- Cambios en el sueño, la alimentación y el rendimiento escolar.
- Participación en comportamientos peligrosos.
- Pérdida de interés en los amigos o las actividades.
- Aislamiento.
- Rebeldía.



Consejos para desarrollar resiliencia y mitigar los efectos del trauma

[Hay diversas estrategias que los padres pueden aplicar para ayudar a los niños a desarrollar la resiliencia](#) necesaria para progresar durante esta situación caótica, así como también para ayudar a mitigar los efectos del trauma. Los niños resilientes tienden a ser más felices, a estar más motivados y comprometidos, a sentirse más seguros y a adoptar una actitud más positiva a medida que se enfrentan a situaciones más desafiantes. A continuación, hay algunas ideas que puede probar en su casa:

Hacer un cronograma

Independientemente de que la situación sea incierta o no, todos los niños se benefician de tener una rutina establecida. Seguir un cronograma proporciona consistencia, estructura y previsibilidad. Cuando no sabemos lo que va a suceder en el mundo, incorporar algo de rutina y previsibilidad sirve como un amortiguador del caos exterior.

Identificación de emociones

Hoy es un gran día para una noche de películas en familia, y ¿qué película describe mejor el mundo interno de un niño que “Intensamente” de Pixar? Puede hacer un fuerte familiar y juntar todos sus refrigerios favoritos para ver películas. Después de la película, busque algunos marcadores y papel, y pídale a su hijo que dibuje los sentimientos recientes que ha experimentado. ¿Qué apariencia tiene ese sentimiento? ¿Qué diría si pudiera hablar? ¿Qué necesita ese sentimiento para sentirse mejor o a salvo?

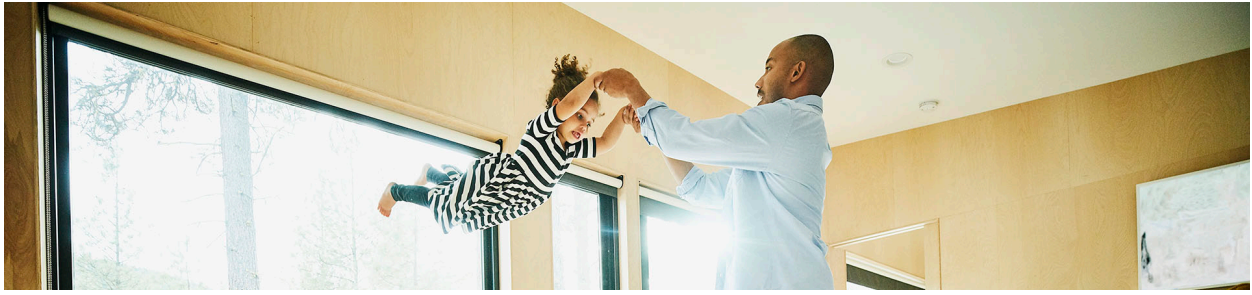
Habilidades de afrontamiento

Hay diferentes maneras de manejar las emociones intensas que sienten los niños.

- Respiración profunda: esto ayudará a que el niño se calme y controle sus emociones. Inspire durante tres segundos, aguante la respiración durante tres segundos y exhale durante tres segundos.
- Relajación muscular progresiva: tense los músculos mientras inhala y relájelos mientras exhala. Esto lo ayudará a identificar, en situaciones futuras de estrés, cuándo se siente tenso y puede usar sus habilidades de respiración profunda para relajar el cuerpo.
- Conexión a tierra: dirija su atención al presente por medio de los cinco sentidos. Por ejemplo, nombre cinco cosas que ve en la habitación, cuatro cosas que siente, tres cosas que oye, etc.

Caja de la familia para superar dificultades

Una caja para superar dificultades puede incluir herramientas que los diferentes miembros de la familia pueden utilizar cuando se sientan estresados. La caja de la familia debería estar ubicada en algún lugar al que todos puedan acceder fácilmente. Puede incluir objetos como un animal de peluche, sopas de letras, un libro de posturas de yoga, juguetes o pelotas antiestrés.



Resolución de conflictos

La orden de quedarse en casa puede implicar que haya espacios reducidos, lo que, naturalmente, dará lugar a desacuerdos. Establezca reglas de comunicación para su familia, como decir “yo” para expresar cómo se sienten, no interrumpirse mutuamente y tomarse unos minutos cuando las cosas se pongan tensas.

Atención plena

La ciencia ha demostrado que el poder de los pensamientos puede cambiar la forma en que nos sentimos y provocar cambios en quienes nos rodean. Un ejemplo de la práctica de la atención plena es una meditación de benevolencia. Debido a que no podemos estar con muchos de nuestros seres queridos en este momento, podemos enviarles nuestro cariño y buenos deseos. Cierre los ojos, piense en la persona o la mascota que le importa y diga en voz alta o en silencio: “Cuídate. Que estés bien y sano. Que seas feliz. Que tengas paz y tranquilidad”.

Gratitud

Según algunas investigaciones, enseñarles a los niños a ser agradecidos aumenta su felicidad, optimismo y generosidad. Anime a sus hijos a tener un diario de gratitud y a escribir tres cosas por las que estén agradecidos cada día. Al final de la semana, todos pueden compartir sus reflexiones.

<https://blog.chocchildrens.org/how-living-through-a-pandemic-like-covid-19-can-affect-childrens-mental-health/>