

Niños en cuarentena tienen riesgo de sufrir trastornos emocionales

Mariana Reyes tiene 10 años, vive en Maracay estado Aragua y estudia quinto grado. Siempre se ha caracterizado por ser muy tranquila, sociable y colaboradora, pero desde hace dos meses todo le da pereza. Camina con desánimo, hace sus actividades escolares sin entusiasmo y ya ni el celular ni la tablet la entretienen como antes. Mariana lleva más de 110 días que no sale ni a casa de sus abuelos, dice que cuando termine la cuarentena lo primero que quiere hacer es ir a la playa. “Por momentos se aísla, luego se anima y juega con su hermanito, siempre dice que extraña mucho a sus compañeros de clases y teme a que la situación se extienda”, afirmó Yolanda González, la madre de Mariana.

Bárbara Casanova tiene 14 años y estudia octavo grado en un liceo en Petare, en el estado Miranda. Desde que comenzó el confinamiento, sus padres no le permiten salir a la calle porque es asmática y de llegar a contagiarse, podría ser muy peligroso. “Me siento presa, siento que esta situación es infinita, cada vez es más difícil la situación, pero a la vez entiendo que quedarme en casa es lo mejor que puedo hacer”, dijo la joven.

Desde que comenzó el confinamiento, el pasado 13 de marzo, la situación ha generado estrés, incertidumbre, miedo y mucha preocupación en los adultos, principalmente por las consecuencias económicas intrínsecas a la pandemia y el riesgo de contagiar la enfermedad. Sin embargo, poco se habla de las consecuencias del confinamiento en la salud mental de niños y adolescentes.

Al respecto, la psicóloga infantil, María Antonieta de Lozada aseguró que actualmente hay más niños ansiosos debido a la cuarentena por el covid-19. “Los niños no pueden hacer las actividades extracurriculares a las que estaban acostumbrados y no pueden salir a jugar, lo que sin duda ha alterado sus rutinas y los ha vuelto más ansiosos”, dijo.

El Coordinador General de los Centros Comunitarios de Aprendizaje (CECODAP), Carlos Trapani aseguró que los niños sufren por partida doble las consecuencias emocionales del coronavirus. “Los niños no solo sufren sus propias tensiones por su condición de niños; ellos dejaron de ir a la escuela,

perdieron su vínculos con sus amigos, alteraron sus rutinas deportivas, de esparcimiento y además tienen que sufrir las alteraciones de los estados de ánimo de los adultos”, enfatizó.

Depresión o ansiedad

La pediatra venezolana radicada en España, Vanessa Carreño afirmó que son los niños entre los seis y los doce años los más propensos a sufrir alteraciones psicológicas y emocionales.

De Lozada explicó que es muy difícil que un niño sufra una depresión por la cuarentena. “Para que un niño se deprima, realmente tiene que haber un trauma importante o un antecedente genético familiar de depresión. En estos casos lo más común son los trastornos de ansiedad y trastornos de pánico”, aseguró.

De Lozada aclaró que ambos trastornos emocionales son totalmente distintos: “Un niño ansioso se caracteriza por presentar problemas de sueño, pesadillas y miedo, mientras que un niño deprimido tiende a llorar con frecuencia, estar irritable, triste, apático, e inapetente”.

La psicóloga infantil afirmó que la ansiedad se genera porque a medida que pasan los días de cuarentena los padres también se vuelven ansiosos y eso se lo transmiten a los niños. Sobre esto, Carreño aseguró que cualquier inestabilidad emocional depende mucho de las familias y el entorno en el que se desenvuelven los niños.

La pediatra comentó que algunos niños menores de cinco años se han revelado debido al confinamiento. “Se han convertido en rebeldes sin causa, pasaron de comer muy bien a no comer, de comportarse muy bien a hacer pataletas”, dijo.

“Hay niños que han tenido ciertas regresiones en algunas conductas ya superadas como mojar la cama y comerse las uñas”, afirmó la psicóloga infantil.

Creatividad ante la adversidad

Jorliany Rangel tiene 10 años y estudia quinto grado en un colegio de Filas de Mariches, y al igual que Mariana y Bárbara lleva más de 110 días en cuarentena radical. Jorliany es de las niñas que asumió bien el proceso de la cuarentena, afirma que extraña el colegio, sus amigas y a su maestra, pero prefiere estar a salvo en su casa que estar enferma. Los días de ella transcurren entre hacer sus tareas, hacer cursos por internet, ver las últimas novedades de sus youtubers favoritos y compartir

con sus abuelos.

La situación de la cuarentena no ha sido fácil para ninguna familia, afirma De Lozada y al tiempo recomienda que la única manera de ir bandeando la situación es haciéndole una rutina de actividades bien estructuradas a los niños.

“Ahora que vienen las vacaciones escolares la situación se complica porque no van a tener la rutina escolar donde ellos recibían sus clases on line o les mandaban las tareas durante toda la semana, lo que se traduce en más tiempo de ocio que puede resultar negativo en algunos casos”, dijo De Lozada.

Un estudio realizado en mayo por [Save the Children](#) a seis mil niños, niñas y familias en Alemania, Finlandia, España, Estados Unidos y el Reino Unido, determinó que uno de cada cuatro niños sufre ansiedad por el aislamiento social derivado del coronavirus, y que muchos de ellos corren el riesgo de sufrir trastornos psicológicos permanentes. La organización advirtió que la falta de juegos al aire libre, así como el estrés prolongado, el aburrimiento y el distanciamiento social pueden provocar en los niños y niñas problemas de salud mental.

La psicóloga infantil recomendó a los padres que utilicen la creatividad para sobrellevar el confinamiento, además de crear una rutina que integre actividades recreativas y actividades escolares y no estar hablando a cada momento sobre el virus.

“Estructurarles una rutina a los niños en la medida que ellos sepan que es lo que viene y que es lo que tienen que hacer a ellos les genera tranquilidad y más seguridad”, afirmó De Lozada.

Sacar los colchones y dormir un día en la sala, jugar dominó y otros juegos de mesa, ver películas, preparar recetas y hacer manualidades, son algunas de las muchas actividades que recomienda la psicóloga para entretener y mantener estable las emociones de los niños.

La pediatra Vanessa Carreño recomienda a los padres hacer una vida normal, evitando a toda costa que los niños perciban las situaciones de los adultos. “Lo más efectivo y seguro es usar la mascarilla, la distancia social y el lavado frecuente de manos para evitar el contagio por Covid-19, si el niño está muy intranquilo puede salir a dar una vuelta respetando las medidas antes mencionadas”, enfatizó.

El coronavirus no es la única amenaza

Desde el año 2018 Cecodap viene alertando que la salud mental de los niños, niñas y adolescentes está ausente de los indicadores que dan cuenta del impacto de la emergencia humanitaria compleja que atraviesa Venezuela. “El agravamiento de las condiciones de vida ha hecho que los padres experimenten mayores niveles de estrés que se traduce en violencia infantil especialmente en aquellos con edades comprendidas entre 0 a 5 años, producto de la alta demanda de atención que requieren”.

Carlos Trapani afirmó que en todo 2019 Cecodap brindó 1115 consultas, pero que las mismas, solo en lo que va de cuarentena, ya sobrepasaron las 1200. “En tres meses se sobrepasó la meta anual, eso se debe al impacto de la cuarentena en la estabilidad emocional en los niños”, afirmó.

Abel Saraiba, psicólogo de Cecodap indicó a través de su cuenta en Twitter que 20% de los niños que Cecodap ha atendido durante la cuarentena presenta algún tipo de alteración en el estado de ánimo: ansiedad, depresión y poca esperanza.

En marzo de 2020, los principales problemas por los que acudían los padres a consulta psicológicas en Cecodap era por problemas de crianza, comportamiento disruptivo en casa, trastornos del neurodesarrollo, terrores nocturnos, rechazo a las tareas escolares y trastornos del estado de ánimo, mientras que en el mes de abril, Cecodap reportó un viraje importante respecto a las alteraciones del estado de ánimo, las cuales pasaron de 9% a un 29% en tan solo un mes, en 13 estados del país.

Protección para los más pequeños

En un documento sobre [cómo hablar con los pequeños sobre la enfermedad por coronavirus](#), UNICEF explica que “los niños tienen derecho a información veraz sobre lo que está sucediendo en el mundo, pero los adultos también tienen la responsabilidad de mantenerlos a salvo de la angustia”. La organización recomienda que los adultos usen lenguaje apropiado para su edad, observen las reacciones de los niños y sean sensibles a su nivel de ansiedad.

Unicef también aconseja que los padres no manifiesten sus preocupaciones relacionadas con la cuarentena y en todo caso hacerles saber que todos podemos llegar a sentir miedo y angustia en algún momento.

Entre otras recomendaciones, la organización dice que se debe

evitar en la medida de lo posible que los niños estén expuestos constantemente a noticias relacionadas con la pandemia. La asignación de responsabilidades hará que la convivencia sea más fácil durante este periodo.

María Antonieta de Lozada y la pediatra Vanessa Carreño coincidieron en que a los niños hay que hablarles de los beneficios de no enfermarse y de las consecuencias del coronavirus debido a que mientras los pequeños sepan lo necesario de la enfermedad, la situación será más llevadera.

Las expertas en salud infantil alertaron que ante síntomas como: mordedura de uñas, arrancarse el cabello, orinarse en la cama, tronarse los dedos, apego atípico a los padres, disminución del deseo de jugar y entretenerse, problemas de sueño, mal humor, berrinches y tristeza; es necesario buscar ayuda profesional.

Recomendaciones para evitar la ansiedad en los niños

La ansiedad infantil es el síntoma más común que desarrollan los niños por la cuarentena que rige desde el pasado 13 de marzo

- 1 Conversaciones discretas y prudentes.** Los padres deben evitar hablar de sus problemas relacionados con la cuarentena delante de los niños.
- 2 Transparencia.** A los niños no se les debe negar ni mentir sobre el covid-19, pero no es necesario ofrecer detalles como la cantidad de fallecidos y contagiados.
- 3 Seguir siendo creativos en casa.** Mantener las rutinas que tenían antes del confinamiento e inventar nuevas actividades recreativas y educativas.
- 4 Mantener la convivencia.** Asignarles tareas o actividades simples que los involucren en el proceso de la convivencia.
- 5 Estar presentes.** Es importante oír a los niños, entender sus miedos y preocupaciones y hacerles sentir que todo estará bien.

Expertas en salud infantil afirman que cualquier inestabilidad emocional depende mucho de las familias y el entorno en el que se desenvuelven los niños

runrunes