

Efectos psicológicos en los niños producidos por el COVID-19. Orientaciones para padres y madres

Lo que hemos vivido en los últimos meses por la [pandemia](#) podría causar una serie de [efectos psicológicos](#). Uno de los sectores más vulnerables son los niños y adolescentes. Es por ello por lo que señalamos una serie de orientaciones para padres y madres con el fin de detectar, prevenir y manejar posibles problemas de salud mental que pudieran aparecer.

[¿Qué pueden hacer los padres y las madres para ayudar a sus hijos?](#)

He aquí algunas medidas para ayudar a los niños y niñas a [gestionar las emociones](#) que surgen en esta situación de pandemia:

1. Crear un entorno cálido, seguro y afectuoso, con padres atentos y disponibles.
2. [Escuchar atentamente](#) a los hijos, sin prisas. Dejarles hablar para que puedan decir todo lo que necesitan hasta el final y poder así expresar sus sentimientos, miedos y dudas respecto a la situación del COVID-19.
3. Con una actitud comprensiva y empática. Sin juzgarles jamás. No les diga nunca “eso es una tontería, no tienes por qué preocuparte”.
4. No dejar caer todo el peso en lo que dicen con palabras. Los niños a través del [juego](#), el [dibujo](#), los gestos o sus actitudes cuentan muchas cosas que no sabrían poner en palabras, sobre todo los más pequeños.
5. Responder a todas las preguntas que hagan sus hijos. Siempre con palabras que los niños puedan entender. Y hay que decirles siempre la verdad.
6. Es imprescindible hacer partícipes a los niños de la situación para que sean responsables de sus cuidados y de las medidas de seguridad a adoptar frente a la pandemia.
7. Con padres y madres que transmitan calma y tranquilidad. Unos padres alarmados y angustiados deberían resolver su miedo y su angustia antes de hablar con su hijo.
8. No invadir el hogar de noticias continuas sobre la actualidad del coronavirus. No es bueno ni para niños ni para adultos.
9. Dedicar tiempo a los hijos. Con o sin coronavirus pero en situaciones de estrés los niños lo necesitan aún más. Ese tiempo le permitirá observar a su hijo, conocerle mejor y así poder detectar si presenta algún síntoma. Algunos serán fáciles de detectar a través de su conducta (alteraciones en la alimentación, el sueño, [mojar la cama](#), irritabilidad). Otros, más internos como [miedos](#), dudas, ansiedad o tristeza, pueden pasar más desapercibidos.
10. Por último, hacer partícipes a los niños de los [rituales de duelo](#). Es reconfortante reunir a la familia y a los afectados por la pérdida –pongamos que se trata de un abuelo- en memoria de la persona desaparecida.

Recordar juntos anécdotas, decir unas palabras al ausente (que estará presente en el pensamiento de todos).
E invitar a los niños para que participen con un dibujo o una carta dirigida al fallecido en la que le dirán todo lo que les hubiera gustado decirle. Algo que también podrían hacer los adultos.

Los padres deben saber que:

- Es normal que a veces no sepan cómo responder o comportarse con sus hijos. El tener dudas forma parte de ser padre o madre y les pasa a todos.
- Los padres tienen la obligación de cuidarse psicológicamente para poder cuidar mejor de sus hijos. Nada hay tan contagioso como las emociones, sean cuales sean.
- No existe una forma única de hacer las cosas o de hacerlas bien. Por eso se plantea aquí una serie de orientaciones que los padres deberán adaptar a sus circunstancias particulares.

¿Cuándo deben los padres consultar con el pediatra?

Presentar miedos, tristeza, dormir peor o estar más irritable y [desobediente](#) es normal ante la situación actual creada por la COVID-19. En la medida en que se vaya controlando la pandemia irán desapareciendo estos síntomas en la mayor parte de los niños. Si esto no fuera así o los síntomas fueran muy intensos, deberían [comentarlo con su pediatra](#). Él o ella podrá intervenir él mismo o derivar a salud mental si lo estima oportuno.

Debemos evitar la psiquiatrización de reacciones normales dentro de la experiencia humana en esta situación de pandemia.

Está indicada la ayuda especializada:

- Ante crisis de ansiedad intensas.
- Si aparece agitación motora.
- Ante la presencia de conductas agresivas.
- Cuando el niño refiere deseos de morirse o ha intentado dañarse.
- Si aparecen alucinaciones o delirios.
- En descompensaciones de niños o adolescentes con patologías de salud mental previas.
- Cuando los niños han sido víctimas de cualquier forma de violencia.

¿Cómo pedir ayuda especializada?

- [A través de su pediatra](#)
- Evitar acudir a los servicios de urgencia hospitalaria en la medida de lo posible.

ENCUESTA PARA DETECTAR SIGNOS DE ALERTA EN LOS MÁS PEQUEÑOS desde el inicio de la pandemia

	SI	NO
1. ¿Ha observado cambios en la alimentación?		
1. ¿Ha observado cambios en el patrón de sueño del niño?		
1. ¿Está saliendo a la calle con tranquilidad?		

1. ¿Ha observado algún cambio en su conducta (está irritable, contestón, desobediente, agresivo...)?		
1. ¿Está más inquieto o no para de moverse?		
1. ¿Se concentra peor en las cosas, incluso en las que más le gustan?		
1. ¿Está más apegado a su padre/madre?		
1. ¿Tiene dificultades de relación con sus amigos?		
1. ¿Presenta miedos? (a la oscuridad, a que enferme su familia, a los monstruos,...)		
1. ¿Le ve triste?		
1. ¿Tiene ansiedad?		
1. ¿Ha referido en algún momento ideas de muerte o de hacerse daño?		
1. ¿Está muy preocupado por contraer el virus (se lava las manos con más frecuencia de la necesaria, no deja que nadie se acerque, no quiere salir a la calle...)?		

Fecha de publicación: 6-08-2020

Autor/es:

- [Julia García Olivera](#). Psicóloga Interna Residente. . Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil. Cádiz.
- [Carmen de Manuel Vicente](#). Psicóloga clínica. Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil. Cádiz


