

Efectos psicológicos en los niños producidos por el COVID-19: ¿Una nueva pandemia?

Además de las crisis sanitaria y económica producidas por la [pandemia COVID-19](#), la OMS advierte de una tercera crisis: la crisis psicológica.

Son múltiples los factores traumáticos que nos está dejando la pandemia: el aislamiento físico de familiares y amigos, las dificultades económicas, la incertidumbre, la dificultad actual para elaborar el duelo por la pérdida de familiares y amigos, los miedos (al contagio, a que fallezcan los seres queridos, a la propia muerte, a perder el empleo...).

¿Quiénes son los más vulnerables?

Los grupos más vulnerables son el personal sanitario, los ancianos y los niños y las niñas, entre otros.

Los niños, niñas y adolescentes han perdido sus rutinas (tan importantes en su desarrollo), el juego con los amigos, el contacto con los abuelos, el cierre de los colegios... También es cierto que muchos de estos niños han ganado una mayor presencia de sus padres en casa debido al teletrabajo o al paro.

¿Qué consecuencias negativas puede tener el [confinamiento](#)?

- El confinamiento ha hecho que los niños pierdan capacidad de concentración y tengan una mayor sensación de soledad.
- Sin olvidar la perspectiva de género, ya que las madres pueden haber estado sometidas a un mayor estrés por el aumento de responsabilidades domésticas y familiares (hijos sin escuela, cuidado de ancianos, desinfección del hogar).
- Además, las mujeres han estado más expuestas a la violencia de género.
- Esta exposición también afectará a los hijos e hijas de esas mujeres. Encerrados todo el día en casa, han sido testigos de la violencia contra sus madres e incluso contra ellos mismos.
- Aunque este tiempo ha favorecido el acercamiento entre padres e hijos también ha podido acrecentar conflictos intrafamiliares ya existentes.
- Los niños y niñas han estado más indefensos e invisibles ante la violencia intrafamiliar y el abuso sexual. No han podido pedir ayuda y ni profesores ni servicios sociales ni la comunidad en general han podido detectar la situación de violencia que vivían.

¿Somos los mismos después del desconfinamiento?

La vida de los niños ha cambiado de un día para otro. Dejaron de ir al colegio, de jugar en el parque, de visitar a los primos. También ha cambiado el mundo dentro de las casas. Ahora que ya pueden salir a la calle, el paisaje de mascarillas, guantes y distancias no es el que dejaron. Y ellos tampoco son los mismos. Salen con precaución si no con temor al contagio porque, durante este tiempo, aprendieron que el contacto físico es peligroso. Se les ha dicho que las manifestaciones de afecto en forma de besos y abrazos ya no son adecuadas. Incluso se rechazan y prohíben. El distanciamiento social ha reducido el contacto táctil generando lo que llaman “hambre de piel”. Esto tiene múltiples consecuencias a nivel psicológico e inmunológico (aumento de estrés, alteraciones de sueño, debilitamiento de sistema inmune, clínica depresiva,...). Por otro lado, la mascarilla nos priva a todos de una parte esencial de la comunicación no verbal. El impacto es aún mayor en los más pequeños, aquellos en los que el lenguaje verbal está aún en desarrollo y que se apoyan en la comunicación por gestos.

Nuestra forma de vida se ha visto afectada de forma significativa

¿A qué le deben prestar atención los padres?

La situación creada por el coronavirus se ha convertido en un factor de riesgo psicopatológico que afecta a la aparición, evolución y gravedad de algunos trastornos mentales como [depresión](#), ansiedad, estrés postraumático, fobias, rituales, etc.

Los padres deben prestar atención a las señales de malestar psicológico en sus hijos.

- Algunos niños tendrán de nuevo conductas propias de cuando eran más pequeños (querrán volver a dormir con los padres, [mojarán la cama por las noches](#), tendrán [rabietas](#), les asustará la oscuridad, se apegarán más a sus padres, hablarán con un lenguaje más infantil...).
- Otros mostrarán tristeza, [ansiedad](#), irritabilidad, serán [desobedientes](#), se pelearán continuamente con los hermanos, pedirán comida a todas horas o les costará dormir.
- También pueden expresar este malestar psicológico a través del cuerpo y se quejarán de diferentes dolores (barriga, cabeza, etc).
- El [miedo](#) al contagio puede hacer que se obsesionen con la limpieza y aparezcan rituales de lavado reiterado de manos. Incluso pueden llegar a imponer estos rituales al resto de la familia.
- Los cambios en los hábitos alimentarios y la disminución de ejercicio físico ha hecho [aumentar el peso](#) de todos nosotros. Y eso puede tener diferentes consecuencias, entre ellas, las psicológicas. Niños acomplejados por su peso, que no quieren salir a la calle porque sienten malestar con su [imagen corporal](#).
- La parcela en la que más ha repercutido el confinamiento en casa ha sido la de las relaciones sociales. Niños con problemas previos de [timidez](#), de habilidades sociales incluso de trastornos del [espectro autista](#) se han sentido muy cómodos al no tener que relacionarse con los demás. Pero esta “comodidad” mantenida durante todo este tiempo puede aumentar las dificultades de relación tras el desconfinamiento.
- El [consumo de tóxicos](#) en adolescentes ha disminuido por el confinamiento y la mayor supervisión por parte de los padres. Con la desescalada y el volverse a encontrar con los amigos veremos qué ocurre.
- Lo que sí ha aumentado es el tiempo dedicado a las pantallas (televisión, ordenador, tablet, móvil). El contacto virtual ha sido una herramienta válida durante el confinamiento, aunque también ha aumentado el riesgo de [ciber acoso](#) y de [adicción a las tecnologías](#).

¿Y qué pasa con el [duelo de los seres queridos](#)?

Un tema especialmente doloroso es el del duelo.

En el momento de escribir este artículo, en España habían fallecido más de 28.000 personas por coronavirus. Seguro que todos y cada uno de los fallecidos tenían una relación significativa con un niño o una niña. Todas las pérdidas de las personas a las que queremos son difíciles de superar, pero el contexto de la pandemia lo ha complicado aún más. Las personas no se han podido despedir de sus seres queridos, no los han podido cuidar, acompañar ni acariciar, estar con ellos en los últimos momentos. No se han podido seguir los rituales propios del duelo (incineración, enterramiento, funeral) ni contar con la compañía y el apoyo del resto de los afectados. Y esto incluye a la infancia.

¿Influyen las diferencias sociales y económicas en las repercusiones emocionales de nuestros niños?

El factor socioeconómico juega un gran papel en el estado emocional de las personas. Las diferencias sociales previas a la pandemia se harán ahora aún mayores. El sector de la población con menos recursos tendrá más problemas psicológicos a priori. En estas familias, el desempleo tendrá un mayor impacto.

Además, el [confinamiento](#) para ellas ha sido mucho más estresante, en hogares que no reúnen en muchas ocasiones las condiciones de habitabilidad (viviendas sin luz ni sol, ni vistas al exterior, de escasos metros).

El mayor estrés sufrido por estas familias se ha podido traducir en [conflictos intrafamiliares](#), cuando no en gritos y golpes a los más pequeños.

Y esto sin mencionar las dificultades para cubrir las necesidades materiales de sus miembros. Muchos de estos niños no cuentan con ordenador ni internet con el que poder seguir las lecciones de su maestro. El próximo curso la brecha entre alumnos será mayor y algunos niños no podrán seguir el ritmo de sus compañeros.

[¿Cómo debemos enfrentarnos a esta nueva situación?](#)

Pese a todo, la pandemia también ha traído a muchos hogares donde los padres han estado presentes todo el día una mayor disponibilidad de tiempo para hacer actividades con sus hijos. Además, esta situación está siendo un "mal universal". Es algo que nos ocurre a todos. El mundo está unido por una desgracia compartida por toda la humanidad.

Esto favorece cubrir determinadas necesidades emocionales como la de compartir el sufrimiento con los demás. No se trata de una cuestión privada y exclusiva de uno, tampoco es algo de qué avergonzarnos. Es algo colectivo, de lo que se puede hablar y, además, hacerlo con muchas personas.

Finalmente, los padres deben tener en cuenta que la salud mental de los adultos y cómo estén viviendo esta pandemia repercute en la salud mental de sus hijos. **Los padres y madres deben entender que el bienestar de sus hijos e hijas pasa por el bienestar de sus progenitores.** Cuanto mejor estén las madres y los padres, de mayor calidad serán los cuidados que dispensen a sus hijos e hijas.

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


