



Problemas de Ansiedad Infantil en tiempos de pandemia

Algunos niños se quedan encerrados en su habitación, otros dejan sus cámaras apagadas durante las clases online y otros no quieren hablar con nadie. Incluso algunos sienten pánico cuando tienen que salir fuera de su casa. A medida que el Covid-19 se ha extendido en el tiempo, se ha ido produciendo un desgaste en la salud mental que se ha ido haciendo más evidente, especialmente en niños y adolescentes.

Las familias señalan que han observado cambios en la conducta de sus hijos, en particular cuando se trata de ansiedad, la cual se expresa de distintas formas:

- Búsqueda de seguridad (¿Vamos a estar bien? ¿Va a estar bien el abuelo?)
- No querer separarse de los padres
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza o dolores de estómago
- Mal humor e irritabilidad
- Berrinches y/o crisis emocionales
- Problemas para dormir

¿Por qué los niños parecen estar sintiendo ansiedad?

Al igual que los adultos, los niños y adolescentes echan de menos estar con sus pares. Ellos necesitan esas relaciones no sólo para sentirse mejor, sino que también para practicar sus habilidades sociales. Ahora que ya ha pasado un año, estamos viendo los efectos en los niños cuando no tienen interacción social por largos períodos de tiempo.



¿Cuáles son algunos aspectos de la pandemia que pueden causar la ansiedad en los niños?

Nuestra nueva “normalidad” implica que la forma como interactuamos con los demás ha cambiado, por ejemplo, la distancia social puede ser vivida como rechazo. Si le sumamos a esto, las mascarillas las cuales son necesarias para impedir el contagio y a las que la mayoría de los niños se han adaptado bien, también es verdad que pueden ser causantes de ansiedad en diferentes maneras. Primero bloquean nuestra habilidad de leer señales sociales como sonrisas y el fruncir el ceño. También nos impiden respirar profundamente, lo cual es una forma de reaccionar cuando estamos ansiosos y para algunas personas que sufren de claustrofobia es aún peor.

¿Pueden los niños contagiarse de la ansiedad que perciben en sus padres y otros adultos que les rodean?

En el colectivo, como sociedad estamos transmitiendo mucha preocupación y los niños, por supuesto, captan eso, en especial cuando son sensibles o propensos a la ansiedad.

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a los niños a lidiar con la ansiedad?

Lo más importante es que Ud. le comunique al niño que Ud. estará allí para él. Es simple, pero de gran importancia. Adicionalmente, se puede considerar lo siguiente:

Escúchelos. Los niños experimentan el mundo con una mirada distinta a la de los adultos. Sus preocupaciones pueden no ser racionales o basadas en hechos, pero aún así son válidas.



Enseñes a enfrentar la ansiedad. Hacer ejercicio regularmente, apagar las pantallas al menos una hora antes de irse a dormir, y hacer meditación o respiración profunda para relajarse, pueden ayudar a los niños (y a los padres) a reducir los niveles de ansiedad.

Modele usted mismo la calma. No comparta sus preocupaciones con sus hijos, y si se siente ansioso, encuentre una manera de tranquilizarse.

Agendar encuentros online con sus amigos. No hay nada más entretenido para un niño que estar rodeado de sus amigos.

Conéctese con otros padres. Muchas familias están experimentando situaciones circunstancia de estrés crónico que estamos viviendo. Puede ayudar a darse cuenta que no está solo y que no es su culpa que así sea.

Obtenga ayuda profesional. Muchos niños y adultos están sintiendo ataques de pánico, teniendo pesadillas o desarrollando fobias por primera vez durante la pandemia. Si es que Ud. está preocupado por estos síntomas que han aparecido o que ya estaban pero han empeorado en su hijo, contacte a su doctor para obtener ayuda profesional.



¿Qué nivel de ansiedad es normal y cuándo tendría que llevarlo al doctor?

Preocupaciones tales como , el comienzo del año escolar o si calzan en el contexto de sus pares, es normal y son parte de su desarrollo social. Dependiendo del carácter y la personalidad del niño influirá en que estas preocupaciones sean de mayor o menor importancia. En relación al contexto de pandemia, el niño o joven experimenta ansiedad social, es decir, percibe una amenaza a sus relaciones sociales o estatus social. En caso que su niño enfrente y supere estas preocupaciones a través de conversaciones con Ud. o disfrutando de actividades que le estimulan, entonces, su ansiedad es probablemente normal y manejable.

Las preocupaciones se tornan complejas cuando afectan el funcionamiento de su hijo. Algunos niños pueden experimentar timidez y rechazo a participar en actividades debido a sus temores. Llanto frecuente e intenso, problemas de insomnio, o problemas de conducta, pueden ser señales de que hay un problema de ansiedad. También puede haber ataques de pánico (reacciones físicas extremas como sudoración, temblores, y sensación de que se va a morir) sin razón aparente, fobias o incluso comportamientos compulsivos, obviamente también son indicadores de que es necesario solicitar ayuda profesional

Fuentes:

- *November 10, 2020 by Jessica Cerretani | Health and Parenting. Boston Children's Hospital.*
- *July 8, 2019 by Nancy Fliesler | Health and Parenting Boston Children's Hospital.*
- *Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19, J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2020 Nov; 59(11): 1218–1239.e3*
- *Lidiar con la ansiedad y el coronavirus: Cómo manejar la preocupación de sus hijos y la suya. Rachel Ehmke*