Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

# Dos años de pandemia

Ya llevamos dos años.

Los más jóvenes han sufrido de manera especial los efectos del confinamiento.

La pandemia de coronavirus no solo afecta a la salud física, sino también a la salud mental.

La salud mental se define como un **“estado de bienestar en el que la persona desarrolla sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad”.**

El confinamiento, al principio, se pudo vivir como una aventura. Los niños agradecían no ir al colegio y poder pasar más tiempo con sus padres. Los adolescentes se sentían más libres de poder consumir más horas en internet.

Pero… la interrupción de las rutinas diarias, el exceso de noticias, el abuso de las pantallas, el distanciamiento social y familiar, la dificultad de hacer ejercicio físico, los ritmos irregulares de sueño, una alimentación menos sana y la escolarización semipresencial han hecho mella en los niños y adolescentes.

En algunos casos, se han añadido las dificultades económicas y de conciliación de trabajo con el cuidado familiar. También las posibles situaciones de enfermedad propia, de familiares cercanos o incluso el duelo por fallecimiento de seres queridos.

Muchas personas no se pudieron despedir de sus seres queridos como querían y necesitaban. Eso implica no haber hecho el duelo correctamente y supone malestar emocional.

Según la encuesta del CIS, la mitad de los padres que han convivido con sus hijos menores ha percibido cambios en su forma de ser; casi el 75% asegura que han mostrado “*cambios de humor*” y un 30% “*cambios en el sueño*”.

Las consultas son reales, de estos últimos meses; los nombres, diferentes. Se realiza un seguimiento individualizado de cada familia, porque cada persona es única.

La última Encuesta Nacional de Salud nos informa que los trastornos mentales en los niños y adolescentes como la ansiedad y la depresión han aumentado a más del doble que en años anteriores: del 1% al 4% en niños y del 2,5% al 7% en adolescentes según la Encuesta Nacional de 2017.

Otros datos que hay saber sobre la salud mental son:

- El 20% de los españoles tendrá una enfermedad mental a lo largo de su vida.

- Uno de cada tres adolescentes que abandona el colegio sufre un trastorno mental.
- Los trastornos mentales más frecuentes en los adultos son: la angustia, la depresión y el abuso de sustancias como el alcohol y el tabaco.
- En España mueren por suicidio en torno a 10 personas al día.
- En 2020 se suicidaron en España 61 niños y adolescentes.
- El suicidio es la segunda causa de muerte en los jóvenes entre 15 y 29 años. La depresión es el principal desencadenante.
- Se puede prevenir.

En las consultas de Pediatría se atienden niños y adolescentes con síntomas de ansiedad, depresión, miedo, aislamiento, trastornos del sueño, cambios en el peso, irritabilidad, estrés postraumático, trastornos obsesivo-compulsivos, el abuso de pantallas, las autolesiones e intentos de suicido en adolescentes...

También ha aumentado la violencia sobre los menores, el maltrato y el abuso.

Los conflictos familiares graves y situaciones de separación; problemas de acoso por parte de sus iguales, humillaciones y malos tratos; la soledad; desengaños amorosos; la muerte y la separación de seres queridos; el fracaso escolar y la presión para evitar ese fracaso; también la discriminación por orientación sexual.

La mayoría de los niños y adolescentes tienen una alta capacidad de resiliencia y pueden superar los hechos estresantes y traumáticos.

La resiliencia es la capacidad de funcionar de forma apropiada a pesar de las dificultades del entorno.

La mayor parte de los comportamientos alterados se suelen desvanecer con el tiempo. Se trata de reacciones de adaptación a la situación que estamos viviendo. Si no es así, es necesario consultar con tu pediatra que valorará derivar a un profesional de la salud mental.

**¿Cómo prevenir? ¿Cómo acompañar?**

- Escuchando a las familias, a los niños y a los jóvenes. Lo que nos quieran contar.

Para comprender a los demás necesitamos dedicar tiempo y atención; mirarlos, sentirlos y escucharlos.

Dejar espacio para que hablen y expresen cómo se sienten.

Pueden expresar sus emociones a través de dibujos, escritos…

Esto es una tarea de equipo: la familia, los amigos, compañeros, los maestros, un entrenador, los sanitarios, los psicólogos...

- Ayudar a organizar su trabajo de cada día.

Es importante mantener la calma y tener paciencia.

Modificar nuestro lenguaje para evitar el “NO” (“no corras, no haces los deberes, no molestes…”).

Hablar con ellos cuando estemos tranquilos para enseñarles a expresar sus deseos y a pedir las cosas.

Ayudar a establecer un horario (de estudio…) habitual e instaurarlo como una rutina.

El ocio irá siempre después de haber trabajado.

Revisar diariamente la agenda y el trabajo que debe realizar.

Reforzar siempre el esfuerzo realizado, aunque no se hayan conseguido los resultados.

Comentar con frecuencia sus progresos y valorar el esfuerzo por lograr terminar sus actividades.

Felicitar por formular preguntas, por pedir ayuda, esperar su turno, mantener la atención, ser puntual, ser organizado…

- El juego sirve para desarrollar la autoestima. Los niños aprenden a conocerse, a saber cuáles son sus fortalezas y cómo mejorar sus habilidades.

A través del juego se desarrollan habilidades sociales, ya que hay que aprender a negociar, a ceder, a seguir las reglas…Todas ellas son habilidades esenciales en la vida.

El juego sirve para desarrollar múltiples procesos intelectuales, como el razonamiento lógico y abstracto, la memoria, la atención, la organización espacial, la función ejecutiva…

- Las emociones también se canalizan a través del juego.

Podemos animar a que busquen cosas y reflexionen sobre cómo les puede ayudar cuando se sientan estresados: un libro favorito, una canción o grupo que les llene de energía, una película, un juego, practicar algún deporte…

Podemos trabajar la empatía y que entiendan cómo nos sentimos todos los miembros de la familia.

Los adolescentes siguen necesitando que sus padres estén con ellos y que atiendan sus necesidades emocionales, aunque tengan apariencia de mayores.

- Siguen necesitando normas y límites claros.

No asociar todo el ocio al uso de pantallas, móvil, tablet, consolas… Dejar espacio para leer, juegos y tiempo en familia…

**Los seres humanos no sufrimos por los acontecimientos que nos ocurren. Sufrimos por las interpretaciones que hacemos sobre los acontecimientos que nos ocurren. Hay cosas que nos pasan y hay cosas que nos pesan.**

---

**Fecha de publicación:** 14-03-2022

**Autor/es:**

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)

BY NC ND