



LA SALUD MENTAL INFANTIL EN TIEMPO DE PANDEMIA

La Serie de publicaciones del Centro Justicia Educativa (CJE) **“Prácticas para Justicia Educativa”** está dirigida al público general y a las comunidades educativas, especialmente a los padres, educadores, profesionales de inclusión y directivos escolares. Su propósito es orientar y apoyar su labor en los ámbitos de la inclusión pedagógica, social y cultural. Para ello, estos documentos breves recogen resultados de investigaciones recientes que contextualizan y actualizan conocimientos sobre distintos desafíos que se presentan en la escuela, además de entregar un listado de recomendaciones básicas que sean de ayuda para una construir una escuela más justa y una práctica educativa inclusiva.

El Centro de Estudios Avanzados sobre Justicia Educativa (CJE) nace de la asociación entre la Pontificia Universidad Católica de Chile y las universidades de Tarapacá, Magallanes, de la Frontera y el Instituto Profesional y Centro de Formación Técnica DUOC-UC.

Su financiamiento principal proviene del Programa de Investigación Asociativa (PIA) de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo, ANID, y corresponde al Proyecto PIA CIE 160007 del Segundo Concurso Nacional de Centros de Investigación Avanzada en Educación, de 2016.

Facultad de Educación
Pontificia Universidad Católica de Chile
Campus San Joaquín, 3º Piso, Edificio Decanato de Educación
Avda. Vicuña Mackenna 4860, Macul
Santiago, Chile

 www.centrojusticiaeducacional.cl

 cje@uc.cl

 [/centrojusticiaeducacional](https://www.facebook.com/centrojusticiaeducacional)

 [@justiciaeduc](https://twitter.com/justiciaeduc)

LA SALUD MENTAL INFANTIL EN TIEMPO DE PANDEMIA

Alejandra Caqueo-Urizar y Cristian Ramírez Vallejos
Línea Inclusión Psicosocial

En la actual contingencia sanitaria, no es extraño que aumente la preocupación de padres y profesores respecto a la salud mental de los niños, niñas y adolescentes. La cuarentena conlleva una situación estresante de encierro que afecta a todos, surge entonces la pregunta: ¿Cómo apoyarlos en el hogar frente a esta situación?

La salud mental afecta diversos ámbitos de la calidad de vida de las personas y no es necesario el padecimiento de algún trastorno y/o enfermedad para que ésta se vea afectada (World Health Organization, 2017). En este punto, situaciones fuera del control personal o familiar, como la presencia del COVID-19, puede modificar los contextos sociales, llevando al país a tomar medidas cautelares que afectan a todos. Es importante señalar que el este virus, en niños, ha representado una prevalencia de alrededor del 2% de los casos diagnosticados en China; 1,2% en Italia; y 5% en Estados Unidos, por lo que pareciera tener un curso de la enfermedad más leve y con mejor pronóstico que los adultos, siendo poco frecuente que conlleve a la muerte (Ludvigsson, 2020). Sin embargo, la atención sobre la salud mental de niños, niñas y jóvenes se hace necesaria en estos momentos, pues puede verse afectada significativamente y a su vez, puede ser fácilmente ignorada por el resto de las personas con las que convive en un contexto de emergencias y desastres (Danese et al., 2019).

Como Centro Justicia Educacional, creemos que resulta imperativo levantar esta preocupación y poner atención en las conductas, pensamientos y sentimientos de los niños, niñas y adolescentes para poder manejar acciones que eviten las consecuencias negativas del impacto que esta pandemia pueda generar.

Los contextos de emergencia como la cuarentena, conllevan una separación y restricción del movimiento de personas, siendo el objetivo de esta restricción limitar la propagación de una enfermedad (Webster et al., 2020). Una revisión en este tema llevada a cabo por Hossain, Sultana y Purohoit (2020) apuntan a que los primeros síntomas psicológicos que se pueden observar producto de la cuarentena son el aumento del estrés y la ansiedad. Estos a su vez, pueden ir en conjunto de otras respuestas comunes del contexto de encierro como el temor, nerviosismo, tristeza, culpabilidad e insomnio (Reynolds et al., 2008; Desclaux et al., 2017; Caleo et al., 2018).

Para este grupo etario, las primeras consecuencias observables son aquellas producidas por los cierres de colegios, puesto que genera una desvinculación de su contacto social habitual y a su vez compromete una sensación de aburrimiento, frustración y aislamiento del resto del mundo (Braunack-Mayer, et al. 2013). Para poder maximizar la prevención frente a posibles consecuencias negativas, lo primero que hay que tomar en cuenta es que los niños y niñas no deben estar demasiado tiempo sin un cuidador, ya que en estas situaciones pueden buscar más apego y ser más exigentes con las personas cercanas. Un dato importante a tener en cuenta es que, en cuarentena, los niños pueden tener puntajes hasta cuatro veces más altos en estrés postraumático.

Según Jiloha (2020) algunas sugerencias para la relación con los niños/as en situaciones como las que se está experimentando actualmente son las siguientes:

1. **DISCUTIR SOBRE EL COVID-19 A TRAVÉS DE INFORMACIÓN HONESTA Y APROPIADA PARA SU EDAD.**
2. **AYUDAR A EXPRESAR AQUELLOS SENTIMIENTOS QUE LOS PERTURBAN, COMO MIEDO Y TRISTEZA.**
3. **DARLES IMPORTANCIA A LAS EMOCIONES, PUESTO QUE CADA NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE TIENE UNA FORMA DISTINTA Y PERSONAL DE EXPRESARLAS.**
4. **PARTICIPAR EN UNA ACTIVIDAD RECREATIVA EN CONJUNTO, COMO JUGAR Y DIBUJAR, PUEDE FACILITAR LO ANTERIOR.**
5. **LOS NIÑOS SE SIENTEN ALIVIADOS SI SON CAPACES DE EXPRESAR Y COMUNICAR SUS INQUIETUDES EN UN AMBIENTE DE APOYO.**

Por otro lado, es importante señalar que este grupo en particular se beneficia de actividades estructuradas y de la rutina, la cual puede intentar parecerse a la que tenían antes del aislamiento o puede ser una completamente nueva (Huremovic, 2019). Una solución es elaborar un cronograma que contenga actividades de estudios, descanso y recreativas.

Otros aspectos a tomar en cuenta según Wang et al. (2020) es intentar mantener un estilo de vida saludable, en cuanto a una dieta balanceada (nutrición) y actividad física en el hogar, así como un regular patrón de sueño y buena higiene. Los libros, películas, video-juegos e inclusive internet son medios que pueden ayudar a que el aislamiento sea menos desalentador, sin embargo y en especial lo asociado a las redes sociales, debe ser monitoreado para evitar aquellos mensajes que puedan ser imprecisos y dramáticos, ya que estos podrían generar más confusión y/o causar una mayor angustia.

Es necesario un adecuado compromiso y coordinación entre todos los actores de la sociedad para poder sobrellevar de mejor forma esta crisis sanitaria especialmente en grupos más vulnerables.

REFERENCIAS:

- Braunack-Mayer, A., Tooher, R., Collins, J. E., Street, J. M., & Marshall, H. (2013). Understanding the school community's response to school closures during the H1N1 2009 influenza pandemic. *BMC public health*, 13(1), 344.
- Caleo, G., Duncombe, J., Jephcott, F., Lokuge, K., Mills, C., Looijen, E., ... & Lamin, M. (2018). The factors affecting household transmission dynamics and community compliance with Ebola control measures: a mixed-methods study in a rural village in Sierra Leone. *BMC public health*, 18(1), 248.
- Danese, A., Smith, P., Chitsabesan, P., & Dubicka, B. (2019). Child and adolescent mental health amidst emergencies and disasters. *The British Journal of Psychiatry*, 1–4.
- Desclaux, A., Badji, D., Ndione, A. G., & Sow, K. (2017). Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. *Social Science & Medicine*, 178, 38-45.
- Huremović, D. (2019). Mental Health of Quarantine and Isolation. In *Psychiatry of Pandemics* (pp. 95-118). Springer, Cham.
- Hossain, M. M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. Available at SSRN 3561265.
- Jiloha, R.C. (2020). COVID-19 and Mental Health. *Epidem Int*, 5(1), 7-9.
- Ludvigsson, J. F. (2020). Systematic review of COVID-19 in children show milder cases and a better prognosis than adults. *Acta Paediatrica*.
- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., & Styra, R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*, 136(7), 997-1007.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*.
- Webster RK, Brooks SK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Rubin GJ, How to improve adherence with quarantine: Rapid review of the evidence, *Public Health*, <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.03.007>.
- World Health Organization (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>.



www.centrojusticiaeducacional.cl