

Los niños ante el coronavirus



Luz N. Colón de Martí, MD

Catedrática
Departamento de Psiquiatría-RCM

Desde que surgió la pandemia del coronavirus, esta se ha convertido en el tópico más popular y frecuente en las conversaciones diarias en la familia, en el trabajo, en la escuela, entre muchos otros ámbitos.

Además, la forma de presentación de la misma se da de manera alarmante y preocupante: las personas salen a la calle con máscaras, todos llevan cuenta diaria del número de individuos infectados o fallecidos, las personas se encuentran en cuarentena preventiva, hay un toque de queda, etc. Todo esto ciertamente puede impactar emocionalmente a los adultos y, en especial y, sobre todo, a los menores.

¿Qué podemos hacer ante este escenario tan estresante para los niños? Aunque sintamos que no es fácil hablar con ellos al respecto, es importante que lo hagamos, tomando en consideración estos puntos:

- Debemos tener sumo cuidado de cómo reaccionamos y nos expresamos frente a ellos: ¿parecemos asustados? ¿Preocupados? ¿Temerosos? Recordemos que los niños necesitan sentirse seguros, cuidados y protegidos;
- En el momento de hablarles, cuidémonos de no expresarnos con un tono que sugiera preocupación. Tratemos de 'procesar' la información que hemos recibido y de estar lo más relajados posibles al conversar con ellos;
- Es importante dejarles saber, verbalmente y con nuestro comportamiento, que sus preguntas y preocupaciones son importantes;
- Tratemos de fomentar un ambiente donde el menor se sienta cómodo para expresar sus preocupaciones y hacer preguntas, pero sin forzarlos a hablar del tema;
- Ofrezcamos contestaciones simples y que sean apropiadas para la edad y la etapa del desarrollo del menor;
- Podemos aclararles sus dudas o simplemente, si no conocemos la respuesta a sus preguntas, decirles que hay personas muy preparadas que están estudiando esta enfermedad y que en la medida en que se tenga más información la compartiremos;
- Podemos explicarles que, al igual que cuando tenemos catarro o influenza, todos tenemos que seguir cuidadosamente las medidas para mantener nuestra higiene personal, como el lavado frecuente de las manos, la llamada 'etiqueta de la tos', evitar acercarnos a personas que parezcan enfermas y avisar cuando no nos sentimos bien;
- Es posible que el menor nos pregunte lo mismo en más de una ocasión. No nos molestemos o fastidiemos por eso: es su manera de ir entendiendo y 'tolerando' la situación;

- Es importante que, dentro de lo posible, se puedan mantener la rutina y la estructura del menor;
- Aunque debemos estar al tanto de los adelantos sobre las investigaciones, los tratamientos y la protección relacionadas con esta infección, tenemos que protegerlos del bombardeo excesivo de información a través de los medios y de las redes sociales;
- No dejemos a los niños solos frente a los medios noticiosos. Al acompañarlos, se les ayudará a manejar la ansiedad o preocupación que puedan sentir al escuchar ese tipo de información. Si uno mismo o el menor se sienten abrumados, es mejor apagar la fuente de información hasta que se pueda 'procesar' lo escuchado y compartirlo con el menor en un momento más apropiado; y
- Promovamos la esperanza. Comunicémosles que hay personas dedicadas a buscar la manera de evitar el contagio de esta enfermedad y el mejor tratamiento para las personas que la adquieran. Quizás podamos recordarles que, al inicio de la infección por el virus de la influenza nos sentimos de manera parecida y hoy ya conocemos más de la misma y hasta se encontró una vacuna para protegernos. Esto les ayudará a adoptar una actitud más positiva; saber que esta situación también puede mejorar aliviará un poco su angustia o el nivel de estrés.

Al igual que los adultos, las reacciones de los niños ante eventos como este pueden variar. En otras palabras, no existe un patrón de reacción común sino, más bien, se trata de reacciones o cambios en el comportamiento que podrían impactar el funcionamiento individual. Por ejemplo, estas reacciones podrían ser:

- Periodos excesivos de llanto;
- Irritabilidad;
- Preocupación y/o tristeza excesiva;
- Comportamiento regresivo en cuanto a destrezas o tareas que ya dominaba el menor;
- Dificultades para dormir;
- Cambios en su hábito alimenticio,
- Dificultades en la escuela;
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba;
- Mucha queja somática (por ejemplo, dolores de cabeza, dolores en el cuerpo, cansancio excesivo, entre otros) o, inclusive;
- Recurrir al uso de sustancias controladas.

Si uno como padre o encargado de un hijo/a o menor se siente sobrecargado y no puede ayudarlo/a en este proceso de ajuste, o si los síntomas y los comportamientos del menor se complican y llegan a afectar su funcionamiento, es recomendable buscar lo antes posible ayuda con el médico pediatra y/o con un profesional de la salud mental. 



Referencias

- AACAP Talking to Children About Coronavirus (COVID19) [aacap.org](https://www.aacap.org)
- <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>.
- <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Talking-To-Children-About-Tragedies-and-Other-News-Events.aspx?smid=nytcare-ios-share>