

# La gran angustia o pesadilla del primer día de clases:

## Agosto de 2021



**Luz N. Colón de Martí, MD**

Psiquiatra de Niños y Adolescentes

Desde nuestro nacimiento dependemos de las personas que nos rodean para poder sobrevivir y sentirnos seguros y protegidos. Es un proceso muy relevante para sentir que nuestras necesidades son atendidas, para desarrollarnos de manera saludable tanto física como emocionalmente y para ayudarnos a alcanzar un vínculo/apego emocional. Este proceso, que comienza tan temprano en nuestras vidas, tendrá un impacto a largo plazo en la manera de enfrentarnos al mundo y, particularmente, en las relaciones interpersonales entre padres, hijos y compañeros, y en las relaciones románticas, entre otras. La calidad de este apego establecerá, por así decirlo, las bases para enfrentar las diferentes situaciones que nos esperan a lo largo de la vida, incluyendo separaciones de personas importantes.

### El proceso de separación

La separación es un proceso normal y esperado como parte de nuestro desarrollo psicosocial. Nos vamos preparando gradualmente a través de la niñez para ir alcanzando así, en forma gradual, un nivel mayor de independencia. Este proceso incluye aspectos físicos, pero también emocionales, y se espera que este sea muy importante en nuestro crecimiento personal. Por lo tanto, debemos facilitar que se vaya dando de la manera más apropiada posible, ya que a lo largo de nuestra vida nos esperarán separaciones de muchas personas.

La primera experiencia de separación de un niño de sus figuras más significativas (padre, madre, etc.) se considera uno de los eventos de mayor impacto psicológico en su desarrollo social y emocional. Las experiencias previas que hayan tenido los menores con estas figuras impactarán la manera en que ellos enfrenten esos eventos. Los niños cuyo desarrollo ha sido estable o como se esperaba, también pueden presentar dificultad y angustia en esta etapa tan particular de su vida. Es importante recordar que, dependiendo de cuán exitoso,

angustiante o traumático resulte este evento, así será el impacto que tendrá en el menor.

El primer día de clases puede ser descrito como el primer evento de separación para muchos menores. Este puede generar mucha ansiedad, no solo en ellos sino también en sus padres. El evento por sí mismo representa haber alcanzado un nivel de competencia en el desarrollo psicosocial del menor, pero puede ir acompañado de mucha ansiedad y preocupación ante lo que se anticipa pudiera ocurrir. Les espera enfrentarse a un nuevo ambiente con nuevas personas (adultas y pares), nuevas reglas o normas, así como expectativas de su ejecutoria y aprovechamiento. Obviamente, no es igual el primer día de clases para los niños menores que para los adolescentes que ya se han iniciado en ese proceso de adaptación a través de los años y que lo comienzan con más seguridad, entusiasmo y expectativas.

### El comienzo escolar 2021 y la pandemia

Aun así, este comienzo escolar 2021 también ha sido muy diferente para muchos de ellos. Todo comienzo escolar trae consigo metas y retos para los estudiantes, los padres y los maestros, pero este año todos ellos tuvieron que enfrentarse a retos jamás considerados. Desde marzo de 2020, el Mundo se ha venido enfrentando a la pandemia del COVID-19, enfermedad causada por un coronavirus peligroso que todavía se está estudiando. Durante el comienzo escolar de agosto de 2021, nos tocó enfrentarnos a la variante más contagiosa llamada Delta. (Tratamos de “despejar” el camino, pero cuando sentimos que ya hemos despejado el nuevo “tramo” a seguir, ¡vuelven a surgir nuevos retos!). Por eso, podemos afirmar que para nuestros niños este inicio de clases sí ha sido muy impactante y angustioso; los padres o las figuras significativas en la vida de muchos de los niños también han sido afectados (inclusive aquellos con experiencias

previas) por las circunstancias particulares que ha traído esta pandemia.

Entre los retos que la escuela siempre ha tenido, está el de brindar seguridad a los estudiantes, a los maestros y al personal que trabaja allí. Pero en esta “época” del COVID-19, la seguridad incluye tomar en consideración el porcentaje de casos positivos en la comunidad en que esté ubicada la escuela. Los CDC han establecido –y la Federación Americana de Maestros apoya– que, para que se pueda dar de manera segura la asistencia presencial en una comunidad, este porcentaje debiera ser menor al 5% (esta cifra llegó a estar significativamente más alta).

Además, se han establecido otros factores que incluyen: distanciamiento requerido (inicialmente de 6 pies), grupos pequeños que faciliten el cumplimiento de los protocolos establecidos, uso consistente y mandatorio de mascarillas tanto en adultos como en menores, y la instalación y mantenimiento apropiados de los sistemas de ventilación recomendados, entre otros protocolos.

Como vemos, podríamos decir que el inicio de clases para muchos niños en esta ocasión pudo haber sido potencialmente más impactante de lo que hubiéramos deseado. Para algunos, las preocupaciones incluyen el riesgo de contaminarse y el peligro de que puedan enfermar a sus seres queridos, así como limitaciones que el distanciamiento físico ha traído en su socialización por la necesidad del mismo y por las restricciones en actividades físicas y grupales, entre otras. Otros han expresado temor “de morir” con el virus, hablan de confusión ante el deseo de querer ver e interactuar con sus amistades, y de la angustia de “lo que pudiera suceder...” si lo hacen.

Inclusive, estando ya en ese ambiente escolar, han expresado el “temor” de estornudar o quejarse de dolor de cabeza en su salón de clases, porque podrían pensar que ya tienen la enfermedad o que les dirán que no pueden volver a escuela. A otros les puede preocupar ser considerados ‘portadores’ del virus a su hogar.


La manera en que se ha dado este proceso de preparación para el inicio de clases (con un ‘tono’ de imposición en muchos casos) dentro de indicadores de alto riesgo

y con limitación de recursos o facilidades para enfrentar estos retos ha contribuido también a fomentar este cuadro de incertidumbre y de angustia en los padres o encargados. Muchos han experimentado problemas para dormir (pesadillas, por ejemplo) y preocupaciones sobre la seguridad y el bienestar de sus hijos fuera del ámbito familiar, que van más allá de las preocupaciones por el rezago académico.

### Sugerencias

Lo más relevante es estar atentos a la forma en que cada menor está tratando de adaptarse a la situación particular que le ha tocado enfrentar y vivir. Debemos también recordar que para que los menores puedan sobrellevar más saludablemente este proceso, van a necesitar padres que puedan facilitarlos. Se requieren padres comprometidos con el bienestar de sus hijos, que velen por su protección y que exijan que se cumpla con los protocolos establecidos y con las condiciones necesarias que promuevan su seguridad y bienestar en el escenario académico, incluyendo los servicios clínicos que puedan llegar a necesitar.

### Comentario

La angustia ante la incertidumbre que esta pandemia ha traído durante el inicio de las clases tiene el potencial de traer un impacto psicológico que tendremos que seguir de cerca tanto los padres como los maestros y profesionales comprometidos con el bienestar de nuestros niños, considerando que este serio problema –que en muchos casos se torna en una pesadilla– aún no termina. 

### Referencias

- Bowlby J. Critical Phases in the development of social responses in man and other animals. *New Biology* 1953; 14:25-32.
- Bowlby J. *Attachment and Loss*. New York: Basic Books. 1969.
- Freud A, Burlingham DT. *War and Children*. Medical War Books. 1943.
- Spitz RA. Hospitalism: An enquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child* 1945; 1:53-74.
- Harry Harlow HF. The nature of love. *American Psychologist*. 1958;13(12):673-685
- Sroufe LA. Early relationships and the Development of Children. *Infant Mental Health J*. 2000; 21(1-2):67-74.
- CDC indicators and thresholds for risk of introduction and transmission of COVID-19 in schools. [cdc.gov](https://www.cdc.gov). (Assessed August 27, 2021).
- American Federation of Teachers. A plan To Safely Reopen America’s Schools and Communities. [www.aft.org](https://www.aft.org). (Assessed August 27, 2021).