

## La Salud Integral del niño y adolescente en tiempos de Pandemia

Las respuestas de los niños y adolescentes a los eventos estresantes (pandemias, desastres naturales, etc) son únicas y variadas. Algunos niños pueden estar irritables, otros presentan comportamientos de regresión, trastornos en el sueño, en sus hábitos de comer o comportamiento en su entorno habitual, que necesitan de atención adicional.

Los comportamientos nuevos y desafiantes son respuestas naturales, y los adultos pueden ayudar mostrando empatía y paciencia y estableciendo límites con calma cuando sea necesario.

El informe de la Alianza para la protección de la niñez y adolescencia en la acción humanitaria (2019) describe los riesgos a los que se exponen los menores durante los brotes de enfermedades infecciosas, incluido el COVID-19. Entre los principales riesgos están el estrés psicosocial y los problemas psicológicos.

*"El distanciamiento social no debe significar aislamiento social."*

La restricción de movilidad, el cierre de escuelas, mantenerse aislado en el hogar sin el contacto social con sus congéneres o la hospitalización por enfermedad del niño son condiciones que pueden generar altos niveles de estrés tanto para la familia como para el niño o adolescente.

Los niños, especialmente los niños pequeños, necesitan tiempo de calidad con sus progenitores o cuidadores y otras personas importantes en sus vidas. La conexión social mejora las posibilidades de que los niños muestren resiliencia ante la adversidad. Los enfoques creativos para mantenerse conectado son importantes (mantener el contacto con amigos mediante cartas, chats de video en línea, llamadas telefónicas).

La limitación de acceso a los servicios de salud durante la cuarentena puede agravar los problemas psicológicos previos del niño (ansiedad social) o pueden surgir nuevos problemas por no atender a las necesidades de colectivos especiales (autismo).

Los niños necesitan sentirse seguros, y positivos sobre su presente y futuro, por esto los expertos recomiendan crear un ambiente físico y emocional que comprendan:

1. Tranquilidad (los padres deben explicar que la seguridad es trabajo de los adultos en estas situaciones emergentes),
2. Rutina (por ejemplo, horarios regulares para dormir y comer, horarios diarios para estudiar y jugar), diferentes actividades para mantener al niño ocupado.
3. Regulación del estrés en los niños, es necesario desarrollar en ellos técnicas que los ayuden a controlar sus reacciones a través del ejercicio, la meditación, técnicas de relajación o respiración.

Para lograr esto los cuidadores o los padres deben también cuidar de su salud física y mental, dedicando un tiempo al esparcimiento, al cuidado personal y para liberar toda la carga de estrés que genera la incertidumbre durante la pandemia.

*Dra. Elizabeth Castaño*

**Dra. Elizabeth Castaño**  
Editora Jefe

### Referencias

1. Dym Bartlett J, Griffin J, Thomson D. Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic. Clinical Trends.2020
2. UNICEF. Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria. (2019). Nota técnica: protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus,
3. Espada JP, Orgilés M, Piqueras JA, Morales A. Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. Clínica y Salud 2020;.31(2):109-113. Epub 27-Jul-2020 <http://dx.doi.org/10.5093/clysa2020a14>.