

Presentan niñas, niños y adolescentes alteraciones psicológicas por pandemia

El regreso a la nueva normalidad representará diversos desafíos

Desesperanza, tristeza y alteraciones del sueño son algunas afectaciones que se han presentado niñas, niños y adolescentes durante los meses de pandemia del COVID-19, informó la doctora Teresita Villaseñor Cabrera, profesora investigadora del Departamento de Neurociencias, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS).

A esto se pueden sumar situaciones como el no cerrar ciclos, que se presentó entre los meses de junio y julio, en que algunos que terminaron la primaria y secundaria no pudieron concluir el ciclo de forma adecuada, lo que generó problemas de duelo.

“Hicimos una encuesta a adolescentes y jóvenes, de 12 a 18 años, cuyos resultados son muy impactantes porque vivían la pandemia como algo muy desagradable, desafortunado, con sensaciones de tristeza y desesperanza, sobre todo porque cuando regresen a clases será con otras personas y grupos, o a algunos la pandemia los va a obligar a cambiar de escuela”, señaló.

Explicó que un desafío importante será la siguiente fase en que niñas, niños, adolescentes y jóvenes vuelvan a las condiciones de rutina, donde los procesos de adaptación serán otros, después de que ya se están acostumbrando al confinamiento, a no salir de casa y a no tener mayor contacto social, ya que todo lo realizan mediante las redes, y estos patrones aprendidos se tendrán que desaprender para volver más o menos a las condiciones anteriores.

“Hay muchas personas en la calle, pero también hay muchas que se siguen cuidando, manteniendo esa responsabilidad de traer cubrebocas, mantener la distancia social. A algunos niños la actividad física les va a costar mucho trabajo al regreso, porque van a volver con algunos kilos de más y se tendrán que buscar mecanismos para que, por este tiempo que no tuvieron la actividad, gradualmente se vayan adaptando”, comentó Villaseñor Cabrera.

Añadió que otro de los retos será volverse a acostumbrar al trabajo en equipo, y adaptarse a esta situación social que implica establecer el contacto con otras personas.

Mientras se da el regreso a la “normalidad”, recomendó a los padres de familia el establecimiento de rutinas como levantarse a la misma hora de siempre, arreglarse como si se fuera salir a la calle y tratar de hacer en casa lo más cercano posible a lo que se hace en la escuela.

“Los horarios de sueño son un grave problema porque se desfazaron también, como no tenían que levantarse tan temprano hubo más permisividad; pero eso también es un proceso que altera otra situación relacionada con el ciclo de vigilia y sueño, ya que hay una hormona que solamente se secreta por la

noche, durante la infancia, la hormona del crecimiento, y si están desfasados sus ciclos de sueño interfieren en su desarrollo”, indicó.

En el caso de los niños de preescolar, los más alterados eran los padres porque tenían que asumir el papel de maestra, madre, padre y además trabajar; pero en esa etapa, el niño va estableciendo patrones de conducta como la socialización, reglas para los juegos, para trabajar en equipo y favorecer el control de la coordinación motora gruesa, y en el aula de clases se va favoreciendo la coordinación motora fina.

Ante esta situación crearon COVID-KIDS, un programa en el que, a través de una página de Facebook, ofrecen material de apoyo terapéutico, ocupacional, recreativo y educativo a madres, padres de familia y tutores que se encuentran al cuidado de niñas, niños y adolescentes.

“El grupo de COVID-KIDS es un equipo multidisciplinario; se abona desde la pediatría, la psicología infantil, la paidopsiquiatría, la neuropsicología y otras áreas como la comunicación, lo que nos permitió generar un producto interesante con el objetivo de orientar a los padres sobre las estrategias que deberían de tener en casa”, informó Villaseñor Cabrera.

Por último, puntualizó que por medio de cápsulas informativas y diversas entrevistas se abordan distintos temas para dar pautas a las madres y padres para trabajar con ellos, herramientas que están disponibles en la página: <https://www.facebook.com/COVID-KIDS-107985877536241> [1]

Atentamente

"Piensa y Trabaja"

"Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara"

Guadalajara, Jalisco, 28 de diciembre de 2020

Texto: Laura Sepúlveda

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Teresita Villaseñor Cabrera](#) [2]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/presentan-ninas-ninos-y-adolescentes-alteraciones-psicologicas-por-pandemia>

Links

[1] <https://www.facebook.com/COVID-KIDS-107985877536241>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/teresita-villasenor-cabrera>