

## Regreso de niñas y niños a clases será benéfico para la salud psicológica

Investigadoras reportan resultados de investigación durante la pandemia

Es conveniente para la salud psicológica de los niños y niñas que regresen a clases después del confinamiento generado por la pandemia por COVID-19, pero las condiciones epidemiológicas, en un momento dado, no podrían cuestionarse, coincidieron investigadoras de la [Universidad de Guadalajara \(UdeG\)](#) [1].

La doctora Norma Alicia Ruvalcaba Romero, Jefa del Departamento de Psicología Aplicada, del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [2], calificó como deseable que niños y niñas vuelvan a la escuela y recuperen lo que paulatinamente consideraban como perdido, como poder ver a otras personas fuera del núcleo familiar; y que recuperen también la interacción directa con sus pares y compañeros, que muchos dejaron en pausa debido a las medidas de aislamiento.

Indicó que la decisión final estará a cargo de expertas y expertos que también tomen en cuenta otros aspectos como el epidemiológico, y no sólo el psicológico.

Al ser entrevistada con motivo del Día Internacional del Niño y de la Niña, que es celebrado el 30 de abril, añadió que “cuando se dé el regreso a clases va a ser positivo. Las y los menores tienen que volver a clases con cuidado, mesura y consideración hacia los demás niños y niñas, porque no sabemos cómo estén, qué duelos están pasando, qué tan afectados están en niveles de estrés y ansiedad. Es necesario preparar ese regreso con una visión empática y de mucha consideración por las demás personas”.

El manejo preparatorio podría ser desde casa: mamás y papás podrían crear una conciencia de consideración hacia compañeros y compañeras, y hacia el cuerpo docente, que ayude en un contexto de buen trato y que amortigüe las sensaciones negativas.

La doctora María Guadalupe Covarrubias de la Torre, Coordinadora de la Maestría en Psicología Clínica del CUCS, destacó que por la salud psicológica de niñas y niños sería conveniente el regreso a clases, y dio a conocer algunas estrategias para propiciar la comunicación entre niños.

Explicó que los docentes echan mano de un recurso muy utilizado después del regreso de vacaciones: reúnen a niñas y niños en el salón, les hacen preguntas y los ponen a hacer dibujos sobre lo que hicieron, cómo les fue y a dónde fueron.

“Ese es un recurso de diálogo ante el grupo que, metodológicamente, lo podemos adecuar ante las nuevas circunstancias. Es pertinente que al regresar a clases el diálogo se abra antes de ponerse al corriente con las materias, ya que esto va a permitir restablecer esas relaciones que se vieron interrumpidas, porque el lenguaje sirve para acercarse al otro y para develar esos pensamientos, ideas y

sentimientos que estuvieron latentes o inexpressivos durante el confinamiento”, declaró Covarrubias de la Torre.

Es necesario que niñas y niños practiquen sus habilidades de comunicación para que puedan desarrollar y construir conocimientos sobre las experiencias que se vivieron a raíz de la pandemia, a fin de generar y despertar una respuesta empática al sentir que no fueron únicos y que comparten con los otros una experiencia similar o casi igual, dijo.

La doctora María de los Dolores Valadez Sierra, Directora del Instituto de Psicología y Educación Especial del CUCS, habló de la importancia de que niñas y niños se relacionen con su grupo de pares, ya que así se establecen las primeras relaciones fuera del núcleo familiar; ahí se desarrollan habilidades sociales que implican interactuar con otros, tener una sana convivencia y aprender a enfrentar situaciones adversas con los compañeros.

### **Afectaciones de la pandemia en la niñez**

El aislamiento social durante la pandemia tuvo su impacto en la salud mental de todas y todos, y en el caso de las pequeñas y pequeños pudo influenciar cambios emocionales y de comportamiento durante la contingencia, agregó Valadez Sierra.

Durante el tiempo de confinamiento hubo en los niños una disminución en la satisfacción en general, así como en sus relaciones de amistad; y un incremento de emociones negativas como enojo e ira.

Valadez Sierra reportó los resultados de una investigación realizada en conjunto por la UdeG, a través del Instituto de Psicología y Educación Especial y el Departamento de Psicología Aplicada del CUCS; la Universidad Autónoma del Estado de Morelos y la Universidad de La Laguna, con sede en Tenerife, España, sobre niños y niñas en contexto de confinamiento entre los meses de mayo y agosto del año pasado. Participaron 649 menores, cuyas edades estaban comprendidas entre los 6 y 14 años.

Ante la pregunta de qué les gustaba más de quedarse en casa, la mayoría manifestó el hecho de poder interactuar con su familia; y lo que menos les gustó fue no poder ver a sus amigos y no poder salir a la calle. Muchos, por estar encerrados, se aburrían, y hubo niñas y niños a los que les producía tristeza el hecho de no poder ver a sus amigos y primos, así como ver que otras personas se enfermaban.

Otro aspecto que no les agradaba con respecto a las tareas escolares era no tener quién pudiera aclarar sus preguntas. A pesar de que había niños que tenían a la mano a los papás, algunas dudas prevalecían.

### **Hubo visos de ansiedad y aburrimiento**

La doctora Covarrubias de la Torre describió el caso de una niña, de cinco años de edad, cuyos padres seguían reglas de confinamiento estrictas. No salían de su casa ni al mandado, y “estamos hablando de un lapso de seis o siete meses. La chica estaba generando una serie de malos comportamientos como rebeldía, no tenía ganas de comer, sólo dulces o antojos; no quería hacer las tareas de la escuela, ni sacar a pasear a su perro. Esto ocurrió porque los padres le transmitieron su angustia y temor de salir. La niña estaba en mayor riesgo de desarrollar un estado depresivo significativo”.

La académica no descartó que ante el aislamiento niñas y niños puedan sufrir depresión, pero pueden tener una respuesta contraria a los adultos; mientras éstos suelen decaer y limitar su movilidad física y psicológica, los niños son más activos, rebeldes y renuentes; entonces, podría encontrarse en ellos lo que

antes se denominaba depresión enmascarada.

Describió que hay circunstancias desfavorables como aquéllas en las que aumentó la violencia familiar, el abuso de niñas, niños y mujeres; todas éstas tuvieron un agravamiento ante factores como el aislamiento.

Covarrubias de la Torre hizo observaciones con base en lo descrito por padres de familia, cuyos niños, desde los cuatro a los 17 años, buscaron ayuda en la Clínica de Atención Psicológica, la cual intentó adecuar su atención a la modalidad virtual pero se topó con problemas, como el hecho de que muchos padres no tenían Internet o teléfono o aparato electrónico que facilitara el encuentro con los especialistas.

Detalló que fueron detectados en niñas y niños, de acuerdo por lo descrito por sus padres, comportamientos con apariencia de ansiedad y aburrimiento, lo que los orillaba a tener conductas como destruir objetos e inspeccionar su casa; los padres los ponían a lavar trastes, y éstos “se rompían”; los pequeños invadían con sus juguetes la sala, el comedor, el cuarto de los papás y hasta el baño; los chicos se metían por todos los lugares de la casa para buscar qué hacer o qué inventar.

“Se volvió caótico, y en parte experimental, en parte creativo y destructivo, y había una mezcla de emociones. No se podía distinguir con claridad si el niño tenía ansiedad o depresión. Se creó un ambiente difícil en un primer momento, y lo que logró un poco de contención fue el regreso a tomar las escuelas en línea, pero esto generó, a su vez, contradicciones y problemas, ya que no había la guía de un maestro de manera directa y persistían las dudas. En cuanto a los padres y madres, había quienes tenían que repasar las lecciones de primaria, secundaria y preparatoria, y al mismo tiempo trabajar en casa”, relató la especialista.

### **También las madres de familia**

Las madres de familia con niños pequeños son de los grupos más vulnerados durante la actual pandemia, ya que a ellas les ha tocado trabajar en casa, hacer labores domésticas, tal vez cuidar a personas de la tercera edad y tuvieron, además, que hacerse cargo de los procesos escolares de sus hijos e hijas, y eso aumentó mucho su estrés, incrementaron sus emociones negativas (vinculadas con el malestar) y disminuyeron las positivas (vinculadas con el bienestar), y eso influía en los menores que cuidaban, agregó Ruvalcaba Romero.

Ese dato resulta relevante en un contexto latinoamericano donde 96 por ciento de niñas y niños estaba a cargo de la mamá, y sólo 4 por ciento de los padres de familia estaba colaborando en los procesos escolares; eso es una circunstancia de vulnerabilidad para las mujeres, así como para niñas y niños.

Agregó que hubo pequeños que se quedaron solos porque los padres y madres salían a trabajar, con los riesgos que eso implica.

### **Atentamente**

**"Piensa y Trabaja"**

**"Año del legado de Fray Antonio Alcalde en Guadalajara"**

**Guadalajara, Jalisco, 28 de abril de 2021**

**Texto: Martha Eva Loera**  
**Fotografía: Cortesía CUCS**

**Etiquetas:**

[Norma Alicia Ruvalcaba Romero](#) [3]

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/regreso-de-ninas-y-ninos-clases-sera-benefico-para-la-salud-psicologica>

**Links**

[1] <http://www.udg.mx/>

[2] <http://www.cucs.udg.mx/>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/norma-alicia-ruvalcaba-romero>