

¡Estar atentos para detectar cuando necesitemos ayuda!

El 2020 ha estado marcado por la pandemia causada por el coronavirus y por las medidas que los países han adoptado para disminuir su rápida propagación, tales como el distanciamiento social y el confinamiento en casa. Sin embargo, estas medidas pueden tener consecuencias negativas para los niños/as, si no se manejan de manera adecuada.

De ahí la importancia de establecer rutinas en casa, disminuir los tiempos frente al televisor y dispositivos electrónicos, y buscar herramientas o plataformas educativas que favorezcan el desarrollo de tu hijo/a, organizar juegos y momentos en familia, tener momentos de descanso y divertirse juntos. **¡Pues, lo que tus hijos/as recordarán de esta pandemia, serán las experiencias vividas!**

Un mal manejo de la pandemia y de las medidas tomadas, puede tener un impacto similar al que generan los desastres naturales, lo que sumado a la sobre exposición de información puede generar estrés, ansiedad e incluso Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

Investigaciones realizadas en torno a la pandemia por influenza H1N1 en 2009, indicaron que los niños aislados y en cuarentena cumplieron con criterios del TEPT en niveles cercanos a quienes experimentan desastres u otros eventos traumáticos serios, además de encontrarse una relación significativa entre los síntomas entre padres e hijos.



Por lo que, es importante estar atentos a los síntomas que pueden presentar los miembros de la familia para buscar ayuda de un especialista en caso de ser necesario, y así evitar mayores complicaciones.

Para considerar la presencia del TEPT, los síntomas deben durar un mes y ser lo suficientemente graves como para interferir con las actividades cotidianas. Algunos síntomas son:

- Pesadillas
- Pensamientos aterradores
- Sobresaltos
- Tensión constante
- Insomnio
- Ira
- Pensamientos negativos o distorsionados
- Remordimientos
- Pérdida de interés
- Dificultad para concentrarse

El diagnóstico lo debe hacer un psicólogo o psiquiatra

En el caso de los niños, hay que poner más atención porque no necesariamente tienen que experimentar directamente el evento traumático para desarrollar un trastorno, pueden desarrollarlo sólo con ser testigos o incluso si se enteran de que le ocurrió a algún familiar.

Otros síntomas que se pueden presentar en niños son:

- Orinarse en la cama
- Dificultad para hablar o dejar de hacerlo
- Representar experiencias traumáticas en el juego
- Aferrarse de manera inusual a sus padres o a otro adulto



Además, cuando se vive el estrés de manera prolongada o frecuente se pone en peligro la salud emocional y física principalmente de los niños, debido a que el cerebro segrega sustancias que debilitan y disminuyen las conexiones neuronales encargadas del aprendizaje y razonamiento.

En las guarderías IMSS, se monitorea el desenvolvimiento diario de los niños/as para identificar si se presenta alguna alteración en su conducta que indique que algo no está bien. De ser el caso se da seguimiento y se acuerdan estrategias con los padres y de no funcionar, se busca ayuda externa.

TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO



Fuente:

- Cruz Miranda A. (2020) Después del COVID-19: la importancia de la evaluación y seguimiento de la salud mental de menores y personal de guardería al reinicio de actividades.
- Center on the Developing Child, Harvard University. El estrés tóxico perjudica el desarrollo saludable. Disponible en: <https://developingchild.harvard.edu/translation/el-estres-toxico-perjudica-el-desarrollo-saludable/>
- Fundación FEMSA (2020). Consejos prácticos para jugar y convivir en casa. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/553519/Kit_para_padres_Fundaci_n_FEMSA.pdf
- IMSS (2018) Procedimiento de pedagogía del servicio de guardería IMSS.