EL PAÍS

CRIANZA >

Coronavirus y ansiedad en niños y adolescentes: cuando el entorno es una amenaza constante

Los padres deben incorporar, por ejemplo, las rutinas sanitarias con la mayor naturalidad posible de manera que formen parte de la vida de los menores sin que vayan acompañadas del miedo permanente

Inicio del curso en Galicia, marcado por las medidas de seguridad impuestas por las restricciones sanitarias derivadas de la pandemia del coronavirus COVID-19.OSCAR CORRAL / EL PAÍS

CAROLINA GARCÍA

MADRID - **28 ENE 2021 - 08:53 CET**

Llevamos más de 10 meses conviviendo con la pandemia del coronavirus y seguimos igual: miles de casos de contagios, fallecimientos por centenares a diario y las UCI repletas. Todo ello sumado al hecho de que no nos podemos reunir con nuestros seres queridos y de que hay que cumplir unas normas de convivencia y de protección básicas para lidiar con la situación crítica: mascarilla, distancia y lavado de manos. Si a los adultos nos afecta vivir y sentir esta constante incertidumbre, ni que decir tiene de los más pequeños de la casa. Los niños y adolescentes, en esta crisis sanitaria, han visto vulnerados sus derechos, han estado encerrados mucho tiempo sin salir, han vivido los

problemas de sus padres y madres de una forma más directa, han estado sin colegio y vuelto a él con medidas muy estrictas y, además, muchos tienen que aprobar un curso que nadie sabe si terminará en las aulas o en casa. La incertidumbre al futuro, al mañana, tiene consecuencias mentales en las personas, también en los menores, y uno de los trastornos más frecuentes es la ansiedad. ¿Pero qué es? ¿Y cómo les afecta?

Josselyn Sevilla, graduada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid y especialista en niños, adolescentes y habilitación sanitaria, explica que la ansiedad en menores es un trastorno psicológico que se caracteriza por la sensación de miedo intenso y prolongado a que ocurran determinadas situaciones que el niño considera como peligrosas, probables y ante las que se siente indefenso: "Por lo general este miedo es tan intenso, frecuente y descontrolado que empieza a afectar a distintas áreas y situaciones de la vida cotidiana".

Según sostiene la experta que trabaja en el Instituto Psicológico Claritas, al contrario que con los adultos, en niños no solo encontramos síntomas que normalmente relacionamos con la ansiedad, como la sudoración, huida, evitación o escape de situaciones que le generan ese miedo intenso: "Encontramos muchos más síntomas y más variados, como por ejemplo hacerse pis en la cama cuando ya había aprendido a no hacerlo, bajo rendimiento académico, miedo a separarse de sus padres o cuidadores, elevada inquietud y mal comportamiento y muchos otros más". "Todas estas reacciones demuestran que ha pasado algo que ha hecho que cambie su comportamiento", prosigue, "ya que muchas veces relacionamos un repentino descenso del rendimiento académico con la pereza o la dejadez, sin embargo, podemos estar ante un síntoma de ansiedad". Según mantiene, esto ocurre sobre todo en niños que les cuesta verbalizar sus emociones y son más reservados, por lo que es probable que nunca hayan comunicado a sus padres que tienen miedo a situaciones, y simplemente desarrollan conductas de llamada de atención para así no quedarse solos, por ejemplo.

La covid-19 y la ansiedad en niños y adolescentes

"La ansiedad en niños más pequeños, en este tiempo de pandemia, se plasma en forma de miedo a la separación, miedo a la muerte, miedo a que ocurra algo malo derivado del contagio", añade Sevilla. "Muchas veces realizan funciones de cuidadores, y ese miedo intenso hace que estén más pendientes de tareas de cuidado y protección, que por su edad y rol familiar no les corresponde a ese nivel", incide. En cuanto a los adolescentes, según explica la experta, podemos observar irritabilidad, enfado, desarrollo de manías o aislamiento: "Si la ansiedad se produce por el miedo al contagio y situaciones relacionadas con el coronavirus, es probable que su forma de protegerse y proteger a los demás sea mediante el cuidado, pero al contrario que los más pequeños, ese cuidado suele venir acompañado de enfado e irritabilidad. También derivado del progresivo desarrollo de la ansiedad, la evitación de situaciones sociales o peligrosas puede asociarse con un progresivo aislamiento o desarrollo de manías".

En general lo que más afecta a los más pequeños es la alteración de sus rutinas. La incertidumbre, "al igual que nos pasa a los adultos, es un mal aliado y si a esto añadimos mensajes en ocasiones exagerados sobre el riesgo y consecuencias del contagio, estamos añadiendo miedo a una situación de cambio e incertidumbre". Esto es un cóctel que afecta a muchos niños, "ya que los adultos

podemos exteriorizarlo al hablar con compañeros, familiares o amigos a través de las redes, pero los niños pequeños muchas veces no tienen ese espacio para incorporar y procesar adecuadamente la información que les llega", sostiene Sevilla.

Los padres y madres, los adultos, "debemos incorporar las rutinas sanitarias con la mayor naturalidad posible y que empiecen a formar parte de nuestras vidas sin que vayan acompañadas del miedo permanente". "Nosotros tenemos miedos y preocupaciones, pero lo importante es trabajarlas y comentarlas en momentos en los que no estén los niños delante". Así mismo, cuando queramos introducir recomendaciones o avisos, "no hacerlo gritando o con expresiones faciales alarmantes, ya que nosotros sí sabemos por lo que nos alarmamos, pero el niño no entiende en un primer momento por qué mamá o papá se acercan con "tanta cara de miedo" y el primer mensaje que reciben es "alerta, alerta". En ocasiones es difícil, pero es algo que seguro ayudará a nuestros hijos", concluye la experta.

¿CUÁNDO ACUDIR AL ESPECIALISTA?

Es importante prestar atención a las señales de alarma de un posible trastorno de ansiedad, sobre todo los cambios en la conducta normal. Debemos prestar atención y diferenciar si estas alteraciones de comportamiento son transitorias (todos podemos tener unos días malos) o permanecen y van incrementándose o generalizándose a otras áreas. Lo que empezó siendo una lucha para separarse de mamá o papá, ahora ha pasado a ser pequeños escapes de pis en la cama, preguntas sobre miedos o posibilidades de que suceda algo malo, etcétera.