

# Recomendaciones y cuidado de los niños en contexto COVID-19

---

## Recommendations and child care in context COVID-19

---

Marcela Larraguibel Q.<sup>1</sup>, Rodrigo Astudillo G.<sup>2</sup>

### RESUMEN

La pandemia y el confinamiento pueden generar consecuencias adversas en la salud mental de los niñas, niños y adolescentes (NNA). En ellos aparecen preocupaciones que llevan a comportamientos regresivos, somatizaciones, irritabilidad, ansiedad de separación, desajustes conductuales, retraimiento, dificultades para dormir y cambios en el apetito. Especial atención se debe poner en población de NNA vulnerables y en la prevención de los malos tratos. En este artículo se revisa el impacto de la cuarentena en la salud mental de NNA y se proponen recomendaciones para aminorar las consecuencias psicológicas del confinamiento.

**Palabras clave:** COVID-19, niños, cuarentena, salud mental, crianza

### ABSTRACT

The pandemic and confinement can have adverse consequences on the mental health of children and adolescents (NNA). In them, concerns appear that lead to regressive behaviors, somatic symptoms, irritability, separation anxiety, behavioral problems, withdrawal, sleeping difficulties, and changes in appetite. Special attention should be paid to the vulnerable population of children and adolescents and to the prevention of abuse. This article reviews the impact of quarantine on the mental health of children and adolescents and proposes recommendations to reduce the psychological consequences of confinement.

**Keywords:** COVID-19, children, quarantine, mental health, parenting

1. Psiquiatra Infantil y del Adolescente. Profesor Asociado Clínica Psiquiátrica Universitaria. Facultad de Medicina. Universidad de Chile.
2. Residente del Programa de Formación de Título de Especialista en Psiquiatría Infantil y del Adolescente. Clínica Psiquiátrica Universitaria. Facultad de Medicina. Universidad de Chile.

**Correspondencia:** Marcela Larraguibel, marlarr@gmail.com

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CUIDADO NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19?

A pesar de nuestra historia en contexto de emergencias y desastres, en nuestro país no se había vivido una emergencia sanitaria de tal magnitud y por un tiempo tan prolongado. La pandemia de COVID-19 se ha transformado en un desafío para la salud pública y por lo tanto, un terreno inexplorado desde el punto de vista sanitario. En este contexto, es importante su visualización a largo plazo debido a las consecuencias que puede generar en la salud mental en la población y en especial en la infancia juvenil.

Actualmente Chile consta con una población de niños, niñas y adolescentes (NNA) de 4.259.155, que corresponden al 24,2% del total de habitantes [1]. Alrededor de 43.5% de los hogares tienen NNA [2] y 3.298.185 se encuentran insertos en el sistema escolar nacional [3]. En este nicho poblacional se encuentra una veta de vulnerabilidad no sólo individual sino también familiar, así el aislamiento se ha convertido en una especie de experimento social donde se improvisan dinámicas de funcionamiento familiar con consecuencias que se podrían llegar a observar a largo plazo. En este contexto, es esencial la protección de la salud mental de los NNA, a través de la reducción de vulnerabilidades y la promoción y fortalecimiento de las capacidades de las personas y comunidades.

En China el impacto COVID -19 en la salud mental de los NNA se ha estimado en 54 % de los pacientes como moderado a severo, siendo los síntomas depresivos y ansiosos las condiciones más reportadas [4]. Esta población refiere experimentar angustia, preocupación, impotencia y miedo [5]. La situación de confinamiento vivido por los NNA ha traído como consecuencias menor actividad física y aumento del tiempo de exposición a pantallas [6]. La participación no presencial en establecimien-

tos educacionales ha restringido las experiencias de socialización, lo que puede dificultar la adquisición y entrenamiento de algunas habilidades sociales [6].

## SITUACIONES QUE PUEDEN SUCEDER EN LA PANDEMIA COVID-19

### Preocupaciones

Aparecen diferentes preocupaciones en este período, las cuales son esperables frente a la situación de pandemia y confinamiento: 1) sentimientos de ansiedad debido a la incertidumbre en relación a la evolución de la pandemia y la magnitud que ésta podría alcanzar 2) miedo a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar o morir 3) los adolescentes pueden presentar temor a ser excluidos socialmente, si se contagian o son sospechosos de contagio, o a la interrupción abrupta de un proceso de inserción social reciente 4) miedo a perder o vivir una prolongada separación de sus seres queridos 5) sentir culpa por conductas previas que podrían haber causado un potencial contagio. Estas preocupaciones pueden generar en los NNA sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza. [7]

El vivir una cuarentena puede influir en la salud mental de los NNA, el grado de afectación va depender de factores individuales como las capacidades de afrontamiento, adaptabilidad y nivel de funcionamiento previo, y familiares, como las capacidades de contención y el manejo de la información entregada a sus hijos en relación al COVID-19.

Las preocupaciones pueden generar sentimientos de ansiedad, tristeza o comportamientos disruptivos, que a su vez pueden influir en la salud mental de los padres.

### Reacciones esperables

Los prescolares si poseen un adecuado nivel de lenguaje pueden expresar verbalmente sus

preocupaciones a los padres. Se pueden observar comportamientos regresivos, dificultad para conciliar o mantener el sueño, pesadillas, somatizaciones (cefalea, dolor abdominal), irritabilidad, angustia frente a la separación de sus padres o cuidadores, enuresis y desajustes conductuales.

Niños y niñas que se encuentran en etapa escolar pueden expresar claramente sus preocupaciones y presentar síntomas como irritabilidad, labilidad emocional, comportamiento agresivo, retraimiento, dificultades para dormir, pesadillas, cambios de apetito, y somatizaciones (cefalea y dolor abdominal). [7]

Los adolescentes pueden extrañar su vida social, sentirse frustrados, irritables y aburridos. Aislarse de la familia y encontrar refugio en las redes sociales y videojuegos.

### **Población de NNA vulnerables**

Existen múltiples grupos de NNA vulnerables en este periodo, que requieren atención por las consecuencias que se puede generar en ellos.

Los paciente con enfermedades crónicas que necesitan de importante soporte, atención y terapias podrían ser reducidas o canceladas según la contingencia. Aquellos con discapacidad cognitiva pueden tener dificultad para entender lo que está sucediendo, generar mayor estrés a nivel familiar con incremento de la ansiedad, agitación e incluso con mayor riesgo de sufrir malos tratos [8]. Otro grupo de alto riesgo corresponde a quienes ya tenían problemas de salud mental previo al aislamiento, donde la disminución al acceso de servicios para su tratamiento puede ser particularmente perjudicial [9].

Los NNA que presentan vulnerabilidades en su desarrollo socio emocional, perquizadas o no previamente, pueden estar expuestos a desarrollar sintomatología relevante o descompensación de un cuadro clínico de base frente a la situación

de pandemia. Algunos de los signos de alerta a los que se debe estar atento son: 1. estar constantemente imaginando el peor escenario 2. tratar de dormir todo el día 3. ocupar demasiado tiempo leyendo información o noticias sobre la enfermedad. 4. ocultar o suprimir emociones, negándose a expresar algún pensamiento y sentimiento con las personas que lo rodean.

### **RECOMENDACIONES**

Uno de los aspectos centrales es que los adultos deben permanecer en calma, y al mismo tiempo que cuidan a los NNA deben cuidarse a sí mismos. Para los NNA los adultos son un ejemplo sobre como sobrellevar esta situación, observan los comportamientos y las emociones de ellos, buscando señales que les indiquen como manejar sus propias emociones en momentos difíciles.

Implementar programas de fomento de la resiliencia en NNA afectados por la pandemia puede ayudarlos a sobrellevar y lidiar con las consecuencias de ésta [10].

La cuarentena puede ocasionar situaciones de tensión que ponen a prueba los recursos y debilidades de cada familia, ya sea para organizarse y compatibilizar trabajos, labores del hogar y tareas escolares, así como para comunicarse y resolver los problemas que surgen en la convivencia. Los padres y/o cuidadores pueden sentirse sobrepasados y generar sentimientos de malestar con respecto a su rol parental. En algunos casos, se ponen de manifiesto conductas de descontrol frente al manejo de los hijos, aumentando el riesgo de ocupar castigos físicos o verbales.

El desconocimiento de los padres de como corregir las conductas de los hijos facilita la aparición de agresiones físicas o psicológicas, que pueden causar huellas profundas en el desarrollo, los cuales dañan severamente el vínculo entre el niño y su cuidador y aumentan a largo plazo

el riesgo de presentar síntomas externalizantes e internalizantes. El arrepentimiento posterior del cuidador fortalece aún más las prácticas inconsistentes en la crianza.

### **Crianza en tiempos COVID-19**

Algunas recomendaciones para facilitar el desarrollo socio emocional de los NNA que se encuentren en pandemia son [11]:

- Reconocer y validar conductas, pensamientos y emociones, manteniendo cercanía física y afectiva.
- Tolerar regresiones temporales
- Ayudarlos a sentirse a salvo, entregar solo la información necesaria de acuerdo a la edad. Generar espacios de diálogo, que pueden ser a través del dibujo, cuentos o juego. Primero indagar lo que ellos saben, piensan y temen.
- Evitar exponerlos a noticias o imágenes en redes sociales alarmantes y repetitivas
- Establecer nuevas rutinas manteniendo hábitos de higiene, sueño, ejercicio, estudio y alimentación, siendo relevante dejar tiempo de esparcimiento familiar e individual. Separar los días de la semana de fines de semana.
- Planificar actividades en familia para compartir (juegos de mesa, cocina en familia, competencias en labores). Es importante también el aburrimiento como puerta para la creatividad y la reflexión.
- Infundir esperanza. Dar cuenta de los progresos que se están realizando sobre el combate de la enfermedad a nivel familiar como comunitario.
- Aprovechar el manejo de la tecnología de los escolares y adolescentes para poder reunirse tanto con sus amigos como familia extensa y así perder la idea del aislamiento social.
- Distribución de labores domésticas (puede ser una novedad para los niños, pero facilitara el concepto de pertenencia familiar)
- No exponer de manera excesiva al uso de pantallas ya que aumenta la ansiedad e irritabilidad.
- Ser paciente sobre todo con los niños más pequeños que pueden demandar más atención
- Con respecto a las tareas escolares, hacer lo que se pueda al ritmo posible
- Motivar a los adolescentes a sacarle provecho a las redes sociales de manera creativa: inventar desafíos, hacer tutoriales y videos, compartir tips.
- Motivar el uso del tiempo libre en algún interés en particular, como practicar un instrumento musical, aprender una canción o coreografía, perfeccionar dibujos o leer un libro.

### **Teletrabajo [7]:**

- Acordar con la empresa tiempos protegidos de desconexión, donde el trabajador/trabajadora no sea requerido para responder a solicitudes laborales y pueda supervisar si todo está funcionando, jugar con niño preescolar, preparar almuerzo, etc.. No priorizar labores domésticas en estos tiempos.
- Informar a los miembros de la familia cuál será su oficina o espacio de trabajo.

- Hacer un plan realista de trabajo con objetivos alcanzables.
- Almorzar todos en familia, en un lugar diferente a los espacios de trabajos y estudio de los niños.
- Tener horarios de término del trabajo que sean predecibles para los NNA.
- A preescolares y escolares tempranos explicarles en que consiste el trabajo de los padres en palabras simples e informarles que habrá momentos en que necesitan estar totalmente atentos a lo que están haciendo.
- Acordar con empleador si es posible, un horario flexible
- Si existe más de un adulto en el hogar, establecer turnos para el cuidado de los niños.

### **Prevención de malos tratos**

Existe un aumento de los factores de riesgo relacionados con maltrato durante periodos de encierro prolongado, tales como limitaciones sociales, aumento del desempleo, reducción de los ingresos, aumento de consumo de alcohol. Asociado a ésto hay una mayor exposición entre los miembros de la familia, con un mayor tiempo en el hogar de los niños por el cierre de escuelas y guarderías, donde quienes estaban en riesgo de recibir malos tratos, se ven enfrentados a situaciones que facilitan la aparición de éste.

En algunas series se estima un aumento de un 30 a un 50% de los reportes de violencia doméstica durante la pandemia por COVID-19, los cuales se contraponen a los informes de maltrato infantil donde se ha visto una disminución [8]. Una de las interpretaciones es la menor disponibilidad de instituciones (colegios, iglesias y centro de salud) donde se sospechan o canalizan las denuncias de este tipo, dado el cierre por el

confinamiento [12]. Actualmente esto puede ser sólo el comienzo dado que muchas víctimas se encuentran atrapadas con el perpetrador y presentan imposibilidad de denunciar el abuso. Incluso estudios en otros contextos de desastres ha demostrado que la violencia generada en situación de crisis se puede prolongar por un mayor tiempo a pesar de cesar las circunstancias[13].

Los niveles de estrés parental pueden hacerse prominentes en situaciones de pandemia y confinamiento, generando sentimientos de malestar en el rol de madre o padre, aumentando los sentimientos de enojo y descontrol frente al manejo de los hijos, facilitando la aparición de castigos físicos o verbales. [14]

Para favorecer el buen trato durante esta crisis es recomendable:

1. Mantener la calma en situaciones de conflicto. Focalizarse en los hechos, no interpretar intenciones ni suponer cosas. Escuchar lo que tiene que decir el NNA.
2. No criticar su ser sino su hacer.
3. Tener en cuenta que las conductas desafiantes y opositoras pueden aumentar durante el periodo de pandemia, especialmente durante la cuarentena, como una forma de expresar temor, ansiedad, rabia o frustración frente el aumento del estrés.
4. Felicitar frecuentemente al NNA por lo que está haciendo bien.

### **CONCLUSIONES**

Pueden existir efectos positivos con relación a la cercanía, conocimiento y contacto familiar dado el aislamiento, pero también pueden surgir dificultades en el ámbito relacional y en el enfrentamiento y resolución de los conflictos asociados a la pandemia.

Es de alta relevancia mantener una constante comunicación y entrega de herramientas a través de la psicoeducación parental a la población. La pandemia y la subsecuente cuarentena, si bien es una gran oportunidad para pasar en familia, también ha desafiado a muchas de ellas.

Especial atención se debe prestar a los NNA que presentan ciertas vulnerabilidades en su desarrollo socio emocional, ya que pueden estar expuestos a presentar sintomatología relevante, descompensación de un cuadro clínico de base o recibir malos tratos frente a la situación de pandemia.

### BIBLIOGRAFÍA

1. CHILE. Instituto nacional de estadísticas (INE). Censo Chile 2017.
2. Chile. Ministerio de Desarrollo Social (MIDEPLAN). CASEN: Encuesta de caracterización socioeconómica nacional, resultados en niños, niñas y adolescentes 2017.
3. CHILE. Centro de estudios Ministerio de educación (CEM-MINEDUC): Resumen estadístico de la educación 2019.
4. Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and adolescent psychiatry and mental health* 2020, 14, 20.
5. Saurabh, K., & Ranjan, S. Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to Covid-19 Pandemic. *Indian journal of pediatrics* 2020, 87(7), 532–536.
6. Imran, N., Aamer, I., Sharif, M. I., Bodla, Z. H., & Naveed, S. Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. *Pakistan journal of medical sciences* 2020, 36(5), 1106–1116.
7. Chile. Ministerio de Salud (MINSAL). Mesa técnica de Salud Mental en la Gestión del riesgo de desastres: Guía práctica de bienestar emocional, cuarentena en tiempos de COVID-19 (2020).
8. Campbell AM. An increasing risk of family violence during the Covid-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. *Forensic Science International: Reports*. 2020 Dec;2:100089.
9. Wiener, J., Biondic, D., Grimbo, T., & Herbert, M. Parenting Stress of Parents of Adolescents with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of abnormal child psychology* 2016, 44(3), 561–574.
10. Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of pediatrics* 2020, 221, 264–266.e1.
11. Chile. Ministerio de Salud (MINSAL). Mesa técnica de Salud Mental en la Gestión del riesgo de desastres: Consideraciones de salud mental y apoyo psicosocial durante COVID-19 (2020).
12. Martinkevich P, Larsen LL, Græsholt-Knudsen T, Hesthaven G, Hellfritsch MB, Petersen KK, Møller-Madsen B, Rølfing JD. Physical child abuse demands increased awareness during health and socioeconomic crises like COVID-19. *Acta Orthop*. 2020 Jun 23:1-7

13. Enarson, Elaine. "Violence Against Women in Disasters: A Study of Domestic Violence Programs in the United States and Canada." *Violence Against Women*, vol. 5, no. 7, July 1999, pp. 742–768.
14. Marques ES, Moraes CL, Hasselmann MH, Deslandes SF, Reichenheim ME. Violence against women, children, and adolescents during the COVID-19 pandemic: overview, contributing factors, and mitigating measures. *Cad Saude Publica*. 2020 Apr 30;36(4): e00074420.