

SALUD MENTAL INFANTIL, EL FUTURO EN JUEGO

Tras el encierro y la incertidumbre derivados de la cuarentena, se impone redoblar la contención para generar confianza y seguridad en niños y jóvenes

La pandemia conjugó males endémicos de la Argentina con otros novedosos vinculados con la cuarentena y el distanciamiento social. El resultado ha sido un combo que perjudicó sobre todo a nuestros niños y adolescentes.



Niños que extrañan a sus amigos, en una de las geniales obras de Francesco Tonucci

Así, el incremento de la pobreza infantil y las desigualdades se sumaron al sedentarismo y la falta de recreación al aire libre, potenciados por la acumulación de horas frente a las pantallas, con impacto en la emocionalidad de los más pequeños y jóvenes. Para algunos, con origen además en episodios de violencia intrafamiliar que se vieron incrementados durante el encierro.

Según la Actualización de Estimación de Pobreza infantil, Encuesta Covid-19, Segunda Ola, realizada por Unicef, entre 2019 y 2020, la cantidad de niños y adolescentes pobres pasaría de 7 a 8,3 millones. En el mismo período, la pobreza extrema crecería de 1,8 a 2,4 millones.

Estos datos no son menores, máxime si sumamos que la población más empobrecida es la que menos contacto tuvo con los colegios, algo que se repitió en todos los distritos y que también implicó mayor inseguridad alimentaria para buena parte de ella. Desgraciadamente, estos jóvenes carecen de motivación para esforzarse en el estudio o proyectar planes para los próximos años.

Los datos que aporta el citado estudio de Unicef confirman que seis de cada diez estudiantes recibieron con alta frecuencia actividades escolares e intercambiaron con docentes, pero el 13% tuvo baja o nula intensidad en estos ítems. Esta situación está fuertemente relacionada con los recursos tecnológicos que poseen los hogares y la vulnerabilidad social, se sostiene en el informe.

No sorprende entonces que el 61% de los niños y adolescentes tomara con mucho entusiasmo la noticia sobre la posibilidad de realizar salidas recreativas al aire libre; sólo el 3% reaccionó con temor y se resistió firmemente para no salir de su hogar. Interactuar de forma presencial con otras personas, retomar rutinas, desplazarse por el vecindario son actividades claves para desmontar las realidades virtuales propias de las pantallas, que muchas veces generan desasosiego.

Ya a mediados del corriente año, cuando llevábamos más de cuatro meses de aislamiento, los **adolescentes declaraban sentirse angustiados (26,8%), asustados (24,7%) y deprimidos (11,2%).** Estos síntomas que pueden interpretarse como una respuesta normal y adaptativa a la realidad fueron creciendo desde el inicio de la pandemia, y solo la indiferencia fue decreciendo.

A las vulnerabilidades propias se sumó, en muchos casos, la muerte de seres queridos, que alimentan sus temores de pérdidas futuras. Cuando los menores tienen dificultades para verbalizar

lo que sienten, atender debidamente los síntomas puede evitarles mayores traumas.

A los jóvenes, lo que más les cuesta es no ver a sus amigos, como lo afirma el 73%. Por eso no es de extrañar que el 70% de los alumnos quiera volver a las aulas. Incluso, empezaron a manifestar miedo frente a acciones que antes formaban parte de su cotidianeidad, como viajar en transporte público, y muchos se angustian ante la incertidumbre que les produce no recuperar el ritmo de clases presenciales o no saber cómo será el futuro.

En los hogares con niños, los padres se preocupan por la aparición de síntomas nuevos (tics, crisis nerviosas, llantos extremos, enojos desmedidos) y por el retroceso a etapas del desarrollo que ya creían superadas, como querer volver a dormir con los padres o mojar la cama durante la noche. Es más, no son pocos los pediatras que destacan que a los chicos se les hace cada vez más difícil conciliar el sueño.

Tras superar el temor al contagio, en estos últimos días algunos estudiantes pudieron anotarse para volver a la escuela, con protocolos estrictos y aulas burbuja de entre 6 a 9 alumnos al aire libre, con opciones de entretenimiento que incluyen a los más pequeños. Es preciso también empezar a planificar cómo serán los próximos meses para tranquilizar a niños y a adultos. Tener definido un cronograma de clases, por ejemplo, despeja las incertidumbres y abre un panorama que demuestra que se está pensando en ellos.

Los menores de edad necesitan la contención del mundo adulto. Cuando perciben que quienes tienen el deber de cuidarlos no son capaces de ofrecerles respuestas, entonces surgen los síntomas, **la ansiedad y hasta la depresión**. ¿Estamos dispuestos a sacrificar la salud mental de nuestros hijos? Claro que no. Es imperativo que, desde el Estado, se piense holísticamente en ellos, porque proteger la salud no solo es evitar que se contagien de Covid-19, sino también proporcionarles perspectivas de un futuro que los incluya.

Generar los climas que abran espacios para la expresión de los sentimientos, promover las rutinas tanto como la flexibilidad y planificar aquello por realizar cuando esta situación haya pasado aliviará las cargas. Hacer lo que esté al alcance para atenuar los efectos de esta situación sobre sus estructuras psíquicas revelará que verdaderamente entendemos que son ellos los hacedores de lo que vendrá.

La Nación 11/11/2029

<https://www.lanacion.com.ar/editoriales/salud-mental-infantil-futuro-juego-nid2505750>