

Impacto Psicológico de la Covid-19 en Niños, Niñas, Adolescentes, sus Cuidadores y Cuidadoras

La Covid-19 y, por ende, las medidas adoptadas para contener su propagación pueden generar efectos psicológicos adversos en el ser humano, inclusive, en los niños, niñas, adolescentes, sus cuidadores y cuidadoras. Tomar conciencia sobre estos efectos permite manejar correctamente las distintas situaciones que puedan presentarse con los infantes y adolescentes. Entre los eventos psicológicos negativos identificados pueden señalarse:

MIEDO

1. Miedo y paranoia: ante la exposición a estrés prolongado por una inminente amenaza, el cuerpo se prepara física y mentalmente para una reacción extrema. Esto produce un desgaste en el estado de alerta y en el sistema inmunológico.

IDEAS IRRACIONALES

2. Ideas irracionales y pensamientos intrusivos: magnificar el problema, tener un estado de alerta constante y el retraimiento, pueden repercutir en el control de los pensamientos y la veracidad de los mismos.

PÉRDIDA DE LA RUTINA

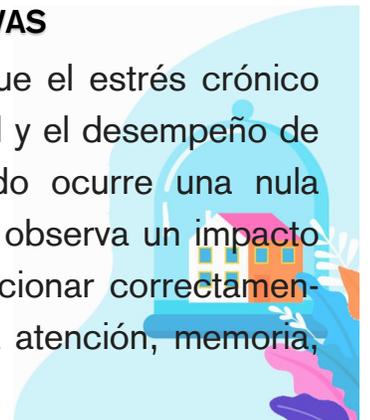
3. Pérdida de la rutina: lo que genera un impacto directo en el ritmo del sueño y la alimentación.

FALLAS COGNITIVAS

4. Fallas cognitivas: debido a que el estrés crónico afecta el funcionamiento cerebral y el desempeño de las funciones ejecutivas. Cuando ocurre una nula respuesta a dicho fenómeno, se observa un impacto directo en la capacidad de reaccionar correctamente, con presencia de fallos en la atención, memoria, planificación, entre otras.



Tomar conciencia sobre estos efectos permite manejar correctamente las distintas situaciones.





Para minimizar tales efectos psicológicos resulta oportuno un abordaje eficiente y a tiempo de las distintas situaciones, por lo que se recomienda:

MANTENER LA PERSPECTIVA

Mantener rutina y hábitos: Respetar horarios de alimentación y sueño, crear un diario de rutinas.

1. Mantener la perspectiva: es el primer paso para no crear falsas alarmas y no predisponer nuestro organismo a una respuesta de lucha o huida. Para ello, es necesario cuestionarnos sobre ¿Qué conozco sobre el virus? ¿Cómo nos afecta y cuáles son sus repercusiones? ¿Estoy tomando las medidas preventivas correspondientes?

MANTENERSE CONECTADO

2. Mantenerse conectado o conectada: utilizar la tecnología para comunicarnos con nuestros familiares, amigos y amigas. Cuidar los vínculos y evitar el retraimiento, para así exteriorizar nuestros sentimientos al respecto.



CONTROLAR EL PÁNICO

3. Controlar el pánico: evitar la sobreinformación e identificar los momentos en los que los pensamientos se salen de control. Allí, es importante implementar ejercicios de relajación, tareas distractoras y buscar apoyo en los demás.

MANTENER RUTINAS Y HÁBITOS

4. Mantener rutina y hábitos: Respetar horarios de alimentación y sueño, crear un diario de rutinas en el que no pueden faltar el ejercicio, el aseo, el esparcimiento y las actividades intelectuales.





Es importante dejar que los niños, niñas y adolescentes hablen y se expresen.

REFORZAR VINCULOS

5. Reforzar los vínculos afectivos de nuestros hijos e hijas, esto es, darles cariño en voz y en hechos, ya que, ellos también pueden manifestar síntomas de malestar psíquico y somático como ansiedad, dolores focales, angustia, miedo excesivo, descanso deficiente y estrés producto de la actual situación.

Por lo que, debe proporcionarles herramientas para comprender y procesar lo que pasa en su entorno, o lo que perciben de los medios de comunicación. Es importante dejar que los niños, niñas y adolescentes hablen y se expresen, para luego disipar todas sus dudas, sin obviar sus inquietudes; hacerlos sentir seguros, decirles que pronto pasará este periodo, hablar en positivo de las cosas que harán en casa para disfrutar mientras permanezca la coyuntura.

IDENTIFICAR SINTOMAS

6. Identificar síntomas y brindar estrategias: abordar situaciones de estrés y angustia con ejercicios de respiración, relajación, juegos (cosquillas, escondite, etc.)

RESPETAR RUTINAS

7. Respetar rutinas: para favorecer su salud mental, es necesario respetar horarios de sueño, tareas, alimentación y juego, con ejercicio del control parental necesario.



Autor: Soraya Hinestroza. Psic. Msc.

Referencias Bibliográficas

Bish, A. y Michie, S. (2010) *Demographic and attitudinal determinants of protective behaviours during a pandemic. A review* British Journal of Health Psychology.