



## **ESTUDIO EM - COVID 19: “EMOCIONES Y CONDUCTAS”**

### **SOBRE EL IMPACTO DE LA PANDEMIA EN LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS**

Este estudio se está realizando en el Área de Salud Mental del Hospital “San Joan de Deu” en Barcelona y pretende analizar el impacto que la situación actual genera en niños/as y adolescentes de entre 4 a 18 años, y analizará los efectos en los menores durante el confinamiento y la relajación progresiva, así como el contexto familiar, y las vivencias de todo ello en la población infantojuvenil.

Los niños y especialmente las niñas que han visto interrumpida su educación y han estado sometidos a las medidas de contención del virus, **tienen mayor riesgo de sufrir problemas de Salud mental, violencia física o sexual y abandono escolar**, algo que tendrá consecuencias aún peores en los países más pobres.

Sabemos que el Corona virus está afectando sobre todo a las personas mayores y con patologías previas, no obstante aunque se han registrado escasos casos de contagios, **esta pandemia está afectando a la infancia porque el entorno en el que crece y se desarrolla está sufriendo las consecuencias derivadas de la Covid-19.**

La expansión del virus está impactando de forma negativa en las economías más avanzadas pero podría tener consecuencias especialmente devastadoras en los países menos desarrollados donde los sistemas de salud son más frágiles. Nos estamos enfrentando a la peor crisis sanitaria de esta generación.

Debemos exigir a los líderes mundiales que tengan en cuenta a los niños/as así como a las comunidades más vulnerables.

Más de 850 millones de niñ@s y jóvenes, lo que es más o menos la mitad de la población estudiantil del mundo, no asistió a la escuela por la suspensión de las clases, adaptadas para combatir la expansión del virus.

**La educación** es fundamental para avanzar hacia sociedades más justas y luchar contra la pobreza, especialmente en los países en desarrollo, sin embargo cuando se interrumpe la educación, los niños y niñas que **dependen de programas escolares para obtener servicios básicos como alimentación y nutrición están expuestos a una mayor vulnerabilidad porque durante el tiempo que no van al cole no podrán recibir estos servicios tan necesarios para su desarrollo .**

**Los colegios también son espacios seguros en los que el alumnado suele estar protegido contra diferentes formas de violencia como el abuso, la explotación o el trabajo infantil. En el caso de las niñas, el hecho de no asistir a la escuela aumenta el riesgo de ser expuestas a matrimonios infantiles y a sufrir violencia sexual.**

Además como los niños y niñas no fueron a clase durante largo tiempo, fue un desafío asegurar que continuaran con sus estudios, lo que aumenta el riesgo de abandono escolar sobre todo en el paso a la educación secundaria .

## **AUMENTO DE ESTRÉS EN LOS HOGARES**

El 10% de la población mundial vive con menos de 2 euros al día. Para muchas familias los impactos de la pandemia pueden empeorar su situación de pobreza, ya sea porque algún familiar enferma o fallece, por el aumento de los costes de la atención médica, por tener que ocuparse de cuidar a algún familiar enfermo o por la pérdida de uno o varios empleos dentro del núcleo familiar. Cuando esto ocurre **los niños y niñas pueden experimentar miedo y ansiedad por la situación, por el estrés de los padres o cuidadores o por temor a que no puedan ser capaces de satisfacer sus necesidades básicas. Estos cambios suponen riesgos para su bienestar y desarrollo, especialmente en los más pequeños.**

Por otro lado, **las familias pueden verse obligadas a tomar decisiones difíciles sobre el futuro de sus hijos /as. En el caso de los chicos el cierre del colegio, unido a las dificultades económicas o a la enfermedad de los padres puede llevarles a desempeñar trabajos particularmente peligrosos y de carácter explotador. En el caso de las chicas la pobreza puede llevar a los padres a tomar la decisión de casarlas a edad temprana para hacer frente a la crisis económica.**

## **LA INFANCIA SE VUELVE MÁS VULNERABLE**

Cuando se cerraron los colegios, se empeoró la capacidad de protección de otras estructuras básicas para la infancia como la familia y los servicios de apoyo que los más pequeños necesitan para sentirse seguros.

Para muchos niños y niñas, sus padres o cuidadores son sus principales protectores en la vida, sin embargo cuando estas personas enferman o empeora su salud los niños/as están más expuestos a sufrir angustia, ansiedad o la explotación.

Además, los investigadores demuestran que cuando la tensión en la familia se incrementa también aumenta el riesgo de violencia familiar.

El cierre o falta de acceso a servicios básicos puede suponer que dejen de recibir algunos recursos o tratamientos necesarios que reciben habitualmente, por ejemplo las revisiones médicas que se hacen los niños y niñas.

El confinamiento en niños/as ha alterado la rutina de vida en todos los aspectos: sociales, familiares, educativos, relacionales, juegos y puede haber tenido impacto en su salud somática:

- ✓ **Mayor tendencia al sobrepeso y la obesidad.**
- ✓ **Hipotonía.**
- ✓ **Incremento del sedentarismo.**
- ✓ **Ingesta de alimentos con sobrecarga de hidratos de carbono.**
- ✓ **También se señalan trastornos emocionales por la situación: irritabilidad, apatía, decaimiento, alteraciones del sueño, temores a enfermar, preocupaciones diversas sobre la salud familiar, incremento de la dependencia de la persona adulta y además riesgo de recibir malos tratos.**

## **CÓMO EXPLICAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EL CORONA - VIRUS**

1. Los niños y niñas **No** son adultos en miniatura, es esencial que **sean informados** de lo que sucede en su entorno, **siempre con explicaciones adaptadas a su edad.**
2. Debemos preguntarles **qué saben, dudas o temores o mensajes erróneos que han escuchado o malinterpretado.** Aclararles dudas de manera sencilla y transmitirles calma y seguridad.
3. **Explicarles que es un virus peligroso que se contagia con facilidad y por lo tanto debemos protegernos de él.**
4. **Informarles de los síntomas más frecuentes: fiebre, tos, y sensación de falta de aire.**
5. **Informarles que en la mayoría de los casos se recupera sin cuidados especiales y que los mayores deben cuidarse más.**
6. Dar **confianza y seguridad**, informando que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.
7. No hay que esperar a que pregunten para hablar de ello.
8. **Evitar** referirnos a los fallecidos o a los que están muy malitos.

9. **Ser honestos** y evitar explicaciones largas a la hora de responder sus dudas.
10. Transmitir que expresen sus dudas y confíen en nosotros.
11. Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.
12. **Proteger:** es un buen momento para **transmitir medidas higiénicas para toda la vida:** lavado de manos (cantando una canción o una tabla de multiplicar) al toser o estornudar cubrirnos boca, nariz con pañuelos desechables y tirarlos. Evitar tocar cara, ojos y manitas. Evitar contacto físico con otros niños/as, aunque nos apetezca mucho. Esto será sólo un tiempo, después podremos abrazarnos.

## **RECOMENDACIONES PARA PADRES Y MADRES**

- ✗ Mantener la calma y saber mejorar el estrés.
- ✗ Vigilar nuestras conversaciones con los adultos, los niños van a escuchar y perciben nuestro miedo.
- ✗ No alarmarse ni estimular el miedo.
- ✗ Evitar que naveguen solos por internet.
- ✗ Dar seguridad sobre el estado de salud de los abuelos, amigos, y promover contactos virtuales con personas queridas que ahora no vemos.

### **SI NO VAN AL COLE**

- Mantener los horarios y hábitos familiares. Evitar que esta situación altere el orden, la estructura y la seguridad que dan las rutinas.
- Procurar tiempo para jugar, deportes, movimiento corporal e incluso tiempo para el aburrimiento.
- Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidades en base a su edad, intentando tiempo diario para la lectura, tareas o estimulación intelectual.
- Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana, de uno del fin de semana.
- Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar procurando organizar los horarios con el otro padre, familiares u otros apoyos si los hubiera.
- Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de calidad y ocio en familia, algo tan necesario como escaso habitualmente.