



Por un niño
sano en un
mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría

MIEMBRO de la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PEDIATRÍA y de la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PEDIATRÍA

EL ESTADO EMOCIONAL DE LAS/OS NIÑAS/OS Y ADOLESCENTES A MÁS DE UN MES DEL AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO

Hace más de un mes que nos encontramos cumpliendo el aislamiento social preventivo y obligatorio y todas/os las/os que por una u otra razón estamos en contacto directo o virtual con niñas/os y adolescentes ya sea padres, madres, docentes, profesionales de distintas especialidades estamos observando diferentes manifestaciones:

- Aumento de la angustia en niñas/os y adultas/os, la situación actual confronta a una gran incertidumbre y no hay respuestas. (¿Cuándo termina esto? ¿Cuándo puedo ver a los abuelos? ¿Cuándo voy a la plaza? ¿Cómo me curo si me contagio? ¿Te vas a contagiar? ¿Cuándo vuelvo al colegio?).

Hubo un quiebre de lo cotidiano, lo conocido, los hábitos más básicos, el entramado social se desarticuló. Todos estos cambios desestructuran y pueden producir distintas inhibiciones: en la acción, en lo emocional, en el estudio, etc.

- La pulsión de muerte ronda permanentemente por las noticias y los comentarios constantes, se re-significan pérdidas anteriores y se temen pérdidas futuras. Aparecen miedos nuevos o que ya se habían superado, pesadillas y trastornos del sueño como una manera de depositar y tramitar allí la angustia que se vive.
- Las/os más pequeñas/os se sienten más seguros por tener cerca a su familia pero los adolescentes padecen el encierro, no tienen posibilidad de experimentar la tan ansiada independencia y no pueden recurrir a sus grupos de pertenencia, lo que genera malestar, ansiedad y confrontaciones.
- El tema de la escolaridad virtual es muy complejo y genera toda una gama de situaciones y conflictos. No hubo posibilidad de generar vínculos con las/os docentes por el escaso tiempo que las/os chicas concurren al colegio.

Es muy difícil generar situaciones de aprendizaje porque falta un encuadre que sostenga la actividad, padres y madres que, además de hacer su trabajo, deben asumir el rol de maestras/os, hay que turnarse para usar la computadora (cuando se tiene la suerte de contar con al menos una), los hermanos menores corretean alrededor. En definitiva, las distracciones están presentes permanentemente.

El rol social de la escuela queda suspendido en un intento de sustituir las relaciones y vínculos afectivos a través de la virtualidad.

- La falta de actividad física y libertad de movimientos se expresan con fastidio y malhumor.
- Un sector a tener especialmente en cuenta lo conforman las/os hijas/os de médicas/os, ellos sufren particularmente por el alto riesgo al que se exponen todos los días sus madres y padres.

Sería conveniente que los adultos responsables de las/os niñas/os y adolescentes tuvieran en cuenta algunas cuestiones elementales:

- No negar la situación, no intentar hacer de cuenta que no pasa nada. La vida cambió, el mundo no es el mismo y cuando se regrese de a poco a lo cotidiano no nos encontraremos con lo ya conocido porque habrá otros parámetros para moverse y relacionarse. Hay que poder ir hablando sobre esto sin dramatizarlo pero dándole la seriedad que merece.
- No asustarse ante los enojos, las emociones que desbordan o las crisis de angustia, tratar de escuchar, contener y permitir que los sentimientos sean expresados. Si es necesario recurrir a los profesionales que siguen estando disponibles a través de los distintos medios que brinda la tecnología.
- Hacerse a la idea de que estamos viviendo un momento de gran incertidumbre y aceptar que no tenemos todas las respuestas.
- Bajar el nivel de exigencia propio y con los demás, no pretender llenar constantemente el tiempo con actividades. El concepto de que hay que “aprovechar” para hacer esto o aquello que está circulando no es conveniente cuando se convierte en una obligación de ser productivo. Permitirse y permitir estar aburrida/o o desganada/o o “perdiendo el tiempo sin hacer nada”.
- Aceptar que el año escolar será muy particular, se darán los contenidos que se puedan y se aprenderá lo que sea posible.
- No pretender pasar por esta situación sin que se produzcan pérdidas a nivel emocional, social, monetarias, educativas, etc., es inevitable.

Nuestras/os niñas/os y adolescentes agradecerán que, quienes somos responsables por su bienestar, hagamos lo necesario para que transitemos y salgamos de esta crisis con el menor daño posible pero respetándolas/os, escuchándolas/os y acompañándolas/os.

**COMITÉ DE FAMILIA Y SALUD MENTAL
ABRIL 2020**