

# Adaptabilidad de la niñez en la adversidad



Clima familiar favorable, autoestima y capacidad intelectual son factores protectores con los que cuentan algunos niños que han aprendido a adaptarse incluso cuando la pandemia ha sido un momento de crisis en el ámbito planetario; más aún, saldrán fortalecidos de esta realidad, consideró María Teresa Monjarás Rodríguez, académica de la Facultad de Psicología (FP).

“Hay que resaltar, además, tres factores involucrados en el desarrollo de la resiliencia en los menores: los atributos propios del niño, los aspectos de su familia y las características de su contexto social. Es complejo hablar de las habilidades generales que podrían estar adquiriendo”, indicó con motivo del Día del Niño, que se celebra el 30 de abril.

Sin embargo, la especialista de la FP señaló algunas destrezas hipotéticas que podrían estar ya desarrollando niñas y niños mexicanos.

“La capacidad para adaptarse a situaciones de crisis: es algo que ellos pueden estar asimilando, si lo observan sobre todo de sus padres; la empatía: se mira cuando ellos hacen alguna videollamada con sus abuelos o familiares, y son conscientes de que no pueden ir a visitarlos por el riesgo de contagio.”

Además, por supuesto, de la creatividad, enfatizó, porque muchos pequeños han tenido que vivir en un entorno donde sus padres trabajan, y en espacios reducidos han tenido que hacer uso de esta creatividad, qué puedo hacer con mis juguetes, con los objetos en casa.

Otras de las habilidades es el trabajo en equipo debido a que algunos infantes se les han designado roles de apoyo; por supuesto, el valor a los otros: apreciar a sus compañeros y familiares.

El cuidado a la salud: los niños están muy atentos a todo, y llegan a decir “no hay que agarrar nada porque nos contagiamos”; y, finalmente, la paciencia: se han facultado para esperar, y es una habilidad compleja que pudieran estar adquiriendo.

En un estudio que realizó la académica universitaria con preescolares, resultó que justo aquellos pequeñitos que han logrado adaptarse mejor es porque sus cuidadores, como ellos, tenían emociones y sentimientos positivos del encierro, es decir, alegría de estar juntos.

Ian Morones Santana, de ocho años de edad, que cursa el segundo año de educación primaria, comentó ya con la habilidad de enviar mensajes de voz vía WhatsApp, que lo que ha aprendido en sus clases en línea es “diferente a como era antes”.

“Me gusta más salir a lugares, pero protegerme. Me conecto en línea a las clases en mi iPad, ahora sé convivir más con mis mascotas, a cuidarme de todo también, ser responsable y no sé qué más; bueno sí, también debo de ser más cuidadoso con las cosas, no tocar nada y cuidar a los animales y a la naturaleza.”

## **Saber escuchar**

---

La escucha activa de los padres, su disposición a atender dudas e inquietudes sobre la actual pandemia por la Covid-19 y un eventual regreso a clases presenciales son fundamentales para disminuir la ansiedad que algunos infantes presentan por el confinamiento.

En ello coincidieron Salvador Chavarría Luna y Beatriz Macouzet Menéndez, también académicos de la Facultad de Psicología, quienes opinaron que los adultos deben escuchar con tranquilidad, además de preguntar más sobre qué les preocupa a los pequeños y adolescentes.

“Bajar la ansiedad de un niño o niña no se logra diciendo que no pasa nada, sino dando respuesta a su pregunta, indagar qué necesita, cuáles son sus dudas y ayudarles en las habilidades sociales”. Si no se tiene la información en ese momento, se les puede decir que la investigarán y se les informará más adelante, aconsejó Chavarría Luna, también maestro en psicoterapia infantil.

En tanto, Macouzet Menéndez mencionó que durante el confinamiento las rutinas se modificaron, pero es importante que existan tiempos establecidos para dormir, estudiar, alimentarse. “Para que un niño pueda sentir seguridad, libertad y deseos de jugar, necesita

un marco de referencia y eso lo pueden dar algunas cosas predecibles: la hora de dormir, comer, desayunar”, dijo la supervisora clínica del Programa Único de Especializaciones en Psicología Adultos y Grupos.



## Ansiedad en hogares

---

Antes de la emergencia sanitaria los pequeños que llegaban a los centros de atención psicológica de la Facultad lo hacían, principalmente, por problemas de conducta y aprendizaje; hoy, es por ansiedad o duelo, afirmó el especialista en intervención clínica en niños y adolescentes, Salvador Chavarría Luna.

El duelo no ha podido manejarse con ellos, pues no hay rituales que ayuden a elaborar la pérdida. “Sucede que dejan de ver a una persona, a un familiar unas semanas y luego ya no lo vuelven a ver”.

Beatriz Macouzet sostuvo que la salud mental en estas edades se ha visto afectada por múltiples factores: encierro prolongado, la imposibilidad de interactuar con sus pares en ambientes como la escuela, incremento del riesgo de abandonar los estudios, mayor exposición a la violencia en el hogar y en línea, entre otros.

La *Encuesta de Seguimiento de los Efectos del Covid-19 en el Bienestar de las Niñas, Niños y Adolescentes* (#ENCOVID19Infancia) del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia revela que en nuestro país 35.7 por ciento de los domicilios con menores reportaron síntomas de ansiedad severa, frente a 25.7 por ciento de otros hogares.

En mayo de 2020, 75 por ciento de los hogares con presencia de niños de 0 a 17 años reportó que sus ingresos se redujeron respecto del mes de febrero de ese mismo año, y en 32.3 de los hogares uno o más integrantes perdieron sus fuentes de ingreso.

Macouzet Menéndez explicó que las afectaciones a la salud mental varían según cada pequeño y su contexto, pero algunos signos de alerta pueden ser: cambio radical en su comportamiento, que ya no disfruten actividades que antes gozaban o que nada los tranquiliza.

Puede haber modificaciones en la alimentación o el sueño. “Los niños cuando presentan depresión no necesariamente están tristes sino irritables, preocupados. Hay quienes incluso verbalizan que ya no le encuentran sentido a la vida y hay que atenderlo”.

## **Escuela: laboratorio de emociones**

---

Los académicos universitarios refirieron que no acudir a la escuela de manera presencial afecta los procesos de socialización.

Aunque en el país se dan clases por televisión o en línea, 78.6 por ciento de los hogares con niños en edad escolar expresaron que tuvieron dificultades para continuar con la educación de sus hijas o hijos, debido a la falta de computadora o Internet, según la misma *Encuesta de Seguimiento de los Efectos del Covid-19 en el Bienestar de las Niñas, Niños y Adolescentes*.

“La escuela es nuestro laboratorio de emociones: nos peleamos, nos reconciamos, entran en juego muchas habilidades de contacto y comunicación. En la pandemia no se han logrado del todo”, insistió Chavarría Luna.

Actualmente tienen carencia en el tiempo de convivencia, contacto físico, tocamiento en el juego, falta de movimiento, así como contacto visual, que es esencial en esa edad escolar.

Macouzet Menéndez coincidió en que actualmente hay niños que no han experimentado el tránsito de preescolar a la primaria, o de primaria a secundaria, con los retos que ello implica. “Si algo nos dejó esto es estar juntos, y eso se puede capitalizar”, resumió Chavarría Luna.

