

PROGRAMA FORMATIVO

Parentalidad Positiva

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO PARTE I



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**

La crisis del coronavirus ha traído consigo una situación de confinamiento hasta ahora inédita. Los niños y niñas estuvieron más de 40 días sin poder salir de casa. Tras este periodo se anunciaron unas medidas de alivio con las que se inició el proceso de desescalada. ¿Qué ha supuesto a nivel psicológico esta situación para nuestras hijas e hijos? En esta publicación y la siguiente abordaremos esta cuestión.



¿CÓMO EMPEZÓ TODO?

El lunes 9 de marzo la Comunidad de Madrid anunció que, desde el día 11, se suspenderían las clases durante 15 días, debido al crecimiento de contagios por coronavirus. Esta medida afectaba a los diferentes niveles educativos (Desde infantil hasta la universidad).

En aquellos momentos, era difícil imaginar la magnitud de lo que viviríamos los meses posteriores. De hecho, tan solo unos días después, el 14 de marzo, el BOE publica el anuncio del estado de alarma, a través del cual se establecen estrictas medidas de confinamiento.

A partir de entonces la rutina de las familias cambió radicalmente. Muchas personas dejaron de trabajar por estar en un ERTE, otras muchas continuaron su labor con el teletrabajo y, aquellas pertenecientes a ámbitos de actividad esencial (salud, alimentación, etc.) tuvieron que continuar saliendo de casa para acudir a su puesto.

Esta situación supuso todo un reto organizativo para las familias. Los abuelos y abuelas, una pieza fundamental para la conciliación de muchas de ellas, dejaban de ser una opción. Además, pronto supimos que la situación se alargaría más allá de los quince días iniciales de suspensión de clases y, en ese momento, nadie podía decir hasta cuándo.

Al mismo tiempo que la situación laboral cambiaba para muchas madres o padres, bien por estar en un ERTE o bien por tener que realizar su trabajo desde casa, el sistema educativo pasó a ser exclusivamente a distancia,

lo que suponía una mayor implicación de los progenitores en las tareas escolares diarias de los niños/as. Las familias tuvieron que reorganizar la rutina familiar, lidiando muchas veces con las dificultades del teletrabajo y el seguimiento de las tareas educativas.

En anteriores publicaciones que hemos ofrecido, hicimos hincapié en la importancia de establecer rutinas y horarios, diferenciar los días de entre semana de los fines de semana, aprovechar para pasar tiempo en familia, hacer ejercicio en casa y comer de manera saludable, etc. Recuerda que tienes ese contenido disponible en este [enlace](#).

Aunque ya se ha comenzado el proceso de desescalada, pasaron más de 40 días hasta que los niños/as pudieron salir de casa en aquellos limitados paseos y, aún tardamos varios días más en comenzar con las fases estipuladas.



¿QUÉ SE HA OBSERVADO EN ESTE TIEMPO?

Con todo esto, se está publicando mucha información sobre las consecuencias que está teniendo el confinamiento en las personas. En esta publicación hablaremos específicamente de las que atañen a la infancia.

La Asociación Española de Pediatría emitió [un comunicado](#) a finales de abril, alertando de la repercusión que podía tener el confinamiento en los niños/as. También otras entidades han publicado sobre ello, en este documento recogemos varias de ellas.

✓ *Mayor índice de accidentes domésticos*

Los servicios de urgencias han resaltado el aumento de consultas por accidentes domésticos. Lógicamente al estar más tiempo en casa, aumenta la exposición a los peligros que puede haber en los hogares, en detrimento de los accidentes que ocurren en el ámbito escolar.

✓ *Retraso diagnóstico enfermedades comunes*

Aunque esto ha sido algo generalizado también en la población adulta, los servicios de urgencias pediátricas han visto que, el miedo a acudir al hospital por temor a contagiarse o a no recibir una buena atención por la saturación de pacientes, ha llevado a muchas familias a retrasar la visita a urgencias tras observar síntomas de distintas enfermedades comunes en la infancia (gastroenteritis, apendicitis, etc.). Inevitablemente, esta demora en la atención sanitaria puede empeorar el pronóstico, por ejemplo, la apendicitis puede derivar en peritonitis.

✓ *Alteraciones en la salud mental*

Las siguientes alteraciones que se describen tienen su origen tanto en la situación de confinamiento, donde las salidas han estado restringidas o muy limitadas, como las consecuencias del mismo, por ejemplo, la falta de interacción social, niveles bajos de actividad física, mayor exposición a estímulos potencialmente adictivos, como las pantallas.

Regresiones

Las regresiones son retrocesos en el desarrollo, es decir, retomar conductas que se habían dejado de hacer, por ejemplo: hacerse pis por la noche, tener miedo a la oscuridad, etc.

En general, este tipo de conductas son habituales en muchos niños/as y suelen desaparecer con el tiempo. En esta situación de confinamiento es posible que dure un poco más, por lo que habrá que prestar atención y consultar con un especialista si se mantienen en el tiempo.

Miedo y ansiedad

En primer lugar, es muy importante mantenerles informados de lo que va pasando siempre adaptando los mensajes a su edad y madurez. De esta manera tendrá también confianza para preguntarnos las dudas que tenga sobre el virus. Es posible además que presente miedo a salir a la calle por temor a contagiarse. Algunos profesionales describen esta negativa a retomar antiguas rutinas como [síndrome de la cabaña](#); sin embargo, otros muchos defienden que no es otra cosa que el rechazo a antiguas rutinas que nos resultan desagradables, como ocurre, el mismo modo, con la

vuelta al trabajo tras las vacaciones. Al igual que ocurre con los adultos, es conveniente respetar los ritmos que lleve cada niño, sin forzarle a realizar actividades que no quiera (ir a un cumpleaños, comer en una terraza, etc.). Lo más seguro es que con el paso de las semanas vaya incorporando estas nuevas actividades. Ante todo debemos explicarle la importancia de las medidas de higiene recomendadas para que el riesgo sea lo más bajo posible.

Un estudio realizado por [Save The Children](#) ya advertía del riesgo de sufrir este tipo de síntomas como consecuencia del confinamiento. Encontraron que uno de cada cuatro menores en España tenían síntomas de ansiedad.

Tristeza

De nuevo, es importante intentar negar la emoción que está sintiendo nuestro hijo/a. Podemos ayudarlo sentándonos a su lado y animándole a que exprese la causa de esa tristeza (no poder ir al cole, echar de menos a los abuelos o a sus amigos/as...). Una vez hemos reconocido la emoción y, después de poder expresarla adecuadamente podemos proponerle alternativas para sentirse mejor, por ejemplo hacer una videollamada con sus amigos del cole o sacar su juego de mesa favorito en el tiempo de ocio. Es importante no intentar “callar” la tristeza con comida poco saludable o un uso excesivo de pantallas, por ejemplo. Esto puede llevar a conductas problemáticas en el futuro.

En algunos casos, es posible que no sepa reconocer cuál es la causa de esa tristeza. Podemos explicarle que es algo que también le ocurre a los mayores y que no todos los días se va a sentir así. De nuevo, podemos intentar buscar actividades que le apetezca realizar para conseguir emociones positivas.



Somatizaciones

Esta ansiedad, miedo o tristeza puede manifestarse en el cuerpo. Son frecuentes los dolores de cabeza, estómago, etc.; los cuales no tienen una causa específica.

Insomnio y otros problemas del sueño

La dificultad para conciliar el sueño puede tener muchos factores. Al miedo y la ansiedad anteriormente comentados, es posible que también la falta de actividad física dificulte el descanso. Entre otras cosas, por este motivo las salidas a la calle son muy necesarias y beneficiosas. Si se hace algo de actividad física en casa (bailar, jugar, etc.) es preferible que no sea en las últimas horas de la tarde, pues puede tener un efecto de activar el cuerpo y, con ello, dificultar el descanso.

Así mismo, pueden surgir otras dificultades como las pesadillas o interrupción del sueño durante la noche; producto también del estado de nerviosismo y ansiedad provocado por esta situación.

Rabietas

Si antes no eran muy frecuentes, es posible que sean fruto de una mala gestión de las emociones. Esto ocurrirá con más frecuencia cuando se sientan aburridos/as, tristes, cansados/as, etc. Es importante armarse de paciencia y tratar de no ceder ante estas conductas, pues si les son útiles para conseguir lo que quieren (atención, caprichos, etc.) éstas van a ir en aumento. En anteriores publicaciones hemos hablado de cómo afrontar estas situaciones. Puedes acceder en este [enlace](#).

Alteraciones en la alimentación

Por un lado, se está encontrando niños/as con dificultades para comer alimentos que antes sí comían, menor apetito, etc. Por otro lado, encontramos que, es posible que antes la falta de movimiento y la ingesta de comida poco saludable, aumenten los índices de sobrepeso y obesidad en estas edades. Es habitual además que, en ocasiones, se utilice la comida (generalmente la que no es muy saludable) para premiar conductas positivas. ("Si hoy te portas bien esta noche habrá helado de postre").

En anteriores publicaciones hemos hecho hincapié en la importancia de la educación en la alimentación. En este [enlace](#) puedes acceder a este contenido.

Bajo rendimiento académico

Con toda esta situación y las consecuencias que ha traído a muchos niños/as, es posible que su rendimiento académico haya bajado. Además de los inconvenientes que traen los síntomas anteriormente descritos, muchos niños/as han visto reducidos sus niveles de concentración y su motivación. Hay que tener en cuenta que, al igual

que la metodología del trabajo para los mayores ha cambiado; también la manera de recibir las clases y hacer las tareas escolares es radicalmente distinta. No debemos olvidar que durante la jornada educativa, los/as menores hacían las tareas junto a sus compañeros/as, mientras que ahora las realizan, como mucho, con sus hermanos/as. Por último, también hay que tener en cuenta que el tiempo de estudio y deberes que se dedicaba antes en el hogar ha pasado a aumentar en gran medida lo que, unido a los estímulos distractores que hay en el hogar, dificulta aún más la concentración en las tareas.

En el próximo documento seguiremos abordando este tema. Prestaremos atención a cuáles pueden ser las consecuencias a largo plazo, además de valorar aquellas dificultades que pueden agravar los síntomas que hemos descrito (la existencia de patologías previas, el hacinamiento, la falta de recursos tecnológicos, etc.)



PROGRAMA FORMATIVO

Parentalidad Positiva



2020

MÁS INFORMACIÓN

Si quieres más información sobre este u otros temas relacionados con la educación de tus hijos/as, no dudes en contactar a través de nuestro correo electrónico, whatsapp y/o número de teléfono:

happy@progestion.org - 649 015 926



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:

