

## LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EPOCA DE PANDEMIA

**\*Por: Angélica María Martínez Peláez**

La situación actual que vive el mundo desde el inicio de la pandemia, ha generado sin lugar a dudas, un impacto significativo en la salud mental de los niños y niñas. En el país existen algunas variables que han sido determinantes para comprender como algunos aspectos se han convertido en factores de riesgo y en otros casos como algunos se comportan como factores protectores para afrontar la situación.

En el caso de los niños y niñas de la región, la mayor parte de las medidas adoptadas para disminuir el contagio del virus, ha incidido en las dinámicas familiares y personales. Los cambios han producido un impacto en las relaciones familiares y los vínculos afectivos, dada la baja posibilidad de interactuar que tienen los niños con sus padres producto del aislamiento. Por lo tanto, estudios a nivel internacional han demostrado que los niños y niñas tienen diferentes percepciones de la situación según la edad y demás factores socioculturales.

Estos estudios han demostrado que a pesar de la corta edad, tienen diferentes recursos y capacidades de agenciamiento, para hacer frente a las situaciones adversas; sobre todo por un aspecto principal del desarrollo que tiene que ver con la posibilidad del juego. Este último permite recrear y transformar, incluso de manera metafórica los contextos donde habitan. Al jugar, los niños apropian la realidad y crean nuevas realidades que favorecen su capacidad de adaptación a las situaciones. Los niños entre los 3 y los 12 años, se han visto más afectados por su baja posibilidad de compartir con sus pares y desarrollar las actividades de la vida cotidiana.

La reducción de estos intercambios hace que los niños tengan diferentes respuestas emocionales como desgano, enojo, irritabilidad, tristeza o angustia. Por lo tanto, el lugar de la familia y de los cuidadores es un factor determinante para acompañar los procesos de los niños y las niñas.

De esta manera, los pares y la familia se presentan como personas significativas que propician que los niños puedan tramitar sus emociones, en la medida en que son escuchados y se involucran en los juegos y las actividades de acuerdo a la edad. Es importante aclarar que no todos los niños y niñas han experimentado un impacto negativo por la situación actual, pues tienen diferentes recursos y apoyo tanto a nivel social, familiar y educativo. La tarea desde el lugar de los adultos es escuchar las necesidades de los niños y no minimizar sus sentimientos frente a las

situaciones que se viven, y en caso de ser necesario solicitar apoyo profesional para ayudar a los niños y niñas con estrategias que favorezcan su salud mental.

\*Docente Universidad Católica de Pereira.