



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Salud

Emociones de niños y adolescentes se han trastornado en últimos meses, sepa cómo apoyarlos

Especialista en Psiquiatría de niñez y adolescencia habló de retos al volver a lecciones presenciales y cómo la pandemia afectó

Escuchar

Por Irene Rodríguez

28 de marzo 2022, 1:54 p.m.

Cambios en la rutina de niños y jóvenes también afectan salud mental

Cambios en la rutina de niños y jóvenes también afectan salud mental

Con el retorno a las actividades que ha sido posible por la baja en casos, hospitalizaciones y muertes por covid-19, han comenzado a hacerse más visibles afectaciones en la salud mental de niños y adolescentes.

Los efectos han sido más evidentes en los últimos dos meses, con el retorno a clases presenciales, luego de dos años de clases a distancia o en grupo pequeños, según explicó Max Figueroa, psiquiatra especialista en niñez y adolescencia.

Publicidad

“Hubo gran repunte de los trastornos emocionales en niños y adolescentes, a todo nivel: desde ansiedad, trastornos de pánico, depresión en todas sus formas, hasta el temido acto de intento o consumación suicida. No es que mágicamente regresen a la escuela y colegio y todo mágicamente se iba a acomodar, ha sido un desafío”, dijo.

De acuerdo con el especialista, así como hay quienes lo manejan muy bien, también hay un “gran grupo de población” al que le está costando mucho este proceso de adaptación. “Dentro de ellos, quienes están en el grupo más vulnerable son nuestros niños y adolescentes”, advirtió.

Publicidad

LEA MÁS: [Fiscalía tramita 213 causas contra menores por agresiones en centros educativos: ‘Se ha normalizado la violencia’](#)

Durante una transmisión en vivo en el perfil de Facebook de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), Figueroa explicó que se trata de generaciones más vulnerables, no solo por lo abrupto de los cambios en estos días, sino también porque muchos no habían acudido a las aulas de la escuela, el colegio o la universidad antes de la crisis sanitaria.

“Por ejemplo, por su edad nunca habían ido a la escuela y la interrupción de la presencialidad entre preescolar y primaria fue mucho más fuerte. Lo mismo pasa con quienes tuvieron sus últimos años de escuela o primeros de colegio en la virtualidad y llegaron a un mundo presencial muy diferente del que conocían antes de la pandemia”, dijo.

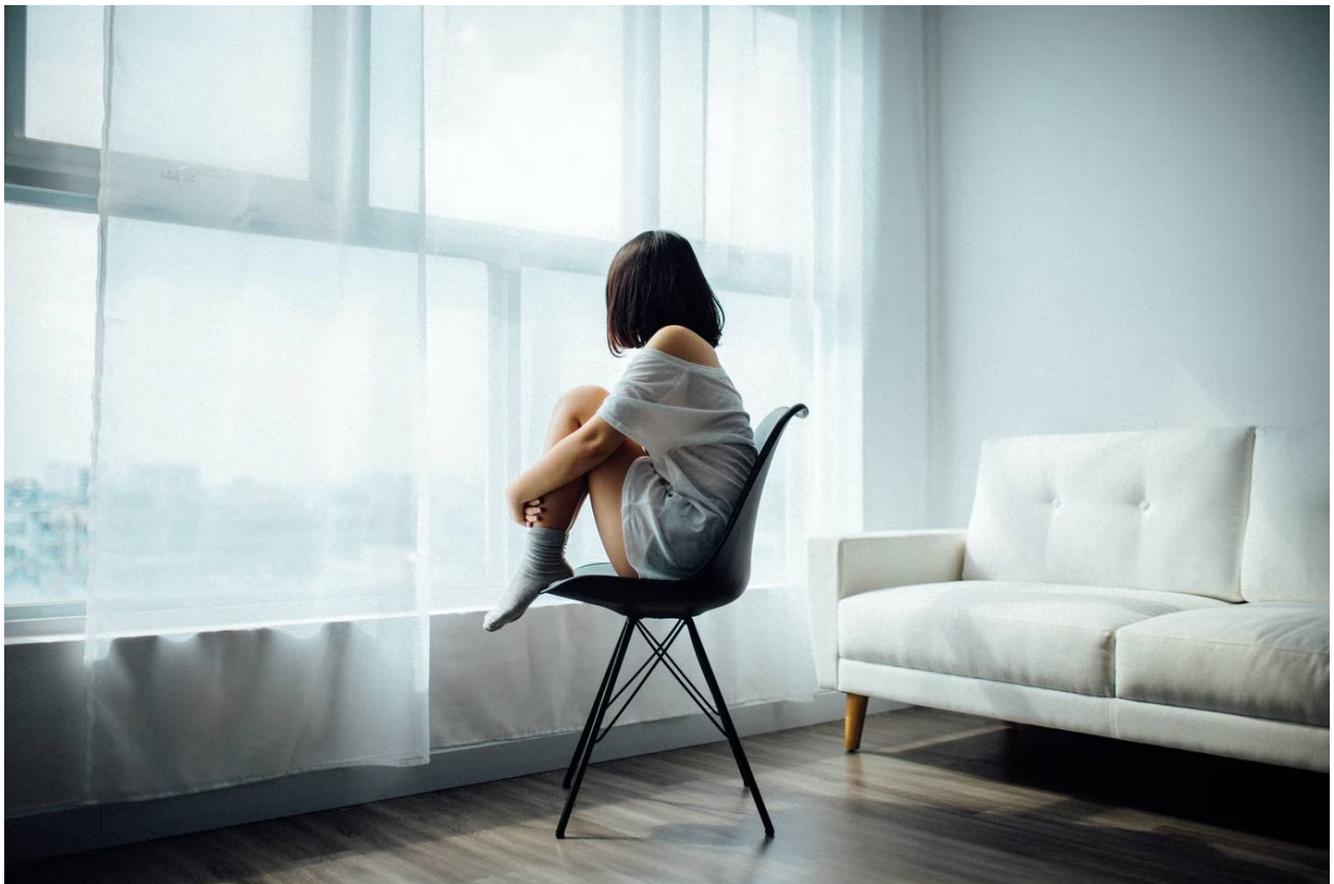
Publicidad

Para el especialista, eventos de violencia en los colegios también son señal de estas situaciones en las cuales las cargas emocionales se juntan con la carga académica y con cambios bruscos en la dinámica cotidiana.

Entre incidentes de ese tipo registrados en los últimos días están una [riña en el Instituto de Alajuela que dejó 23 jóvenes heridos](#), o un pleito en el [Liceo de Escazú en el que un estudiante escupió a un policía](#).

LEA MÁS: [Pandemia acelera casos de depresión, ansiedad y falta de sueño en la niñez](#)

¿Cuándo las emociones son 'normales' y cuándo son motivo de preocupación?



Para los especialistas, uno de los principales problemas radica en creer que los niños y adolescentes no pueden deprimirse.

LEA MÁS: [Las emociones no son malas ni buenas: hay que aceptarlas para gestionar la ansiedad](#)

De acuerdo con Figueroa, es normal sentir ansiedad cuando hay cambios, especialmente como los que hemos vivido durante los últimos dos años. Primero, al empezar la pandemia, y ahora, con un retorno a las actividades que se hacían antes, con la diferencia de que la emergencia no se ha acabado. Este ambiente, dijo, también genera más tensión.

Para el especialista, todo ser humano pasa por esta adaptación y es normal que el proceso y el estrés que conlleva dure unos tres meses.

LEA MÁS: [Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces](#)

“Si ya pasamos de los tres meses y todavía está esa ansiedad producto de la adaptación a los cambios es cuando debemos encender las alertas”, puntualizó.

¿Cómo detectar si mi hijo tiene problemas emocionales?

¿Cómo detectar si mi hijo tiene problemas emocionales?

¿A qué deberían poner atención las familias? Figueroa enumeró algunas señales.

- Cambios en los patrones del sueño: insomnio, desórdenes en los tiempos de levantarse y acostarse, dormir más o menos horas que de costumbre.
- Cambios en los patrones de alimentación: falta de apetito, comer a deshoras, comer más o menos de lo acostumbrado, saltarse comidas.
- Sentirse abrumados por la carga académica al punto de que se “bloquean”. Dicen “no puedo, no lo voy a lograr”.
- Falta de concentración.
- Baja en el rendimiento académico.
- Manifiestan abiertamente que se sienten abrumados, tristes o agotados.
- Sienten miedo de que algo malo vaya a pasar, aunque no sepan definir qué es.
- Pensar mucho en el futuro, lo que pueda pasar: temor a enfermedad, a lo que les espera, a las pruebas académicas.
- Cambios en comportamiento: no se ve tan alegre, no comparte tanto como antes.
- Pérdida de interés en lo que le gusta.
- Temores cuando se va a enfrentar a determinada tarea o a estar con determinada persona.

“Hay casos en los que se pasan de estos síntomas a una tristeza o depresión. ¿Quiénes son los chicos con más riesgo? Los que ya tienen mucho tiempo de estarse sintiendo angustiados y ya no hallan cómo lidiar, cómo manejar esta ansiedad”, enfatizó.

También se debe estar atento a síntomas más físicos que pueden ser señales de ansiedad, por ejemplo:

- Sudoración.
- Tensión muscular.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de estómago.
- Boca seca.
- Dificultad para respirar.
- Palpitaciones.

Sentir esto una vez esporádicamente no sería problema. El problema es cuando se da de manera frecuente. Si ya ha pasado más de un mes y se están incrementando estos síntomas físicos o de comportamiento, ya es necesario buscar ayuda.

LEA MÁS: [Cuando el cuerpo interroga](#)

El apoyo: qué hacer y qué no hacer



Todos los miembros de una familia pueden aportar para mejorar la situación de salud mental y emocional del niño o joven. Figueroa advierte, eso sí, que debe encontrarse un balance.

“Si soy muy intenso y pregunto, pregunto y pregunto si todo va bien o si se siente mal y necesita algo, va a sentirse más ansioso y no van a querer hablar conmigo”, recalzó.

- No atosigue con preguntas constantemente, ni reitere su apoyo cada dos minutos. Dé espacios para su hijo.
- No minimice sus sentimientos, no diga “eso no es nada”, “eso ya pasó”, “a mí también me pasó y no me puse así”.
- Escuche sin interrumpir. Que diga todo lo que tenga que decir, independientemente de si usted ya tiene la respuesta, no la diga antes de que termine de hablar. Una vez que termine, analice lo que le dijeron y a partir de ahí dé su consejo o apoyo.
- No imponga sus criterios antes de escuchar los de ellos.

“El error que más frecuentemente cometemos como padres es no escuchar. O pasar por alto las cosas”, dijo el psiquiatra.

LEA MÁS: [Testimonios: el desafío diario de las personas que sufren ansiedad y estrés por la covid-19](#)

¿Cuándo buscar ayuda?



¿Cómo ayudar a los niños y adolescentes que tienen depresión o ansiedad...

¿Cómo ayudar a los niños y adolescentes que tienen depresión o ansiedad?

LEA MÁS: [CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la covid-19](#)

Figuroa indica que se sabe que hay manifestaciones de un trastorno y que ya es mejor buscar ayuda en el momento en el que se vea que esto interfiere con el desempeño de sus actividades, como tareas y exámenes, actividades deportivas o culturales que antes disfrutaba o la salidas con amigos, vecinos o primos, como lo hacía hasta hace poco.

También es necesario analizar si hay cambios en su conducta. No es lo mismo que un muchacho tenga un comportamiento tímido e introvertido cuando siempre ha sido así a si esto fue una transformación que tuvo una persona extrovertida y muy sociable en las últimas semanas.

Además, quienes ya han enfrentado anteriormente trastornos depresivos o de ansiedad también pueden enfrentarlos nuevamente, por lo que se debe estar pendiente.

“Si yo tengo un chico que está con ansiedad más de un mes, o más de mes y medio o de más de dos meses va a ser más difícil ayudarlo. No todos necesitan medicación, con la terapia psicológica puede ser suficiente, pero si dejamos pasar el tiempo puede complicarse”, subrayó.

Para Figuroa, desde el hogar debe tenerse mucho apoyo y comprensión, pero también poner límites.

LEA MÁS: [Estrés, ansiedad, depresión: la pandemia deja una huella psicológica profunda en los jóvenes](#)

Reciba el boletín: Bienestar

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente, tendencias en ejercicios y salud

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones

Publicidad

salud mental

salud emocional

niñez y adolescencia

Caja Costarricense de Seguro Social

CCSS

depresión

ansiedad

emociones



Reciba noticias de Google News



Irene Rodríguez

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.



LE RECOMENDAMOS

Johanna Ortiz habló sobre su lucha contra una complicada enfermedad



Banco Central denuncia a jerarca de Sugef por negarse a entregar datos de deudores

★ EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES



'Marchamo es un impuesto a la riqueza', dice Nogui Acosta



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

ÚLTIMAS NOTICIAS

Falleció exministro de Hacienda y exregulador general, Fernando Herrero Acosta

Keylor Navas celebra con emotivo mensaje la salida de Sergio Rico del hospital

Jeustin Campos irá a la Olla Mágica con su equipo titular

JPS pide 'calma' tras nuevo incidente este 17 de agosto en sorteo de Nuevos Tiempos Reventados

¡Fiestas de Barva! Vuelven los tradicionales juegos con vejigas de cerdo y las mascaradas

Keylor Navas emocionado por Sergio Rico a quien calificó como: 'Guerrero'

Fiscal de Golfito detenido por presunto cobro de \$5.000 a cambio de extraer prueba de un expediente

Publicidad



© 2023 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

Grupo Nación

La Teja

El Financiero

Revista Perfil

Sabores

Aplicaciones

Boletines

Versión Impresa

Negocios

Todo Busco
Parque Viva
Tarifario
Printea
Fussio

Términos y condiciones

Políticas de privacidad
Condiciones de uso
Estados financieros
Reglamentos

Servicio al cliente

Contáctenos
Centro de ayuda
Planes de suscripción



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)