

# **IMPACTO PSICOEMOCIONAL DE LA PANDEMIA EN LOS NIÑOS.**

**En la actualidad nos encontramos con una legalidad tan estricta que ni nuestros hijos pueden salir a la calle, estando obligados a emplear mascarillas como el resto de los adultos. Están expuestos a situaciones altamente estresantes en sus familias y han percibido un cambio brusco en sus rutinas. Todo ello ha ocasionado y sigue produciendo sus dañinos efectos.**

**Si partimos de la idea de que los niños constituyen un grupo especialmente vulnerable ya que están en pleno desarrollo psicoemocional, así como de su personalidad y perspectiva tanto del mundo como de sí mismos, este tema no puede ser pasado por alto.**

**Comencemos por el impacto del cambio en los hábitos Han dejado de ir al colegio, de jugar con su grupo de iguales, indispensable para el desarrollo de sus habilidades psicosociales, establecer lazos afectivos y aprender a desarrollarlos, no pueden salir a la calle y reciben el miedo de los padres, los cuales se ven obligados por ley a emplear un bozal para estar en plena calle. Se les somete a la información tóxica de que la mascarilla les protege de la enfermedad y asocian su uso a estar seguros y su no empleo a la misma idea de la muerte. Los niños asisten pavorosos al temor de dejar de existir por la infección de un virus. Los niños escuchan las noticias sobre el covid 19, de modo que piensan que algo terrible está ocurriendo y que su mundo se puede acabar en cualquier momento. Su mente se centra en el apocalipsis y la única forma de portarse bien y seguir vivo es obedecer las reglas. Se pueden ver a niños empleando el cubrebocas durante horas y a madres que les ordenan que no se lo quiten, todo ello genera un miedo de tamiz paranoico, lo cual hace que el sujeto infante asimile el encierro como algo normal. Todo ello incrementa el daño psicoemocional aún más.**

**Los niños se sienten como mascotas en casa, sobreprotegidos, no pueden salir y perciben la idea de que la enfermedad de la que tanto se habla es sinónimo de muerte; por ende tienen temor a abrazar a sus padres, tomando la distancia reglamentaria de la misma forma que los adultos y, lo que es peor, éstos no tienen contacto con ellos cuando, por ejemplo, son diagnosticados positivos por PCR o caen enfermos de lo que ingenuamente creen que es el covid, momento en el que se quedan en casa. Los niños asisten al trauma de que sus predecesores no aceptan sus contactos y éstos tampoco se le aproximan por temor a un contagio. Todo esto es vivido como una pesadilla incomprensible**

frente a la que el niño no sabe cómo reaccionar, prefiriendo no actuar y entrando en un cuadro de indefensión aprendida, en el marco del próximo párrafo.

La depresión, la ansiedad y otros trastornos como el insomnio frecuente pasan a ser cuadros habituales desde muy temprana edad. El miedo hace acto de aparición repentina en el día a día, no solo en los pensamientos de los niños, sino en el modo de reaccionar ante otras situaciones que son vistas como peligrosas. La inseguridad, la parálisis ante la realidad y la necesidad de seguir en el nido hacen que sean especialmente introvertidos, presenten bloqueos a la hora de tomar decisiones y se vuelvan retraídos. Con una sensibilidad muy dañada, se muestran asustados ante su entorno porque saben que algo terrible pasa, pero no pueden hacer nada, además respiran el miedo en sus padres y ellos les generan sensación de abandono y desprotección. La razón de sus vidas es el amor y el juego, sin los cuales no pueden asimilar nuevos conocimientos. El hecho de no poder estar con otros niños, ni poder jugar en los parques ni interactuar con otros miembros de su edad les obliga a pensar como adultos antes de tiempo, a privarles de la imaginación como recurso para el desarrollo interno y a tan solo seguir las reglas dictatoriales del Estado a través de los padres. Presentan insomnio recurrente, episodios de llanto, desesperación, nerviosismo incontrolado y mucha desidia pues se aburren con los adultos. Pueden llegar a sentir un miedo incomprensible ya que, a pesar de encontrarse en círculos familiares, más o menos seguros, las secuelas del encierro hace que el cortisol haga de las suyas, disminuya su sistema inmunológico y su sistema nervioso decaiga hasta generar desagradables emociones en forma de pánico de naturaleza automática. Difícilmente se concentran y pierden toda motivación hasta el punto de llegar a entrar en cuadros de auténtico indefensión aprendida. Muchos de ellos presentan dolores de cabeza y migrañas frecuentes por la alta presión que son incapaces de liberar. Sus vidas pierden el sentido, muy peligroso que se dé sin duda en sujetos de tan corta edad que apenas están experimentando lo que es vivir en el mundo que les rodea. No sería extraño que apareciesen ideas de suicidio o lisa y llanamente de desear desaparecer del contexto en el que se encuentran.

Por otra parte, el hecho de cambiar de rutina de la noche a la mañana supone un trauma en sí mismo; el desarrollo cognitivo de este grupo de población se basa mucho en lo habitual y se considera seguro y agradable, es lo que los retroalimenta a seguir actuando en su entorno, que es lo mismo que hacerlo en el mundo. Un vez roto el ciclo, una vez que el niño recibe las lecciones delante de una pantalla fría durante horas, no puede preguntar, no puede expresarse y asimila la creencia de que aprender es aburrido, un

**paso más hacia la desmotivación y a no tener un sentido en vida, lo cual repercute en el que tengan para el resto de su existencia. Este shock hace que tenga que adaptarse a una nueva situación a la que nunca se va a acostumbrar pues no va ni con su naturaleza inquieta y lúdica, ni con sus deseos. Si existe una franja de edad en la que alguien no puede engañarse es la infancia. He aquí un malestar añadido al uso de medidas de protección excesivas. Al hilo de lo anterior desarrollar una elevada dependencia a la tecnología, lo único con lo que pueden interaccionar ya que los padres están demasiado ocupados para resolver sus terribles problemas y no tienen tiempo para ellos. Ello les produce ansiedad creciente, nerviosismo (las ondas electromagnéticas alteran la parte frontal del cerebro y activan el hipotálamo, el centro del miedo y de la falta de reflexión, así como el hecho de ser altamente manipulables). Los cuadros de abstinencia se hacen frecuentes en forma de comportamientos más o menos agresivos.**

**El otro aspecto que detona la crisis es el ambiente familiar. Las crecientes dificultades económicas provocan un clima de tensión entre los padres del sujeto, muchas veces agravado por problemas antes no resueltos y que la falta de dinero potencia. Muchos de estos sujetos tienen progenitores separados, divorciados o en camino hacia cualquiera de las situaciones antes apuntadas. Además, ante la falta de trabajo, puede haber otros problemas de tipo de legal por el impago de pensiones alimenticios, malas relaciones entre los padres, que no saben inteligentemente ceder ante la situación de fuerza mayor y hacen que los hijos vivan en un auténtico infierno que ellos quisieran solucionar, pero no pueden. Asisten al distanciamiento de alguno de sus padres, en no pocos casos.**

**No es extraño tampoco que los niños desarrollen sentimientos de culpa, creyendo que son los responsables de las dificultades de los padres, de la creciente tensión en casa porque escuchan de ellos las razones de las dificultades, quisieran también resolver todo lo malo que pasa en el mundo (no olvidemos que muchos son esponjas que absorben todas las malas y bajas vibraciones del entorno), pero el hecho de no poder les provoca una intensa impotencia. Conocen sus derechos, saben que uno de ellos es ser felices y no lo son. Se sienten oprimidos por el mundo de los adultos y los monstruos de la sociedad que otros han creado.**

**El uso de mascarillas es la guinda del pastel. Obligados a respirar su propio CO<sub>2</sub>, reciben las mismas secuelas que los adultos. Problemas derivados de la baja concentración de oxígeno, disminución en la efectividad del sistema inmunológico y crecientes dificultades respiratorias, pues el tubo nasal no se adecúa a las condiciones naturales para poder inhalar de manera normal hasta**

que pasa un tiempo después de haber empleado el bozal, todo ello junto al hecho de que respiran sus propias bacterias una y otra vez, lo cual les provoca problemas de asma e infecciones pulmonares, son algunas de las secuelas que deja la obligación de ponérselas bajo la dura supervisión de los padres. La mente se acostumbra a vivir en el marco de la incomodidad, de aceptar que lo que hace daño es inevitable y ha de ser aceptado y reconocido como bueno porque nos protege de cosas mucho peores.

Además el hecho de no poder percibir las emociones ajenas al tener las otras personas (padres y familiares cercanos) el rostro cubierto casi en su totalidad impide la percepción de emociones, de modo que el niño se comunica sin necesidad de saber qué siente la otra persona, guiándose por reglas que resultan ser automáticas y obligatorias. Todo ello dificulta el desarrollo de las habilidades psicosociales, así como poder entender sentimientos ajenos (empatía) y por supuesto los propios. La razón es muy simple. Si el infante no es capaz de percibir las emociones ajenas, sino sólo una actitud de sumisión, por un lado aprende esa dinámica plana de los sentimientos, que simplemente se ajustan a todas las situaciones, pasando los primeros al último plano, con lo que cual los propios son ignorados. No se trata ya de que no se produzca una autoestima más o menos estable, sino que como ser humano pierde toda su identidad y su parte intrínseca pierde para el niño todo su valor, en proceso de crecientes constructos sociales. El resultado es la tendencia bien a la frialdad, ya que el niño se acostumbra a no expresarse (y menos emocionalmente) o a reaccionar de manera violenta ya que no es posible luchar contra ese aspecto tan humano que, lo queramos o no, lo mantenemos siempre. En la medida en que se pierda la comunicación con ese lado, decae la inteligencia emocional y el niño puede caer en cuadros de ansiedad y depresión con mayor facilidad al percibir que no tiene el control de la situación y eso le aterra. Si le añadimos toda la explosiva crisis psicosocial y económica, el cóctel molotov está servido en toda su magnitud.

Una mente inquieta se ve obligada a vivir en una tormenta perfecta, con los instintos sociales aletargados, sin estimulación que ayude a liberar endorfinas, a sufrir depresión, ansiedad y síntomas psicológicos y hasta psiquiátricos bien descritos en sujetos adultos pero con consecuencias desconocidas en los niños por el impacto que pueden tener en la edad adulta. Y es que el daño que pueden sufrir es de por vida, de una generación dañada y vilipendiada en su dignidad, con los derechos tan dañados que las consecuencias de ello pueden ser incalculables.

**Todo lo referido supone una lesión a los derechos humanos en masa, sin generalizar ni diferenciar entre los que sufren estas atroces consecuencias.**

**Si el futuro de la humanidad depende de nuestros hijos nos encontramos ante un hecho de una gravedad sin precedentes. Es por ello que debemos detener toda esta barbarie.**

**Firmado,**

**Psicólog@s por la verdad.**

**psicologosxlaverdad@gmail.com**