

CONFINAMIENTO Y SALUD MENTAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

UNA VENTANA DE REFLEXIÓN A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA COTIDIANA



Lic. Inés Julissa Solis Campos

Licenciada en Ciencias de la Comunicación por la Universidad de Lima y egresada de la Maestría en Gerencia Social de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

La salud es necesaria para el bienestar de toda persona. Pero cuando hablamos de salud lo primero en lo que pensamos es en la salud física, no en la **salud mental**. A finales del 2019 el mundo fue afectado por el Virus SARS- CoV- 2 sin imaginar las consecuencias que esto traería no solo a nivel físico sino a nivel social, ambiental y mental. El encierro, la enfermedad, el duelo ha tenido un impacto directo en la salud mental de las personas en las diferentes etapas de la vida. Los niños, niñas y adolescentes no son ajenos a esta realidad. A 8 años de que se cumpla la Agenda 2030 es importante reflexionar sobre cómo ha afectado el confinamiento la salud mental de este grupo poblacional y qué podemos hacer al respecto. Todo esto narrado a partir de una experiencia de la propia autora.

Antes de la llegada del Covid 19 a Perú me tomé meses buscando un nido para mi hijo de 3 años sin pensar que debido a la coyuntura pandémica que tendríamos que enfrentar terminaría asistiendo 6 horas en total (durante 3 días) en su fase de adaptación.



Imagen: Oscar J. Barroso/Europa Press

Teníamos una rutina con mi pequeño hijo y con mi hija mayor, de 13 años en ese momento, pero de repente todo cambió. No podíamos salir. **“Quédate en casa”** fue la consigna para protegernos del virus que se trasladaba mediante las personas. La conexión de mi familia con el mundo eran las ventanas, vivimos en una avenida, algo que suele ser incómodo por el ruido, pero en estas circunstancias de encierro se convirtió en una ventaja y es que tratábamos, de una u otra manera, de conectarnos con la vida exterior abriéndolas en su totalidad.

Contemplábamos como nunca antes el amanecer, el atardecer o el anochecer y también nos uníamos a los aplausos de las 8 de la noche al personal de salud. Esos días escuchábamos a la naturaleza, aún tengo en los oídos el canto de los pájaros. **Acaso habíamos cambiado y hecho las paces con la naturaleza y aprendíamos por fin a convivir con ella, pensaba en voz alta.** ¿Sacaría la pandemia nuestro lado realmente humano y solidario?. Al menos mi lado positivo quería creer algo de eso.

Los primeros días preparamos dulces en familia, aquellos que nunca se nos hubiera ocurrido hacer; nos entretuvimos con juegos de mesa, viendo películas o interactuando con familiares y amigos por las redes sociales. La comunicación, entendida en todo su esplendor como un proceso relacional, nos permitió afianzar vínculos al interior del núcleo familiar. Antes de la pandemia vivíamos con prisa y era difícil coincidir en horarios todos en casa. La pandemia nos permitía estar juntos en nuestro hogar y esto sonaba encantador ▶

► porque pensábamos que duraría unos días o semanas. Jamás imaginamos que nos tomaría más de 2 años dejar el confinamiento. Mis hijos preguntaban cuándo acabaría esto. **“Esperemos que pronto”**, les decía. Como en la película **“La vida es bella”** de Roberto Benigni, muchos hubiéramos querido hacer que nuestros seres queridos, especialmente nuestros hijos e hijas, se mantuvieran ajenos a lo que sucedía y que no les afectara, pero lo vivido superaba cualquier ficción y era imposible ocultarlo o evadirlo.

La pandemia también significó un adiós a las clases presenciales y un continuar con el aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes en remoto. Los espacios de casa se volvieron salones para ellos y ellas. Y así se abrieron otras ventanas, que no nos conectaban con lo que sucedía en la avenida donde vivimos sino con la realidad del vivir de otras familias en pandemia. “Profesora, mi hijo no puede estar presente todas las horas porque mi hijo mayor empieza ya su clase y se le cruza y solo tengo un celular”, se llegaba escuchar a una mami del nido de mi niño. De repente alguien llamaba a la docente en plena clase para avisar que no podía conectarse porque se le terminaron los megas y en otros hogares, me comentó en alguna oportunidad la maestra, no se podían unir por problemas de conectividad. Y de esta manera mis hijos y yo, por la ventana de la laptop, no la de la sala de mi casa, podía conocer las marcadas diferencias que les tocaba vivir a los niños, niñas y adolescentes en pandemia. La docente del nido de mi hijo convocaba a reuniones para intentar ver cuál plataforma era la más adecuada para dar las clases a los niños pensando que de esa manera lograría que todos asistan. Pero había algo duro que se iba gestando y ni las reuniones, ni la creatividad podrían cambiar. Niños y niñas comenzaron a abandonar las clases y los que permanecían comenzaban a presentar problemas de lenguaje, conducta y/o sensoriales.

Por la ventana de las redes sociales llegaban todo tipo de noticias, muchas de ellas eran sobre enfermedad y muerte; y, tarde o temprano, estas llegaban a los niños, niñas y adolescentes. Esas cifras, que se daban en los medios de comunicación sobre enfermos y fallecidos por la pandemia comenzaron a tener rostros cercanos: el familiar de una de las mamás del nido, el papá de una compañera del colegio de mi hija, el profesor del colegio, la caserita del mercado, los vecinos...hasta tomar el rostro de mi padre quien llegó a estar entubado, pero felizmente sobrevivió a esta prueba.

Abro mi ventana, no la de mi casa, sino la de la experiencia vivida, para que desde mi posición, no solo de comunicadora sino y sobre todo de madre de un niño y una adolescente, podamos dialogar, escucharnos y buscar soluciones conjuntas; porque el encierro, las clases en remoto, el vivir a diario con la enfermedad y la muerte ha sido un proceso largo y duro y las consecuencias ya empiezan a evidenciarse. En un comunicado de prensa del 5 de octubre del 2020 Unicef Perú señala que “al menos 1 de cada 7 niños se ha visto directamente afectado por los confinamientos en todo el mundo, mientras que más de 1,600 millones de niños han sufrido alguna pérdida en su educación”. (UNICEF PERÚ, 2021) Y respecto a las repercusiones en Perú, en el mismo comunicado se señala que: “De acuerdo al estudio “La Salud Mental de

Niñas, niños y Adolescentes en el Contexto de Covid 19” realizado a fines de 2020 de manera conjunta entre el Ministerio de Salud y UNICEF, el 73,4 % de los padres o cuidadores considera que el permanecer en casa por la cuarentena afectó la salud mental de sus hijos e hijas”.

La pandemia no se ha ido, sigue y seguirá con nosotros y ha hecho visible las grandes desigualdades para hacer frente al Covid 19. Esta situación nos interpela a todos y todas, y nos hace ver que la única manera de salir adelante y hacer frente a esta crisis y cumplir con los objetivos comprendidos en la **Agenda 2030** es articulando esfuerzos de diferentes actores: los gobiernos, las empresas, la sociedad civil y los ciudadanos y las ciudadanas (como tú y yo). Para pensar en un futuro distinto, inclusivo, sostenible y resiliente para las personas y el planeta tenemos que invertir en la salud mental y contar con sistemas de salud que contemplen la misma de manera holística. De no hacerlo, ponemos en riesgo la salud y el bienestar

(ODS 3), la educación de calidad (ODS 5) y la reducción de las desigualdades (ODS 10).

Quiero abrir nuevamente la ventana, esta vez la de la esperanza, porque no creo ser la única persona que quiere que sus hijos superen sus miedos y vivan una vida plena. Sueño con que todos y todas puedan acceder a servicios de salud de calidad, que puedan conectarse a redes y espacios seguros en los que se ofrezcan contenidos constructivos, que puedan acudir a la escuela a aprender de manera respetuosa a sus diferencias, que se sientan seguros, que vivan sin miedos y que siempre haya alguien que los aliente, que los y las estimule a ser mejores personas y a luchar por sus sueños. No puedo borrar lo que han vivido, pero puedo promover que se hagan las cosas de manera diferente. Por eso abrí la ventana de mi vivencia para reflexionar e invitarlos a actuar en conjunto y abordar la salud mental sin estigmas y sin prejuicios. A 8 años de llegar al 2030 no dejemos que el virus de la desidia nos impida alcanzar los objetivos propuestos.



Imagen: Julia/Adobe Stock