



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

El coronavirus, los niños y los síntomas de estrés



La actual pandemia de coronavirus puede causar estrés y síntomas de ansiedad en su hijo.

La mayoría de los niños tendrán síntomas leves o intermitentes, por ejemplo, habrá días o épocas en que coman menos, tengan dificultad para dormir, estén más irritables o expresen más preocupación. Sin embargo, a algunos niños puede resultarles más difícil adaptarse a los cambios que todos atravesamos debido a la pandemia, y es posible que necesiten más apoyo para sobrellevarlo.

Señales de que su hijo puede necesitar más contención

Es importante que los padres estén atentos a las conductas que exhiben los niños cuando están estresados o sienten ansiedad. Estas señales pueden indicar que el niño necesita más contención para sobrellevar sus emociones. También es importante observar la intensidad de los síntomas y la frecuencia con que se presentan.

Cosas que los padres deben observar:

Cambios en los hábitos de sueño. Si dormir más o menos se convierte en algo habitual, esto podría ser un síntoma de estrés. Los niños pueden tener problemas para conciliar el sueño o pueden despertarse a mitad de la noche y tener dificultad para volver a dormirse. Los niños más pequeños pueden empezar a evitar la hora de acostarse o pasarse a la cama de los padres durante la noche. Otros quizás empiecen a dormir más. Los niños pequeños que ya no mojaban la cama pueden volver a hacerlo.

Cambios en los hábitos alimentarios. Comer más o menos de manera habitual también puede ser un síntoma de estrés o ansiedad en los niños. Los niños pueden afirmar que no tienen hambre y empezar a omitir algunas comidas o a comer porciones más pequeñas. Otra posibilidad es que empiecen a pedir comida con más frecuencia, a comer porciones más grandes y a expresar que tienen hambre todo el tiempo, incluso después de comer.

Aumento de dolores y molestias. Los niños suelen tener dolor de cabeza, de estómago y otro tipo de dolores cuando sufren estrés o ansiedad. Si los dolores son frecuentes y le impiden participar de sus actividades cotidianas o preferidas, esto puede ser una señal de que su hijo necesita más contención.

Mayor atención al cuerpo y búsqueda de síntomas de enfermedad. Cuando nos preocupa enfermarnos, es normal que estemos más atentos a las sensaciones físicas. Sin embargo, si su hijo busca confirmación constante de que está bien de salud, esto podría ser un signo de alarma. Por ejemplo, si pide que le tomen la temperatura

con frecuencia, pregunta si parece enfermo o pasa gran parte del día controlando si tiene síntomas y evaluando si podría estar enfermo.

Cambios de conducta y de estado de ánimo. Estos cambios pueden manifestarse de distintas formas, de modo que si su hijo se muestra decaído durante varios días, pregúntele cómo se siente. Observe si presenta signos de inestabilidad emocional, tristeza, irritabilidad, enfado y temor, o si responde de manera más agresiva y discrepante y discute más. Los niños también pueden demostrar menos interés en divertirse o participar de sus actividades preferidas.

Tendencia a aferrarse o dificultad para separarse. Si los niños demuestran una angustia intensa y prolongada cuando se separan de los padres; no pueden dormir de noche en su cuarto o su cama; no toleran perder de vista a los padres o que se vayan a otra habitación, esto puede indicar que les está costando lidiar con sus emociones.

Retraimiento o aislamiento. La respuesta de muchos niños al estrés es desconectarse. Observe si su hijo empieza a pasar más tiempo en su cuarto y se niega a participar de las actividades cotidianas en familia, sobre todo, de las que suele disfrutar. Es posible que esté más callado. Todos estos son signos que pueden orientar a los padres.

Dificultad para concentrarse. Con frecuencia nos distraemos fácilmente cuando estamos preocupados. Si su hijo se distrae por las preocupaciones o los factores estresantes a tal punto que no puede completar las tareas escolares o sentarse a mirar uno de sus programas de televisión o películas preferidas, es posible que necesite más contención.

Mayor preocupación e incapacidad para concentrarse. Es natural que su hijo exprese preocupación por la pandemia de coronavirus. Sin embargo, si pasa gran parte del día hablando de sus preocupaciones o le resulta difícil dejar de lado el tema, puede estar diciendo que necesita ayuda para lidiar con sus emociones.

Cómo pedir ayuda

La línea de asistencia Kids' Link RI, 1-855-543-5465 (KID LINK), es un servicio de prevaloración de salud conductual pediátrica y una red de derivaciones que facilita a los padres la búsqueda de tratamiento para sus hijos.

Llamando a la línea BH Link al 401-404-5465, todos los residentes de Rhode Island mayores de 18 años con una crisis de salud mental o de consumo de sustancias pueden acceder a los servicios adecuados con la prontitud necesaria.