

El impacto del aislamiento en los niños durante la era del coronavirus

Andrea Petersen/The Wall Street Journal

17 JUN 2020 02:13 PM



Crédito: PXHere/Creative Commons

Jugar con sus pares tiene importantes beneficios para el desarrollo. A los doctores les preocupa que ahora los menores no los estén incorporando en sus vidas.

En tiempos de incertidumbre, el periodismo de calidad es



más importante que nunca.





Suscríbete a \$990

publicidad

Después de seis semanas de encierro producto del Covid-19, Cari Marshall comenzó a preocuparse por Chloe, su hija de 11 años. La menor extrañaba ver a sus amigos en persona y se frustraba al comunicarse con ellos sólo a través de [FaceTime](#), [TikTok](#) y la aplicación para videojuegos [Roblox](#).

“Todo esto puso de manifiesto cuán importantes son sus relaciones personales para su felicidad diaria”, dice Marshall, quien se dedica de manera voluntaria a varias actividades políticas en Austin, Texas. “Para ella, las amistades lo son todo”.

Con los campamentos de verano cancelados, muchas familias que siguen practicando el distanciamiento social y el próximo año escolar en duda, **pediatras y sicólogos están alertando sobre el impacto potencial del aislamiento prolongado en los niños**. Algunos apuntan a investigaciones que muestran la amplia gama de beneficios de las relaciones de pares positivas: los menores que las tienen luego son más propensos a desarrollar relaciones románticas saludables y también se muestran más eficientes en el trabajo. Las buenas relaciones con los pares durante los años de la adolescencia se ligan con una mejor salud durante la adultez.

“Existe una conexión clave entre tener buenas interacciones de pares y el bienestar social y emocional”, dice Rebecca Rialon Berry, profesora asociada de siquiatría infantil y adolescente en el centro médico [Langone Health](#) de la Universidad de Nueva York. “En ciertas poblaciones, estamos viendo que la depresión y la ansiedad están aumentando debido a la cuarentena prolongada” y otros aspectos de la pandemia. “Tenemos que empezar a hablar sobre el riesgo calculado y tomar algunos más”.

Ya existe evidencia de que el aislamiento social puede llevar a problemas de salud mental. Según una encuesta con 1.784 niños publicada en abril en la revista [JAMA Pediatrics](#), **cerca del 23% de los estudiantes de primaria en la provincia de Hubei en China tuvieron síntomas de depresión** y el 19% presentó señales de ansiedad, tras dos o más meses de confinamiento a inicios de este año debido al brote de coronavirus que se produjo en la región.





Crédito: PXHere/Creative Commons

Los psicólogos están particularmente preocupados por la reacción de los niños socialmente ansiosos y otros a los que les cuesta hacer o mantener amigos. Ahora estos menores quizás se sientan aliviados por tener un descanso del campo minado social que existe en el comedor o el patio de juegos, pero “al no tener tantas oportunidades para practicar, quizás veamos un deterioro de habilidades sociales o una falta de desarrollo de las mismas”, asegura Eli R. Lebowitz, profesor asociado del [Centro de Estudios Infantiles](#) en la Escuela de Medicina de Yale.

Los menores son menos propensos que los adultos a enfermarse gravemente de Covid-19 y muchos de ellos presentan un índice bajo de síntomas. Sin embargo, se han producido casos raros de una peligrosa complicación llamada síndrome de inflamación multisistémica en niños. Y los doctores todavía intentan entender cómo los menores que se infectan fácilmente contagian el virus a la gente más vulnerable.

Las amistades juegan diferentes roles a lo largo del desarrollo de un niño. La doctora Rialon Berry dice que en los preescolares jugar con otros menores y “aprender a compartir y a no usar las manos para tocar sin consentimiento a los demás” ayuda a desarrollar nuestros “bloques básicos en cuanto a empatía, toma de perspectiva, negociación, colaboración y cooperación”. **Jugar con pares les enseña a los menores a**





nosotros , dice la académica. Estos talentos son cruciales para navegar a través de todo tipo de relaciones adultas.

Los preescolares necesitan interactuar con otros niños para aprender estas lecciones, señala Kenneth Rubin, profesor de desarrollo humano y metodología cuantitativa en la [Universidad de Maryland](#). “Los padres no les pueden decir simplemente a los niños cómo deberían actuar con otros menores”, asegura. “Los niños aprenden a ser amables de acuerdo a su comprensión sobre la manera en que otros se sienten o si necesitan un abrazo”.



Crédito: PXHere/Creative Commons

La doctora Barry indica que durante los años de escuela primaria, el tiempo que se pasa con los amigos permite que las habilidades sociales se afinen, medida que los niños desarrollan “su talento para





comunicativas y para adoptar compromisos . Competir con los pares en equipos deportivos y en lo académico ayuda a los menores a aprender sobre ganar, perder y manejar los conflictos, agrega Karen L. Bierman, directora del [Centro de Estudios Infantiles](#) en la Universidad Estatal de Pennsylvania. Ella señala que la creciente complejidad de las relaciones entre los niños –con una lista cambiante de mejores amigos y grupos de pares– les enseña a manejar emociones desafiantes como los celos.

En los adolescentes, las relaciones con los pares les permiten “desarrollar un sentido de identidad y valores”, afirma Mary Alvord, una psicóloga de Chevy Chase, Maryland. A medida que los adolescentes se separan de los padres, se apoyan en sus amigos para obtener apoyo social y para ayudarlos a navegar las traiciones aguas de la adolescencia, agrega la doctora Rialon Berry.

“Si se consideran todos los grupos de edad, probablemente este virus esté siendo más devastador para los adolescentes que para cualquier otro grupo. Están aburridos y solos”, explica Joseph P. Allen, profesor de psicología en la [Universidad de Virginia](#). **Los años de adolescencia, explica, constituyen la época en que los menores “aprenden a manejar temas ligados a la intimidad, la lealtad y los límites que son cruciales para funcionar cuando se convierten en adultos”**. El doctor Allen destaca los crecientes índices de ansiedad y depresión que muestran los adolescentes en los últimos años. Los estudios también han mostrado que los adolescentes y los adultos jóvenes reportan más sentimientos de soledad que cualquier otro grupo etario. El aislamiento social puede hacer que estos problemas empeoren, indica el doctor Allen.

Conectarse con los pares digitalmente puede ayudar a que los niños mantengan amistades. Por supuesto que los adolescentes y muchos preadolescentes ya tenían robustas vidas sociales digitales antes de la pandemia. Los mensajes de texto, los encuentros vía Zoom y los videojuegos para múltiples usuarios han satisfecho en parte la necesidad de conexión social de los niños.

Más sobre Coronavirus

Línea de sucesión: ¿Quién toma el mando en EE.UU. en caso de que Trump no pueda ejercer?

HACE 29 MINUTOS

¿Y ahora, qué? El suspenso que se le fue encima a la lucha Trump v/s Biden con el Covid presidencial

HACE 34 MINUTOS

Mi señora quedó sin trabajo... ¿qué hago? (2ª parte)

HACE 36 MINUTOS

Pero las reuniones de juego digitales no serán suficientes para los menores más pequeños, señala Dimitri Christakis, pediatra y director del Centro de Salud, Comportamiento y Desarrollo Infantil del [Instituto de](#)

[Investigación en Niños de Seattle](#) “Mientras más joven eres, resulta sumamente importante estar físicamente presente”, dice el doctor Christakis “El aprendizaje emocional ocurre cuando estás físicamente





La doctora Klara Barry indica que mientras algunos de sus pacientes preadolescentes y adolescentes parecen contentos con la socialización en línea, otros anhelan la cercanía física de sus amigos. “Algunos dicen ‘Sólo quiero un abrazo’”, dice la experta. “La respuesta neuroquímica que viene del contacto humano es real”.



Crédito: PXHere/Creative Commons

Incluso, las más fervorosas de las mariposas sociales en internet pueden cansarse de las reuniones virtuales, especialmente porque referencias cruciales como el contacto visual y el lenguaje corporal pueden estar ausentes. La doctora Alvord sugiere que los niños hagan que los encuentros en línea sean interesantes practicando juegos clásicos como aquellos en que hay que adivinar una palabra o concepto a partir de la mímica corporal. El doctor Allen aconseja que los adolescentes prioricen interactuar con sus amigos bajo un modelo uno a uno, en lugar de subir posts meticulosamente preparados a Instagram o Snapchat.

Franklin Mendelsohn, un joven de 18 años que se graduó de una secundaria en Silver Spring, Maryland, dice que la pandemia lo ha hecho reevaluar algunas de sus amistades. Él socializaba con sus amigos principalmente





secundaria rechazo sus intentos por conectarse en línea. **“Estar socialmente distante del resto de la gente deja muy claro quién quiere realmente conversar contigo”, dice.** “Es muy fácil eliminar a personas que son amigos por conveniencia”. Pero Mendelsohn también se reconectó con un amigo de la escuela primaria y ahora juegan videojuegos y se comunican todos los días vía [Discord](#). “Tenemos mucho tiempo disponible”, indica.

Algunas familias están experimentando con citas de juegos al aire libre que integran al distanciamiento social, en las cuales los niños permanecen al menos a 1,8 metros de distancia y, a veces, usan mascarillas. Muchos pediatras y sicólogos recomiendan esta alternativa para los niños de mayor edad en el tramo de la educación primaria, los preadolescentes y adolescentes. “Incluso cuando estás a casi dos metros de distancia, la neuroquímica social cognitiva está funcionando al máximo, a medida que los menores escuchan sus historias, hablan sobre quién le gusta a quién y a quién le desagrada quién”, indica Arthur Lavin, pediatra en Beachwood, Ohio, y director del comité de aspectos sicosociales de los niños y salud familiar de la [Academia Americana de Pediatría](#). **La doctora Alvord recomienda actividades como montar en bicicleta, andar en skate o dibujar con tiza en la vereda, cosas que son relativamente sencillas de hacer mientras se mantiene la distancia física.** Sin embargo, los niños más jóvenes son poco propensos a mantener la separación y sus juegos usualmente requieren contacto cercano.

“

“Piensen en los niños como si tuvieran un déficit de aprendizaje social y emocional. Intenten compensar eso con tiempo extra con los amigos”.

Doctor Dimitri Christakis.

”

Sarah Morford, de Williamsburg, Virginia, ha buscado maneras creativas para mantener a su hija Marilyn, de cinco años, y a su hijo George, de cuatro años, conectados con sus amigos. Marilyn en particular ama dibujar, pintar rocas y hacer brazaletes. **Casi todos los viernes, Morford lleva a Marilyn a las casas de sus amigos para que ella pueda dejar sus regalos hechos a mano en sus buzones.** “Ella tiene el destinatario en mano a medida que fabrica un objeto”, dice Sarah Morford, quien maneja un negocio de bronceado móvil.

En las familias con varios niños, los hermanos pueden representar otro menor con quien jugar o incluso pelear. Pero doctores y sicólogos indican que los hermanos no pueden cumplir por completo el rol que ejercen los pares. “Casi siempre no tienen la misma edad. Sus habilidades están a niveles diferentes”, dice el doctor Lebowitz de Yale. Los hermanos a menudo compiten por la atención de los padres y pueden tener intereses dramáticamente distintos.





juntan y permitan encuentros en persona sin distanciamiento social. **La doctora Bierman indica que los niños se beneficiarán de la conexión cercana incluso cuando sea con un único amigo.** “Piensen en los niños como si tuvieran un déficit de aprendizaje social y emocional. Intenten compensar eso con tiempo extra con los amigos”, agrega Christakis.

A fines de abril, la señora Marshall en Austin empezó a organizar citas de juego persona a persona y con distancia social con una de las amigas más cercanas de su hija Chloe. A fines de mayo, comenzó a incluir a algunos amigos más. Los niños nadan en extremos opuestos de la piscina, ven películas en una gran pantalla que Marshall instaló en el patio y también hacen videos para TikTok. Las reglas son “no compartir comida, mantener la separación y no darse abrazos ni besos”, asegura la señora Marshall.

Chloe está feliz. “Es emocionante y me siento muy contenta de ver a mis amigos”, dice la menor. “Los extrañaba demasiado”.

El poder de los pares

Los menores obtienen habilidades esenciales para la vida al pasar tiempo con sus pares. Estas son algunas de las cosas que aprenden según la edad.

Preescolares: Controlar las emociones y el comportamiento; negociación y cooperación.

Educación primaria: Perder, ganar, manejar conflictos, afinar la capacidad de considerar las perspectivas de los demás.

Adolescencia: Cómo dar y recibir apoyo social. Intimidad, lealtad, establecimiento de límites.

[Ver comentarios](#)

Imperdibles

