

El estrés infantil en tiempos de emergencia sanitaria y confinamiento

Child stress in time of sanitary emergency and confinement

Recibido: 03/02/2021 | Aceptado: 14/03/2021 | Publicado: 19/03/2021

MsC. María de las Nieves Veloz Montano ^{1*}
Dr. C. María Caridad González Martínez ²

^{1*} Psicoterapeuta del Centro Especializado en Servicios Educativos. San Miguel del Padrón. La Habana. Email marianvm@lh.rimed.cu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5441-8723>

² Profesora auxiliar. Proyecto Gestión Científica Institucional. Dirección Municipal de Educación La Lisa; Email: mcbgm@infomed.sld.cu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7016-1403>

Resumen:

El estrés infantil es un fenómeno que en la actualidad ha despertado mucho interés de psicólogos y pedagogos por su repercusión en la vida de los niños, especialmente en tiempos de emergencia sanitaria y confinamiento. Este problema no solo tiene que ver con el miedo a un virus invisible, sino también al distanciamiento social, la incapacidad para desarrollar las actividades cotidianas y participar en acciones gratificantes durante este período puede ser desafiante para los niños e impacta negativamente en la capacidad para regular con éxito tanto el comportamiento como las emociones. El presente artículo devela un problema no resuelto y que afecta a la población infantil, caracteriza al estrés infantil, describe los factores protectores que necesitan tener las familias y apuesta por difundir el tema por la trascendencia que tiene en el equilibrio de la salud mental de las futuras generaciones. Ofrece orientaciones a docentes y padres.

Palabras clave: estrés infantil; emergencia sanitaria; confinamiento.

Abstract:

Child stress is a phenomenon that currently has aroused the interest of psychologists and pedagogues due to its impact on the lives of children, especially in times of health emergency and confinement. This problem not only has to do with the fear of an invisible virus, but also with social distancing, the inability to carry out daily activities and participate in rewarding actions during this period can be challenging for children and negatively impacts the ability to regulate successfully both behavior and emotions. This article reveals an unsolved problema that affects the child population, characterizes child stress, describes the protective factors that families need to have and is committed to disseminating the issue due to the importance it has in the balance of mental health of the future generations. Offers guidance to teachers and parents.

Keywords: Child stress; Health emergency; Lockdown.

Introducción

En el mes de diciembre del 2019, en Wuhan, China, se difundía la noticia del brote de una enfermedad causada por la infección del síndrome respiratorio agudo severo o grave denominada COVID-19, con rápida expansión a otros países del mundo, que cambió drásticamente la dinámica de sociedades a escala mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS), el 11 de marzo del 2020 declaró que esta enfermedad había alcanzado el nivel de pandemia mundial y solicitó a los gobiernos que tomaran medidas urgentes y contundentes para detener la propagación del virus, debido a su elevada morbilidad y mortalidad, unido a las significativas repercusiones económicas y sociales.

La evolución de la pandemia trajo consigo la limitación de actividades de primera necesidad, tales como: desplazamientos a centros laborales, reducción del transporte, cierre de locales de actividades culturales, artísticas, deportivas y similares; además se suspendió la actividad escolar presencial para aproximadamente 138 billones de niños en todo el mundo.

Expertos sobre situaciones de estrés relacionadas con pandemias apuntan que las variables implicadas en el impacto psicológico son el miedo a la infección por microorganismos y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas, no disponer de información y pautas de actuación claras, así como la presencia de problemas de salud mental previos. Aunque el impacto emocional puede incluir diferentes reacciones emocionales, y estas pueden ser más o menos específicas, el conjunto de emociones negativas de miedo, ansiedad y preocupación suelen producirse de forma mixta en situaciones de elevado estrés psicológico y ante amenazas de naturaleza impredecible e incontrolable. En situaciones de incertidumbre, la preocupación y el estrés pueden derivar en manifestaciones de ansiedad y depresión, no solo en los adultos, sino también en la población infantil, especialmente vulnerable.

Un elemento importante a destacar en estas situaciones es la vulnerabilidad; en este sentido hay que tener en cuenta que hay personas que por sus características presentan más riesgos de afectación psicológica que otras, dado principalmente por su edad, estructura familiar, nivel educativo y condición física y/o mental. Si a lo anterior se suma una complicada situación económica actual por el reordenamiento, la incertidumbre generada por la pandemia unido al peligro potencial de infección y desarrollo de la enfermedad, el riesgo aumenta considerablemente sobre todo por su influencia en el estado emocional de los niños que les pudiera provocar estrés.

Algunos autores que han estudiado el estrés infantil lo conciben como una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares como la desmesurada presión escolar, o de otra índole. Igualmente se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Águila, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015).

El estrés infantil se define como las demandas frustrantes e irritantes que acarrea la interacción diaria con el medio ambiente, (Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus, 1981). Se trata de sucesos, problemas, preocupaciones y contrariedades de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad que pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo (Seiffge, Krenke, 2007). La continua experiencia de estos estresores cotidianos puede afectar al bienestar y la salud desde la infancia (Trianes y Escobar, 2009).

Las fuentes de estrés infantil pueden tener su origen en algunas características de la personalidad del niño, en la estructura familiar o en el estilo educativo de los padres, en la competitividad escolar, en problemas de salud o en la exposición a amenazas en el entorno social, actualmente causado a consecuencia de la pandemia, causas y síntomas detectados en la población infantil estudiada.

La investigación presentada se realizó en el Centro Especializado en Servicios Educativos, del municipio San Miguel del Padrón, La Habana, Cuba, institución que brinda atención psicopedagógica a educandos con problemas sociales y otros, con un carácter preventivo, de evaluación y diagnóstico, correctivo compensatorio, de preparación, orientación o asesoría a docentes. Propicia además modalidades de atención a las familias, facilita el apoyo y orientación sobre procesos pedagógicos y garantiza la actualización continua y de trabajo colaborativo entre el centro y los Grupos de Trabajo Preventivo Institucional de cada escuela. En el trabajo sistemático realizado en cada nivel educativo, se ha detectado que el brote de COVID-19 ha puesto a muchas familias en la situación única de tener que estar en casa durante un período prolongado, esta contención creó inquietud, irritabilidad en toda la familia, especialmente en los niños, agravándose los síntomas por la interrupción repentina de la rutina escolar y la falta de actividad social.

Las causas de esta problemática están centradas en la inadecuada orientación y comunicación con los niños y adolescentes que han provocado sensaciones o sentimientos como temor o preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos, cambios en el sueño, patrones de alimentación o dificultades para concentrarse. Es de señalar que en la infancia y adolescencia se sobrelleva mejor estas realidades si es acompañada de un adulto estable, preparado, seguro y afectuoso. No obstante, además del entorno familiar, se tienen en cuenta los factores individuales y sociales, antecedentes de adversidad, afrontamiento y resiliencia, que en conjunto modulan la respuesta a la amenaza que provoca la pandemia en los niños y adolescentes.

Por esta razón, se consideró pertinente efectuar una investigación con el objetivo de develar un problema que afecta a la población infantil, caracterizar al estrés infantil, describir los factores protectores que necesitan tener las familias, difundir un tema de gran trascendencia y ofrecer orientaciones a docentes y padres

Materiales y métodos

Se realizó una búsqueda de la literatura usando el buscador Google Académico en el período comprendido entre enero y mayo del 2021. Se obtuvo información de organizaciones oficiales especializadas y dedicadas a la psicología y psiquiatría de niños y adolescentes, y a los temas de salud pública mundial, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), además de la literatura de consulta disponible en el repositorio de libros y la biblioteca virtual de salud de Infomed.

Para la búsqueda se utilizaron las palabras clave: Estrés infantil; Emergencia sanitaria; Confinamiento. Se consideró como criterios de selección la literatura publicada durante los años 2019, 2020 y 2021 teniendo en cuenta la novedad de esta enfermedad, con excepción de algunos materiales vinculados a la historia de algunos epígrafes tratados en el artículo. Se analizó la calidad, fiabilidad y validez metodológica de los artículos seleccionados para realizar una adecuada revisión y se escogieron fuentes bibliográficas confiables que se refieren a nuestra realidad social.

Durante el desarrollo de cada una de las etapas de la investigación se utilizó el método dialéctico-materialista como método general; además, se emplearán métodos y técnicas de los niveles teórico y empírico.

En este trabajo se utilizó una valiosa herramienta de investigación, el estudio de casos colectivos o múltiples, cuyo propósito estaba orientado a proporcionar una descripción detallada sobre el proceso de investigación cualitativa.

Fue seleccionado el enfoque cualitativo pues el tema ha sido poco explorado desde las Ciencias de la Educación y por las bondades que ofrece a la investigación: utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación, por la profundidad de significados, amplitud, riqueza interpretativa y especialmente porque contextualiza el fenómeno.

Desde el diseño hasta la presentación de los resultados el método está estrechamente relacionado con la teoría. Su ámbito de aplicación está bien definido: estudia un tema actual y responde a preguntas de tipo "cómo" y "por qué".

Resultados y discusión

El nuevo coronavirus SARS-Cov-2, causante de la pandemia por COVID-19, que afecta al mundo, ha alcanzado a Cuba causando que se declare al país en emergencia sanitaria. Para garantizar la protección de la salud de nuestro pueblo y especialmente la de los niños se toma como medida la cuarentena y el confinamiento.

Este problema de salud pública y el cumplimiento de las medidas que han sido necesarias implementar, acarrear un alto impacto emocional para los adultos en general y en particular en los niños. Estos se han enfrentado a situaciones complejas y estresantes, que retan los mecanismos de regulación emocional y su capacidad de adaptación a la vida cotidiana fuera de sus centros escolares, causa por la cual algunos de ellos comienzan a mostrar de manera alarmante comportamientos desajustados, consistentes con características del estrés infantil.

La literatura científica habla de tres tipos de estrés infantil:

El estrés positivo, lo que indica que no siempre es perjudicial. En ocasiones es beneficioso porque ayuda al organismo a adaptarse a las situaciones cambiantes de su entorno. Activarse para realizar una evaluación escolar que supone un reto, es un ejemplo cercano de un estrés positivo. Un segundo tipo de estrés es el denominado tolerable. En estos casos, las situaciones estresantes pueden ser más perjudiciales, como las condiciones de vida agobiantes por las dificultades sociales y económicas que se viven en la familia o por la muerte de un familiar. Se habla de estrés tolerable porque se produce en un ambiente de apoyo afectivo al niño y de comunicación por parte de su familia, lo que facilita que se pueda afrontar con más seguridad y confianza el impacto de la situación y el tercer tipo, es el estrés tóxico, el más perjudicial. Supone la activación continuada del organismo ante situaciones difíciles de controlar por parte del niño sin que encuentre adultos que le den confianza, seguridad y que le acompañen para hacer frente a la situación de estrés. El abandono y el maltrato físico o psicológico se encontrarían en este tipo. Si el estrés es prolongado, sus efectos en los niños reducen el ritmo del desarrollo cerebral y provocan alteraciones importantes en el sistema neuroendocrino de respuesta al estrés y en las estructuras cerebrales más estrechamente vinculadas con el desarrollo socioemocional y la empatía.

La vivencia de la emergencia sanitaria actual y el confinamiento es muy variable en cada familia, pues depende de cómo les afecte, por ejemplo, la muerte de un ser querido en el tiempo del confinamiento; la experiencia de contagio de uno mismo o de algún familiar o el temor a ser infectado; las dificultades para gestionar de forma tranquila y equilibrada el confinamiento; los problemas sociales y emocionales que han existido en la familia o en alguno de sus miembros y que se manifiestan ahora con mayor crudeza; la inseguridad por el cambio en la forma de empleo, el trabajo a distancia, la reducción de ingresos o la anticipación de un futuro incierto.

El confinamiento provocado por el coronavirus impactan directamente a los niños, especialmente a través de cómo está influyendo esta situación en su familia y las carencias de fortalezas de los padres para ayudar a sus hijos en tal compleja situación. La forma como un niño reacciona y los signos comunes de sufrimiento emocional pueden variar según su edad y sus experiencias previas. Estas diferencias se deben a los siguientes factores: el temperamento y la sensibilidad emocional de cada niño; los temores ante la posible pérdida de sus familiares más próximos; sus competencias sociales; la capacidad de expresar sus emociones, de comunicar sus preocupaciones y sus temores; las

experiencias que está viviendo en el período de confinamiento; las actividades que desarrollan a lo largo del día, tanto físicas como intelectuales y las experiencias gratificantes vividas cada día en su hogar.

En este período, en el desempeño de nuestra labor sistemática en la atención a niños se ha comprobado que en ocasiones estos no juegan de manera creativa o se relajan después de realizar tareas escolares porque erróneamente los padres en su afán de que aumenten sus conocimientos o tengan excelentes resultados académicos, después de recibir las clases televisivas y de realizar las actividades orientadas por su maestra les exigen a los niños que continúen durante un tiempo prolongado realizando este tipo de actividad, hecho que por lo general los niños rechazan porque se sienten abrumados por realizar este tipo de tareas de forma obligatoria por mucho tiempo. No se trata de que los niños no cumplan con sus actividades, ni dejen de realizar las tareas, se trata de organizarles el tiempo y las responsabilidades adecuadamente a fin de que no le generen ansiedad y se sientan motivados para aprender.

Algunas reacciones psicológicas observadas en los infantes y adolescentes durante la pandemia han sido:

- Menores de 5 años: cambio del comportamiento, irritabilidad, pasividad, aislamiento, agresividad, conductas regresivas como succión del pulgar, pérdida del control de esfínter y regresión en el lenguaje.
- Entre 5 y 11 años: dificultades en la atención, concentración y memoria, comportamiento hiperactivo y agresivo.
- De 12 a 16 años: rechazo a retomar las actividades escolares, hiperactividad, irritabilidad, desafío, agresividad, negativismo, dificultades en la atención, concentración y memoria, apatía.

Es meritorio destacar que según una Plataforma de Asociaciones de Psiquiatría y Psicología Clínica de la Infancia y Adolescencia, ya se dispone de datos con suficiente evidencia científica sobre la repercusión de la pandemia de COVID-19 en la población infantil y enfatiza que se debe estar atento en los meses venideros para evaluar posibles síntomas y trastornos dado que la situación pudiera verse agravada por la prolongación de la pandemia y el estrés que acarrea, así como la suma de otros factores como el futuro económico y el aumento de trastornos mentales en los padres. Por ello, los servicios de salud mental y el apoyo psicosocial que ejercen los docentes juegan un papel fundamental en la reducción de riesgos y el fortalecimiento de los factores protectores, donde además es trascendental brindar también orientación y asesoría a las familias, comenzando desde la preparación a los docentes

Consideramos vital que los educadores conozcan que el estrés infantil no solo se genera por lo que les sucede a los niños en su propia vida, en ocasiones están preocupados por lo que sucede en la vida familiar; dígase porque escuchó a sus padres hablando de problemas de trabajo, o la enfermedad de un familiar cercano o porque los escucha discutir por problemas económicos, por desacuerdos en el empleo de correctos métodos educativos y organización de su horario de vida. Cuando este tipo de situaciones se mantiene por un tiempo prolongado generan preocupación desmedida o ansiedad en los niños y comienzan a aparecer los síntomas de estrés. Es por tanto esencial que las visitas que se realizan a los niños en su hogar en la etapa de confinamiento no sean exclusivamente para garantizar su aprendizaje, de igual manera es importante conocer su estado de ánimo, brindarles la posibilidad de que se comuniquen, que expresen sus emociones, sus tristezas, miedos y alegrías. Solo así confiarán en nosotros y podremos incidir en las causas que le provocan estrés.

Ante el azote de la pandemia por COVID-19, la rutina de los docentes ha cambiado, ha sido necesario transformar rápidamente nuestra manera de enseñar a los niños y de orientar a las familias. Hemos podido demostrar que el aprendizaje no es exclusivo de las aulas. Sin embargo, uno de los retos ha sido garantizar los aprendizajes en hogares disfuncionales y el nivel de preparación de los padres para apoyar el aprendizaje de sus hijos.

Algunos recursos que los docentes pueden utilizar para reforzar el aprendizaje de los niños desde el seno familiar

- Los conocimientos de los padres, abuelos, hermanos y otros familiares.
- Libros y otros materiales que existan en el hogar.
- La observación y descripción de plantas, animales y otros.
- Aprovechamiento de la tecnología. Esta contingencia es una oportunidad para aprender a utilizar nuevas herramientas, si no estás familiarizado con ellas, explóralas, muchas son de uso intuitivo, no hay que sentir miedo. No todos los niños y adolescentes cuentan con acceso a la tecnología e internet, pero con los que lo tienen recomendamos aprovechar el uso de plataformas digitales para enviar, recibir tareas y evacuar dudas.

Nos preguntamos entonces: ¿Cómo podemos afrontar esta situación desde un punto de vista educativo?

El miedo al contagio, el cuidado de familiares para que no enfermen, el cuidado de los enfermos, el confinamiento en los hogares y la reducción del ingreso familiar, son factores que elevan los niveles de estrés de millones de familias. Altos niveles de estrés por tiempo prolongado perjudican la capacidad de aprendizaje. Es por eso que los docentes deben tomar en cuenta el estado emocional y mental en el que se encuentran sus educandos y brindar herramientas para restaurar su bienestar emocional, por tanto en primer orden deben garantizar su propia estabilidad y cuidados personales.

Lo primero que debe hacer un docente es practicar el autocuidado, un docente estresado difícilmente podrá apoyar a sus educandos. Algunas recomendaciones para reducir el estrés en los docentes son:

- Expresar sus miedos y preocupaciones con su familia y amigos.
- Practicar respiraciones profundas, meditación, ejercicios de relajación o cualquier otra actividad que le permita relajarse.

Es alta la responsabilidad que tenemos los educadores en la etapa actual, durante el confinamiento y después de este. Mantenernos al tanto de la situación social de desarrollo de los niños, prestar especial atención y apoyo a los que vi

En la atención que ofrecemos a nuestros educandos pasamos junto a ellos tiempo valioso y debemos garantizar que cada minuto sea tiempo de calidad, aprovecharlo al máximo garantizará el éxito de nuestro trabajo. A continuación ofrecemos recomendaciones para ello:

- Responde siempre a sus preguntas en tono de voz adecuado, con afecto y seguridad, teniendo siempre muy en cuenta su edad. No olvide maestro que los niños lo imitan.
- Promueve la realización de tareas en casa donde puedan expresar sus pensamientos y sentimientos. En los más pequeños recomendamos utilizar el dibujo y en los demás a través de la redacción de textos, temas sugeridos o libres.
- Organiza actividades colaborativas para fomentar la interacción social a distancia, por ejemplo, dejar tareas que requiera que los niños se llamen por teléfono. En este tipo de actividad involucramos a los padres, por tanto se sentirán implicados en el aprendizaje de sus hijos.
- Reforzar mensajes que pueden salvar vidas y prevenir el contagio. Por ejemplo: mantener la sana distancia, evitar salir de la casa, lavarse las manos frecuentemente, evitar tocarse la cara, usar siempre el nasobuco e ingerir

alimentos nutritivos para mantener el sistema inmunológico fuerte. Compartir estos mensajes con los niños y con su familia. Las clases *online* y los deberes escolares no pueden ser la única preocupación.

La familia juega un papel importante en el cuidado de sus hijos, resultando primordial orientarlos en el conocimiento de factores protectores que beneficiarían a los niños y que podrían resumirse en los siguientes:

- Familia relajada, afectuosa y tranquilizadora.
- Familiares capaces de favorecer la expresión de las emociones y la comunicación, dispuestos a impulsar actividades comunes y a establecer rutinas flexibles.
- Padres interesados en que sus hijos tengan relación virtual con otros familiares, con sus amigos y compañeros de la escuela.
- Seno familiar flexible para adaptarse a la situación emocional de su hijo y facilitar refuerzos positivos: juegos que les permita movimientos, satisfacción de algún capricho de alimentación, actividades que proporcionen recursos variados para ocupar su tiempo, juegos de mesa, lecturas, visualización de programación infantil u otras actividades que generen satisfacción en los niños, es necesario tener en cuenta sus preferencias.
- Familia que se preocupa por asegurar una alimentación suficiente y equilibrada.
- Padres que garantizan que sus hijos se comuniquen con sus maestros, no solo por los aprendizajes escolares, sino también para proporcionarles una vía de comunicación.

En la difícil situación que atraviesa nuestro país, no solo por el coronavirus, sino por el reordenamiento económico se han determinado factores de riesgo que agravan el impacto de la situación estresante y que consideramos deben ser identificados por nuestros docentes. Los factores de riesgo más relevantes son los siguientes: bajos ingresos económicos, hacinamiento, conflictos familiares continuos, desvinculación laboral de los padres, desequilibrios emocionales, trastornos mentales o de adicción en alguno de los miembros de la familia; conductas de maltrato a la pareja o a los hijos, falta de afecto; ausencia de comunicación, escasa atención a las necesidades afectivas y materiales de los niños, entre otros.

En este marco de ideas y para garantizar la comprensión de la importancia que debe atribuirse a la influencia del docente en el contexto familiar donde se desarrollan los niños, estableceremos la diferencia entre el estado emocional de los niños que se desarrollan en entornos familiares protectores y los que viven en entornos de riesgo.

En los niños con entornos familiares afectuosos, protectores, comunicativos, estimulantes y que garantizan relaciones virtuales con amigos y maestros, el posible estrés provocado por el coronavirus no va a tener un especial impacto, incluso se puede afirmar que saldrán emocionalmente fortalecidos en su relación con sus familiares por el tiempo que han compartido juntos. Por otra parte tiene un efecto negativo en los niños con entornos familiares de riesgo pues se sienten desprotegidos.

En tal sentido los padres deben recibir orientaciones que les permita estar preparados para minimizar el estrés en sus hijos; por lo que la UNICEF elaboró una guía para padres, y que los docentes deben tener en cuenta.

En el caso de los niños pequeños que aún no han adquirido la madurez suficiente para poder entender los aspectos biológicos, sociales y económicos de la enfermedad se recomienda que cuando se le hable de este tema se empleen eufemismos como llamar al virus "bichitos invisibles" o decir que la gente enferma "está malita". Estas imprecisiones, aunque no contribuyen a su formación científica, teniendo en cuenta su escasa edad ayudan a proteger

su bienestar emocional. La prioridad en esta etapa debe ser, precisamente, proteger a los niños de toda aquella información que aún no pueden procesar y que los puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

Los padres deben dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes, hablarles con palabras sencillas, pero no engañosas. Jugar, leer o cocinar juntos. Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias sobre la situación, aunque el tratamiento sea adecuado. Si los niños notan que dedicamos a un tema demasiado tiempo, eso les transmitirá inquietud, aunque el tono no sea alarmista. Enseñar a los niños desde pequeños cómo cuidar su salud porque eso sentará la base para que en el futuro sean responsables de ellos y de los demás a su lado.

En nuestro desempeño como docentes, especialmente en esa difícil situación por la emergencia sanitaria y el confinamiento prolongado los padres reiteran la pregunta: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Existen muchas maneras en que los padres pueden ayudar a sus hijos a manejar el estrés de estar aislados por un largo período de tiempo de la escuela, amigos, familiares y actividades a los que están acostumbrados. Para dar respuesta a la interrogante se recomienda ayudarlos a mantenerse conectados con los demás a través de llamadas o video llamadas con amigos, otros familiares o con su maestra. También puedes optar por animarlos a crear tarjetas o cartas, las cuales puedes tomar foto y enviar a sus respectivos destinatarios. Realiza actividades sencillas de actividad física, motívalo a sembrar y cuidar plantas como vegetales y otros, ya sea en patios, jardines e incluso en macetas. Explícale el aporte que representa para al hogar y para la sociedad, especialmente en momentos tan difíciles por la afectación a la economía que trajo consigo la pandemia. Monitorea el uso de videojuegos o internet: Habla con tus hijos sobre las horas máximas de juego y limita el tiempo que pasan en ellos.

Mantén la calma y proporciona tranquilidad: Habla sobre tus sentimientos, ayúdalos a replantear sus preocupaciones, hazles saber que estarás allí para mantenerlos seguros y saludables. Asegúrate de que tus explicaciones sean apropiadas para la edad de tus hijos.

Por una parte es importante que los padres comprendan la importancia de las orientaciones que se ofrecen para conservar la estabilidad emocional de sus hijos. Por otra parte resulta vital la comprensión de los docentes de que vivimos un momento histórico para analizar qué significa enseñar en tiempos de emergencia sanitaria y cuarentena, contexto para el cual no estábamos preparados pero que nuestro país dedica todo su esfuerzo y ha convocado a unir los saberes de todos para realizar estrategias desde las ciencias.

Conclusiones

Se enfatiza que es posible educar en la infancia un estilo saludable de afrontamiento ante estresores cotidianos que les permite enfrentar la emergencia sanitaria actual y fortalecerlo para cualquier situación en su vida futura.

Toda actuación preventiva del estrés infantil debe enmarcarse en todos los contextos en que el niño se desenvuelve: la familia, la escuela y la comunidad. Un planteamiento así, sustentado en el respeto, la sensibilidad y la responsabilidad brinda un marco idóneo para evitarlo. Más allá de las disparidades entre los contextos en que crecen nuestros niños, debe haber colaboración estrecha, los lazos entre los contextos educativos permiten mejorar la calidad de la educación.

Esta investigación ofrece un punto de partida interesante que ha de ser seguido en este largo proceso que enfrentamos hoy y que nos permitirá recuperarnos en el futuro.

Referencias Bibliográficas

- Abufhele M, Jeanneret V. Puertas Adentro: *La otra cara de la pandemia*. 2020. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370.41062020000300319&lng=es.<http://dx.doi.org/10.32641/rchped.v9i1i3.2487>.
- Aguilar, M., López, M., Zabaleta, V. (2014). *Percepción de estrés escolar y ritmo circadiano de cortisol en el Síndrome de Turner*. DOI:10.9788/TP2014.2-20.
- Alianza para la Protección de la Infancia en la Acción Humanitaria. *Protección de la infancia durante la pandemia de coronavirus*. https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical%20Note:%20Protection%20of%20Children%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic.pdf.
- Aragón Nogales R, Vargas Almanza I, Miranda Novales MG. COVID-19 por SARSCoV-2: la nueva emergencia de salud. *Rev Mex Pediatr*. 2020. <http://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp2020/sp196a.pdf>.
- Apaza, P., Cynthia, M. et al. (2020). *Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19-Perú*. *Revista Venezolana de Gerencia*, vol.25, núm.90, 2020. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>.
- Fernández, E., Trianes, M., Maldonado, M., Miranda, P., Ortiz, C., Enguix, A. (2015). *El estrés psicológico en la relación entre funcionamiento cognitivo básico y rendimiento académico*. *Anales de la Psicología*. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1151451>.
- García, M.L., González, M.T. (2019). *El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia*. ISSN: 0214-23402. <http://gredos.usal.es>
- García Morey A, Castellanos Cabrera R, Álvarez Cruz J, Pérez Quintana D. *Aislamiento físico en los hogares a causa de la COVID-19: efectos psicológicos sobre niños y adolescentes cubanos*. La Habana: Representación Unicef; 2020. <https://www.unicef.org/cuba/media/1936/file/COVID-19>.
- González, M., Díaz, F., Delgado, M., Trianes, M. (2014). *Estrés cotidiano y precisión lectora en niños de educación primaria*. <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851785024.pdf>.
- Labrador Herrera LM. (2020) *No exponerlos al contagio es la mejor garantía de los niños frente a la COVID-19*. Granma on line. 8 sep 2020.
- Maturana A., Vargas, A. (2015). *El estrés escolar*. *Medical Clínica Condes*, 26(1), 34-41. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02003>.
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Protección de la salud mental y atención psicosocial en situaciones de epidemias*. <http://www.paho.org/disasters/index.php?option=com>.
- Ozamiz-Etxebarria, N. et al. (2020). *Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del Covid-19 en una muestra recogida en el norte de España*. *Cad. Saúde Pública* 2020; 36(4) ie00054020. DOI: 10.1590/0102-311X00054020.
- Palacio Chavarriaga, C., Tobòn Moreno, J., Toro Ramírez, D.A., Vicuña Romero, J. (2018). *El estrés escolar en la infancia: Una reflexión teórica*. *Cuadernos de Neuropsicología* Vol.12, No 2. ISSN: 0718-4123. DOI:10.7714/CNPS/12.2.206.

Paricio del Castillo, R., Pando Velasco, M.F. (2020). *Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos*. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil, volumen 37, número 2, abril-junio del 2020, pp-30-44. DOI: 1031766/revpsijv37n2a4.

Ribot Reyes VC, Chang Paredes N, González Castillo A (2020). *Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población*. Revista Habanera de Ciencias Médicas, <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307/2576>.

Secades Villa R, Fernández Hermida JR, García Fernández G, Al-Halabi Díaz S. (2013). *Estrategias de intervención en el ámbito familiar*. Guía para promover la implicación y la participación de la familia en los programas preventivos. Depósito Legal B.40759- 2011.Barcelona, España: Dirección de Comunicación de la Diputación de Barcelona. doi: <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>.

Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). *Guía COVIDSAM para la intervención en salud mental durante el brote epidémico de COVID-19*. Madrid: Sociedad Española de Psiquiatría; <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20GU%C3>