

El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los niños

Qué sabemos hasta ahora



Child Mind
Institute



El Child Mind Institute es una organización nacional e independiente, sin fines de lucro, dedicada a transformar la vida de los niños y las familias con trastornos de salud mental y del aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para mantener los más altos estándares en la atención, avanzar en la ciencia del cerebro en desarrollo y empoderar a padres, profesionales y tomadores de decisión para que puedan apoyar a los niños en el momento y el lugar en que más lo necesiten.

AUTORES

Kelsey Osgood

Hannah Sheldon-Dean, Child Mind Institute

Harry Kimball, Child Mind Institute

SOCIO PATROCINADOR

The Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health

La Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health combina los recursos y el alcance de Morgan Stanley con el conocimiento y la experiencia de destacadas organizaciones sin fines de lucro que se han asociado para ayudar a generar un impacto positivo y tangible en los desafíos más delicados del estrés, la ansiedad y la depresión en niños, adolescentes y jóvenes.

CONSEJO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA DEL CHILD MIND INSTITUTE

Judy Cameron, PhD, University of Pittsburgh

Kathleen Merikangas, PhD, National Institute of Mental Health

REVISORES DEL CHILD MIND INSTITUTE

Michael Milham, MD, PhD, Vice President of Research

Aki Nikolaidis, PhD, Research Scientist, Center for the Developing Brain

DISEÑO

John Stislow, Stislow Design

Abby Brewster, Child Mind Institute

CITA RECOMENDADA

Osgood, K., Sheldon-Dean, H., & Kimball, H. (2021). Informe de salud mental infantil 2021: Lo que sabemos del impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los niños (y lo que no sabemos). Child Mind Institute.

CONTENIDO

MENSAJE DE NUESTRO PRESIDENTE

- 3 Practicar la prevención y desarrollar la resiliencia

INTRODUCCIÓN

- 4 El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los niños: Qué sabemos hasta ahora

UNO

- 5 ¿Qué sabemos sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de niños y adolescentes?

DOS

- 9 La investigación del Child Mind Institute sobre la salud mental de los jóvenes y el coronavirus

TRES

- 13 Perspectivas de adolescentes y educadores

CONCLUSIÓN

- 24 Conclusiones principales



Practicar la prevención y desarrollar la resiliencia

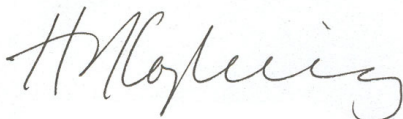
Incluso antes del inicio de la pandemia de coronavirus, los profesionales de la salud mental tenían dificultades para satisfacer las necesidades de 1 de cada 5 niños y adolescentes con un trastorno de salud mental o del aprendizaje. Entonces llegó la pandemia y trajo consigo un aumento en el número de jóvenes que reportaron desafíos de salud mental. Actualmente, entre el 30% y el 40% de los jóvenes declaran en las encuestas sentirse ansiosos, deprimidos y/o estresados. Los padres cuentan la misma historia cuando se les pregunta por sus hijos.

El avance de las perturbaciones a nuestro mundo está aumentando, no disminuyendo. ¿Cómo podemos reducir el impacto negativo en la salud mental de la siguiente crisis mundial de salud pública, y de lo que aún queda de esta?

El primer paso es identificar quiénes son los más afectados. El Child Mind Institute se ha dedicado a monitorear el efecto de COVID-19 en los jóvenes y sus familias desde los primeros días de la pandemia. La investigación que se destaca en el Informe sobre la salud mental infantil 2021 del Child Mind Institute muestra que los efectos más negativos de la pandemia se han concentrado en poblaciones particularmente vulnerables. ¿Cuáles son estas poblaciones? Los niños pobres. Niños BIPOC. Niños LGBTQ+. Niños que viven inestabilidad en el hogar. Niños con trastornos de salud mental, como ansiedad, depresión o TDAH, en especial aquellos que no obtienen tratamiento. Niños con discapacidades del aprendizaje. Niños con autismo.

El siguiente paso es determinar cómo ayudarlos a sortear las tormentas que se avecinan. No podemos resolver al mismo tiempo los factores que contribuyen al riesgo: la pobreza, el estigma, el racismo. En su lugar, tenemos que centrarnos en proteger a los jóvenes en riesgo y fomentar su resiliencia. ¿Cómo?

Saludos cordiales,



Harold S. Koplewicz, MD
Presidente y fundador, Child Mind Institute

Prevención y preparación. La mayoría de los jóvenes, como se verá en este informe, responden con resiliencia a los desafíos y las alteraciones a la normalidad. Promover la resiliencia en las poblaciones de riesgo es una herramienta importante (quizás la más importante) dentro de la serie de herramientas conductuales del sistema de salud pública. Mis colegas en este campo hablan a menudo de ir más allá del énfasis en los factores de “riesgo” para centrar nuestros esfuerzos en cómo construir factores de “protección”.

¿Dónde cultivamos la resiliencia? En nuestras familias. En nuestras escuelas. En nuestro sistema de salud. El Child Mind Institute aborda este desafío de muchas maneras, que incluyen:

- Brindar herramientas a las familias, a través de nuestro Centro de recursos para las familias, que les permitan ayudar a sus hijos.
- Ofrecer planes de estudio y formación docente, a través de nuestros School and Community Programs.
- Ofrecer atención clínica directa, apoyo y desarrollo profesional.
- Realizar investigación comunitaria sobre resiliencia y jóvenes en riesgo.

Pero no podemos hacer esto solos. Espero que lean este informe, utilicen estos hallazgos para abogar por el cambio y se sumen a la misión del Child Mind Institute de transformar la vida de los niños.

El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los niños: Qué sabemos hasta ahora

En este informe, examinamos el conjunto creciente de investigaciones sobre los efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los niños, incluidos los resultados de una encuesta realizada por el Child Mind Institute a miles de padres. Aunque nuestra comprensión sobre estos efectos está todavía en evolución, ha quedado claro que, pese a los desafíos de la pandemia, los niños y los adultos jóvenes son extraordinariamente resilientes y capaces de hacer frente al estrés y la incertidumbre de manera saludable.

Al mismo tiempo, ha quedado claro que ciertos grupos específicos de personas y niños corren más riesgo de enfrentar efectos negativos en su salud mental, y es probable que algunos factores de estrés asociados a la pandemia tengan más impacto que otros. Responder de manera efectiva a los efectos de la pandemia sobre la salud mental requiere adaptar los apoyos a las necesidades de estos grupos vulnerables y, al mismo tiempo, reconocer y aprovechar las fortalezas y la capacidad de resiliencia con la que ya cuentan los jóvenes.

En el **capítulo uno** revisamos los datos disponibles sobre el impacto de la pandemia en los niños en general, así como en ciertos subgrupos de la población general. También situamos la pandemia de coronavirus en un contexto histórico, al remontarnos a los efectos en la salud mental de catástrofes anteriores.

En el **capítulo dos** analizamos las principales conclusiones de la investigación del Child Mind Institute sobre las experiencias de los cuidadores y sus hijos.

Y en el **capítulo tres** examinamos los resultados de dos encuestas recientes en las que se preguntó a educadores y adolescentes sobre sus percepciones ante el desafío específico de sobrellevar la pandemia y comenzar un nuevo año escolar. También revisamos el tipo de recursos que en su opinión los podrían ayudar a superar estos obstáculos.

¿Qué sabemos sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de niños y adolescentes?

Datos clave

La pandemia ha tenido un impacto significativo en la salud mental, pero no todas las personas se han visto afectadas en el mismo grado o de la misma manera.

Algunos de los factores de riesgo más notorios en el caso de los adultos que enfrentaron desafíos de salud mental durante la pandemia fueron la inestabilidad económica, vivir en un área más afectada por el virus y tener problemas de salud mental.

Hay menos información específicamente sobre la salud mental de los niños, pero los datos disponibles indican que muchos de los factores de riesgo se aplican también a ellos.

Sin embargo, la investigación y el contexto histórico también sugieren que los jóvenes son resilientes, y que muchos (sobre todo aquellos con menos factores de riesgo) saldrán de la pandemia sin problemas significativos de salud mental.



Hay muchos más datos sobre cómo la pandemia ha afectado la salud mental de los adultos que sobre cómo ha afectado a niños y adolescentes. Si bien lo que a nosotros nos preocupa son los niños y adolescentes, es importante analizar los estudios sobre adultos para poder comprender mejor las experiencias de los niños. Una de las conclusiones más destacadas de los estudios realizados hasta ahora es que, aunque COVID-19 ha afectado ampliamente la salud mental de muchos adultos, no todos se han visto afectados en el mismo grado o de la misma manera.

En los primeros días de la pandemia de COVID-19, muchos titulares advertían que se avecinaba una crisis mundial de salud mental.^{1,2}

Pero en realidad, no todas las personas vieron afectada su salud mental por igual (y, como veremos más adelante, muchas personas demostraron ser extraordinariamente resilientes).

Los estudios demostraron que los grupos que viven en determinados entornos tienden a tener más miedo al virus, y este miedo se asocia a su vez con niveles más altos de ansiedad y depresión. Estos grupos incluyen:

- Personas que viven en zonas donde el brote fue más grave
- Personas que viven en zonas urbanas³
- Familiares de los trabajadores de la salud

Los estudios también mostraron de manera consistente que durante la pandemia, ciertos subgrupos reportaron mayores niveles de estrés y síntomas de trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión, independientemente de su entorno. Estos grupos incluyen:

- Mujeres
- Personas de minorías raciales, particularmente de origen latino
- Personas con problemas de salud mental preexistentes
- Padres y madres de niños pequeños^{4,5}

COVID-19 tampoco se produjo en el vacío: incluso antes del virus, la frustración por la persistente disparidad económica había aumentado, especialmente en Estados Unidos, donde la desigualdad de ingresos es mayor que en casi cualquier otra nación desarrollada. La pandemia provocó la pérdida masiva de puestos de trabajo y generó una presión laboral desproporcionada en las personas que desempeñaban trabajos mal remunerados y con baja

seguridad profesional, como los cuidadores en hogares de ancianos y los repartidores. **Aquellas personas que experimentaron la pérdida de su empleo o que se encontraban en una situación de vulnerabilidad económica durante COVID-19 tenían un alto riesgo de desarrollar ansiedad o depresión, lo que coincide con lo que ya sabíamos sobre la fuerte conexión entre un bajo nivel de ingresos y los desafíos de salud mental.**^{7,8}

El aumento del estrés tuvo notables repercusiones en los comportamientos. Los estudios demuestran que las mujeres y los padres de niños pequeños declararon beber más alcohol, y que los padres que habían experimentado una pérdida de ingresos, tenían más probabilidades de perder la paciencia y gritar a sus hijos.^{9,10}

Los estudios han demostrado que los niños, al igual que los adultos, también han reportado mayores niveles de angustia durante la pandemia de COVID-19.¹¹

- En una encuesta realizada a finales de marzo de 2020 por la organización de beneficencia británica Young-Minds, el 83% de los jóvenes con necesidades de salud mental preexistentes declararon que la pandemia había empeorado su salud mental en algún grado.¹²
- Según un estudio publicado en octubre de 2020, el 22,28% de los niños y adolescentes en China mostraron signos de depresión, frente a un 13,2% estimado en investigaciones anteriores.¹³
- Investigadores que estudiaron el efecto del confinamiento en padres e hijos en Italia encontraron que los desafíos emocionales y de comportamiento de los niños se vieron significativamente afectados por el grado de estrés de los padres y por la manera en que sus padres respondieron a este estrés.¹⁴

Aunque en general hay menos datos sobre cómo la pandemia ha afectado la salud mental de los niños en comparación con la de los adultos, la información disponible sugiere cierta coincidencia entre los factores de riesgo

“ Aquellas personas que perdieron su empleo o que se encontraban en una situación de vulnerabilidad económica durante COVID-19 tenían un alto riesgo de desarrollar ansiedad o depresión, lo que coincide con lo que ya sabíamos sobre la fuerte conexión entre un bajo nivel de ingresos y los desafíos de salud mental.”^{7,8}

“ Un conjunto creciente de investigaciones ha demostrado que para muchas personas la angustia experimentada al principio de la pandemia se ha ido estabilizando con el tiempo.”²⁷

de angustia, tanto en niños como en adultos. Al igual que los adultos, los niños que vivían en zonas urbanas, y aquellos cuyas familias experimentaron incertidumbre económica o escasez de alimentos, mostraron mayores niveles de angustia psicológica que los demás. A menudo mostraban síntomas de:

- Ansiedad
- Depresión
- Problemas de atención
- Trastornos del sueño^{15, 16}

En tiempos de crisis en el hogar, muchos niños encuentran refugio en la escuela, pero durante la pandemia, los niños de todo el mundo se han visto obligados a moverse hacia la educación a distancia. Si bien algunos niños con ansiedad social experimentaron un alivio debido a este cambio, muchos más lo experimentaron como una pérdida de actividades fuera de casa que consideraban vitales, como los deportes y la socialización con los amigos.¹⁷ La mayor dependencia de Internet también ha hecho sonar las alarmas de algunos investigadores, quienes han relacionado el aumento del tiempo frente a pantalla con un empeoramiento en los hábitos de sueño, una mayor dificultad para concentrarse y conductas problemáticas.¹⁸ Además, los niños que utilizaron Internet para participar en las clases en línea puede que hayan aprovechado su mayor acceso a la tecnología para consumir en exceso noticias sobre COVID, lo que se ha asociado a niveles más altos de estrés.¹⁹

La evidencia también sugiere que para los niños con trastorno del espectro autista (TEA) y sus familias, la interrupción de la educación presencial y de ciertos servicios como las terapias ocupacional, del habla o del comportamiento, fue particularmente significativa.

En una encuesta realizada a 3.502 cuidadores de niños con TEA:

- El 64% declaró que la falta de servicios había afectado “severa o moderadamente” los síntomas o el comportamiento de su hijo.
- El 80% de quienes tenían hijos en edad preescolar en el espectro autista dijeron que la interrupción les causó a los niños un “estrés extremo o moderado”.

- Aunque muchos servicios terapéuticos continuaron a través de la telemedicina, la mayoría de los encuestados no los estaba aprovechando transcurrido un mes, y los que lo hicieron, reportaron “un beneficio mínimo”.²⁰

Sin embargo, aunque los riesgos para los jóvenes vulnerables son reales, es difícil decir cuáles serán las repercusiones a largo plazo para la mayoría de los niños.

COVID-19 fue (y es) un fenómeno global excepcional para la mayoría de las personas que viven en la actualidad. Los precedentes históricos, cuando están disponibles, muestran que la experiencia de un acontecimiento traumático puede estar relacionada con una peor salud mental en los años siguientes. Pero muchos de estos acontecimientos fueron catástrofes singulares, como tsunamis o terremotos, que afectaron a un grupo relativamente pequeño de personas, mientras que COVID ha impactado a casi todo el mundo. Además, pocos de esos estudios anteriores se han centrado en la población infantil.

- En un estudio sobre los efectos del desastre de Chernóbil en la salud mental, las tasas de depresión, ansiedad y trastorno de estrés posttraumático se mantuvieron hasta once años después del desastre de dos a cuatro veces más altas entre las personas que estuvieron “expuestas a Chernóbil” en comparación con la población general.²¹
- Al analizar la experiencia de los evacuados tras el accidente nuclear de Fukushima en 2011, los investigadores descubrieron que el 14,6% de los afectados manifestaron marcados niveles de angustia psicológica, en su mayoría relacionados con la incertidumbre sobre las secuelas a largo plazo de la exposición a la radiación, en comparación con solo el 4,4% de la población japonesa en general.²²
- Los niños que presenciaron lo sucedido el 11 de septiembre tenían hasta tres veces más probabilidades de presentar síntomas de depresión o ansiedad, y casi cinco veces más de tener problemas para dormir, en comparación con aquellos niños que no habían estado expuestos.²³

El antecedente más cercano al COVID en la historia reciente es la gripe española de 1918, pero se realizaron pocas investigaciones sobre las consecuencias a largo plazo de esa pandemia para la salud mental. Algunas investigaciones señalaron un aumento de las hospitalizaciones psiquiátricas o de los suicidios a partir del inicio de la gripe española, pero es difícil valorar su validez.²⁴

Los estudios sobre epidemias y desastres más recientes han revelado de forma sistemática que la percepción del impacto del suceso es una de las influencias más potentes en los resultados a largo plazo. Por lo tanto, disponer de información precisa y coherente que pueda disipar estas preocupaciones es una prioridad fundamental para la salud pública. En este sentido, es probable que los mensajes contradictorios sobre la pandemia y las medidas de mitigación expliquen, al menos de manera parcial, el aumento generalizado del estrés y la ansiedad en los jóvenes estadounidenses.²⁵ El Director General de Salud Pública de los Estados Unidos ha publicado recientemente un reporte en el que se ofrecen algunas medidas para reducir la desinformación que puede estar causando estos efectos negativos en la salud mental.²⁶

Si bien los antecedentes históricos sugieren que algunos desafíos de salud mental a largo plazo podrían persistir en los años posteriores a esta pandemia, la evidencia está lejos de ser concluyente.

También hay motivos para el optimismo: **un conjunto creciente de investigaciones ha demostrado que para muchas personas la angustia experimentada al principio de la pandemia se ha ido estabilizando con el tiempo.**²⁷ Los psicólogos y otros profesionales han planteado la idea de un “*sistema inmunitario psicológico*”, que nos protege de una manera similar al biológico.²⁸ En el fondo, creemos que, al igual que los adultos, la mayoría de los niños son resilientes por naturaleza. Sin embargo, otros pueden que necesiten apoyo adicional de sus padres, redes sociales, proveedores de atención médica y otras personas de su entorno.

En el siguiente capítulo, veremos algunas de las características específicas que ponen a los niños en mayor riesgo de angustia psicológica durante y después de la pandemia. Estas características incluyen:

- Tener un trastorno de salud mental, como depresión, ansiedad o TDAH, entre otros.
- Haber experimentado un trauma previamente.
- Encontrarse en situación de inseguridad alimentaria o vulnerabilidad económica.
- Experimentar una alteración desproporcionada en su rutina diaria.



La investigación del Child Mind Institute sobre la salud mental de los jóvenes y el coronavirus



Datos clave

Según lo que reportan los padres, un alto porcentaje de adultos y niños experimentaron angustia psicológica al inicio de la pandemia.

Los niños de nuestro estudio que vivían en hogares económicamente inestables o que experimentaron inseguridad alimentaria durante la pandemia presentaron mayores consecuencias negativas en su salud mental que sus compañeros que habitaban en hogares con mayor seguridad económica.

Nuestros datos revelan que una buena salud mental de los niños tres meses antes del inicio de la pandemia fue el factor relacionado de manera más estrecha con una buena salud mental durante la pandemia.

Desde el comienzo de la pandemia de COVID-19, el equipo científico del Child Mind Institute reconoció la necesidad de realizar una investigación profunda que contribuyera a llenar los vacíos en la literatura existente y que pudiera aportar matices al diálogo. Sabíamos que la pandemia estaba empeorando la salud mental de algunos niños, pero era crucial saber qué subgrupos estaban sufriendo más y qué aspectos de la pandemia estaban teniendo un mayor impacto negativo. En pandemias anteriores, como el SARS y el MERS, y en catástrofes como los terremotos, la mayor parte de la investigación se había realizado mucho después del suceso. Nosotros queríamos averiguar cómo las personas estaban enfrentando el problema en tiempo real, y hemos continuado esforzándonos por seguir la evolución de esta situación cambiante a medida que avanzamos hacia el nuevo año escolar.

Con el apoyo de la Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health, el equipo del Child Mind Institute unió fuerzas con el National Institute of Mental Health y el New York State's Nathan Kline Institute para crear la encuesta **CoRoNaVIRuS Health and Impact Survey**, (Encuesta de salud e impacto del coronavirus o CRISIS, por sus siglas en inglés). La encuesta profundizó en una serie de mediciones sobre bienestar, entre las que se incluyen:

- Salud mental antes y durante la pandemia
- Cambios en el estilo de vida
- Hábitos de salud, incluyendo la actividad física y el sueño
- Uso de sustancias
- Exposición al virus COVID-19 e infección
- Información demográfica, incluyendo raza, profesión y salud física.

En abril de 2020, la encuesta se envió a 5.646 participantes adultos del Reino Unido y los Estados Unidos, principalmente en áreas que habían sido afectadas significativamente por COVID-19 como la ciudad de Nueva York, Manchester, Londres y partes de California. Aproximadamente la mitad de los encuestados de cada país respondieron bajo su propio nombre, mientras que la otra mitad completó la encuesta a nombre de sus hijos, cuyas edades oscilaron entre los 5 y los 17 años.

Perspectiva de nuestros socios

“ Antes de la pandemia, en febrero de 2020, lanzamos la Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health con un compromiso de 20 millones de dólares para hacer frente a los crecientes desafíos de estrés, ansiedad y depresión en los jóvenes. No teníamos ni idea de que en un mes el mundo se pondría de cabeza y que la crisis que habíamos identificado explotaría. La pandemia ha sido sin lugar a dudas terrible, pero ha habido algunos aspectos positivos. La situación aceleró el trabajo de la Alianza y la colaboración entre las organizaciones sin fines de lucro que la integran, incluido el Child Mind Institute. Juntos, hemos avanzado en soluciones revolucionarias para atender la salud mental de niños y jóvenes, especialmente en comunidades vulnerables. Y se ha producido un notable cambio con respecto al estigma, ya que los padres, incluidos nuestros propios trabajadores, están hablando con mayor soltura sobre la salud mental de sus hijos, y buscan activamente apoyo y atención. Nos queda un largo camino por recorrer, pero me siento entusiasmada y esperanzada de que la salud mental siga siendo una prioridad, y de que más personas se unirán a los esfuerzos de Morgan Stanley y el Child Mind Institute para ayudar de manera activa.”

Joan Steinberg, presidenta de la Fundación Morgan Stanley

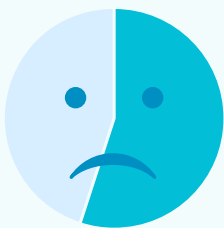
“ Los niños que vivían en hogares económicamente inestables o que experimentaron inseguridad alimentaria durante la pandemia presentaron mayores consecuencias negativas en su salud mental que sus compañeros que habitaban en hogares con mayor seguridad económica.

Encontramos algunas similitudes (y diferencias) entre los factores que contribuyen al estrés de adultos y niños.

Nuestros hallazgos iniciales corroboraron la idea de que tanto niños como adultos estaban experimentando niveles más altos de angustia emocional.



Alrededor del **70%** tanto de niños como de adultos reportaron algún grado de malestar mental, el cual se tradujo en soledad, irritabilidad o inquietud.



Niños



Adultos

55% de los niños se sentían más “tristes, deprimidos o infelices”, en comparación con el **25% de los adultos**.³⁰

En general, los adultos afirmaron estar más “distráidos, ansiosos, cansados y preocupados” que sus hijos.³¹

Los niños que vivían en hogares económicamente inestables o que experimentaron inseguridad alimentaria durante la pandemia presentaron mayores consecuencias negativas en su salud mental que sus compañeros que habitaban en hogares con mayor seguridad económica.³²

Uno de los hallazgos más reveladores de la fase inicial del estudio fue que el estado de ánimo de los niños durante la pandemia estuvo especialmente relacionado con los cambios de estilo de vida que tuvieron que enfrentar, como no poder asistir a la escuela, ver a los amigos, tener conversaciones en persona con los miembros de la familia extendida y estar encerrados en sus casas debido a los confinamientos.³³ Estos resultados coinciden con otras investigaciones que han demostrado que las rutinas regulares y predecibles tienen efectos protectores para los niños.³⁴

Si bien algunos estudios han demostrado que los confinamientos estrictos constituyen una fuente de estrés para los adultos, en nuestra investigación, los adultos clasificaron en general la interrupción de la vida cotidiana como menos impactante para su bienestar mental que las preocupaciones específicas sobre COVID-19, como el temor a la infección y la enfermedad.

Como fue el caso con muchos de los adultos encuestados, nuestros datos mostraron que la salud mental de los niños tres meses antes de que comenzara la pandemia fue el factor que más se relacionó con su salud mental durante la pandemia. **En otras palabras, un niño que luchaba contra la depresión antes de la pandemia tenía más probabilidades de enfrentar dificultades durante la pandemia que uno que no había atravesado por esa situación.**

Al igual que muchos otros estudios, este se llevó a cabo durante un corto periodo de tiempo en lugares con altas tasas de infección. De acuerdo con nuestro deseo de obtener una visión holística y a largo plazo del impacto de la pandemia en la salud mental, hemos encuestado a una parte de los sujetos de estudio originales dos veces más desde la primera ronda de la investigación. Además, hemos empezado a publicar los datos de esas rondas posteriores, y estos resultados preliminares indican que factores similares siguieron siendo fuertes predictores de los síntomas de salud mental, incluso muchos meses después de iniciada la pandemia.³⁵



Aplicaciones prácticas de nuestros hallazgos

Nuestra investigación refuerza la idea de que, con respecto a los niños en situación de riesgo debido a problemas de salud mental, se debe hacer todo lo posible para aumentar su acceso a la atención. Este hallazgo es especialmente relevante en el contexto de datos anteriores que señalan la existencia de deficiencias continuas en la atención a la salud mental de los niños:

- Según las estimaciones, cerca de la mitad de los 7,7 millones de niños en los Estados Unidos que tenían un trastorno de salud mental tratable en 2016 no recibieron el tratamiento adecuado.³⁶
- En casi todos los estados del país, hay una grave carencia de profesionales acreditados, incluidos psiquiatras infantiles, terapeutas y trabajadores sociales.³⁷

Nuestra investigación subraya también la conexión que existe entre las dificultades económicas y las consecuencias en materia de salud mental. **Así de importante como es el acceso a la atención médica, es crucial promover la estabilidad financiera y la seguridad alimentaria de los jóvenes y sus familias para favorecer su salud mental.**

En esta línea, el gobierno de Biden en Estados Unidos ha puesto recientemente en marcha un programa para proporcionar un crédito fiscal a las familias estadounidenses, que se estima podría reducir los índices de pobreza infantil casi a la mitad y tener un enorme impacto en la salud mental de los niños estadounidenses.³⁸

Finalmente, la información sugiere que disminuir las interrupciones a las rutinas diarias al mínimo posible puede ser de gran ayuda para proteger la salud mental de los niños, incluso en situaciones muy estresantes. Saber esto puede no solo ayudar a cuidadores y educadores a establecer prioridades en el hogar y en la escuela: también puede dirigir las políticas públicas hacia medidas que minimicen las interrupciones en el estilo de vida de los niños.

En el siguiente capítulo, compartiremos las perspectivas personales de educadores, adolescentes y profesionales de la salud mental infantil. Estos testimonios coinciden con muchas de las necesidades destacadas tanto en nuestra encuesta como en otros estudios, y ofrecen información sobre cómo estas tendencias generales pueden influir en la vida de las personas.

Perspectivas de adolescentes y educadores

Datos clave

Los educadores manifestaron que sus mayores preocupaciones en relación con la adaptación de los estudiantes al nuevo año escolar eran los déficits de aprendizaje y la ansiedad por el regreso a las clases presenciales.

Los educadores también señalaron que prevén que los problemas económicos sean el mayor obstáculo para aquellos estudiantes que experimentaron ese tipo de dificultades, por encima de los déficits de aprendizaje y la ansiedad.

Los adolescentes encuestados dijeron que sus mayores preocupaciones acerca del nuevo año escolar eran quedarse rezagados académicamente y experimentar ansiedad social.

Los adolescentes no blancos declararon estar más preocupados que sus compañeros blancos sobre casi todo lo relacionado con el retorno a la normalidad, incluido el efecto negativo de la pandemia en la concentración y el rendimiento académico, la experiencia de la pérdida y el duelo, las dificultades económicas o la inseguridad alimentaria y los problemas de salud mental. No obstante, los adolescentes se mostraron optimistas, pues el 67% estuvo de acuerdo con la afirmación: “Tengo la esperanza de que me adaptaré y me recuperaré de los desafíos de la pandemia”.



En el capítulo anterior, analizamos los testimonios de los padres sobre la manera en que la pandemia afectó la salud mental de sus hijos. A continuación, complementamos los hallazgos en relación a las percepciones de los padres con un resumen de lo reportado por los propios jóvenes. Debido a que muchos distritos escolares de todo el país están retomando las clases presenciales a tiempo completo este otoño después de un año de clases a distancia o en el modelo híbrido, nos interesaba especialmente saber si los adolescentes se sentían preparados para este cambio y cuáles eran sus preocupaciones sobre el regreso a las aulas. También nos preguntamos qué aspectos del retorno a la normalidad eran las mayores preocupaciones del personal de las escuelas, y cuál podría ser la mejor manera en que los profesionales de la salud mental, los organismos administrativos de las escuelas y el gobierno podrían abordar estas preocupaciones.

En el verano de 2021, la Jed Foundation y la Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health realizaron encuestas con los siguientes grupos:

- 552 empleados de high schools de Estados Unidos, incluyendo maestros, administradores, consejeros escolares y personal de enfermería.
- 516 adolescentes estadounidenses de entre 15 y 19 años.

Las encuestas abordaron una amplia variedad de aspectos que deberán enfrentar tanto educadores como estudiantes al regresar al aprendizaje presencial, incluidos:

- Preocupación acerca de cómo manejar la pérdida académica relacionada con la pandemia.
- Ansiedad social.
- Enfrentar el duelo por la pérdida de un ser querido, o cómo ayudar a los estudiantes a superar el duelo.
- Abordar las dificultades económicas de los estudiantes.
- Abordar el trauma relacionado con la raza, la identidad LGBTQ+, la discapacidad y otras condiciones de minorías en la población estudiantil.

Para conocer los hallazgos en adolescentes, visite: <https://www.morganstanley.com/assets/pdfs/reemergence-program-teen-survey-factsheet.pdf>.

Y para conocer los hallazgos en educadores, visite: <https://www.morganstanley.com/assets/pdfs/reemergence-program-educator-survey-factsheet.pdf>

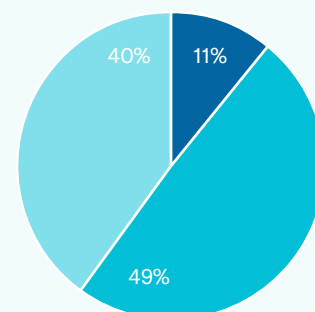
Lo que informaron los maestros

Como era de esperar, la mayoría de los educadores encuestados afirmaron haber realizado actividades de aprendizaje a distancia en algún momento del año escolar 2020-2021. Esta cifra cambió un poco a lo largo del año: 4 de cada 10 educadores dijeron que su escuela era completamente remota en otoño, pero esa cifra había disminuido a 16% para la primavera.

Si bien una pequeña parte de los estudiantes y educadores se inclinaron por el aprendizaje en línea frente a las clases presenciales a tiempo completo, muchos reportaron algunos problemas. Entre los problemas señalados se encuentran una mayor distracción de los estudiantes y la facilidad con la que los estudiantes pueden descuidar sus tareas o faltar a clases. **9 de cada 10 educadores señalaron que el ausentismo fue un problema durante el año pasado, y que los más afectados por esta situación fueron los entornos híbridos o en línea.**

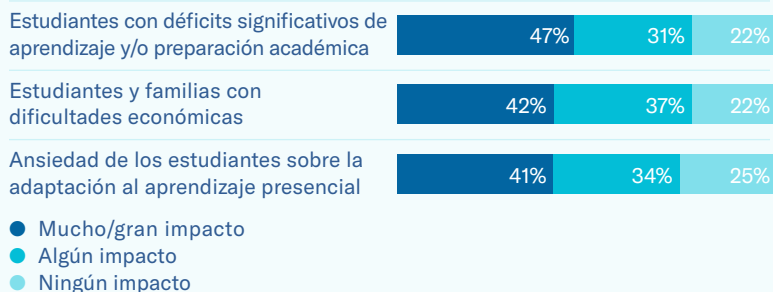
Este alto índice de ausentismo puede ser la causa de la preocupación de los maestros sobre la pérdida de aprendizaje, la concentración en los estudios y la adquisición de habilidades durante el año pasado. **De los 12 problemas potenciales del retorno a la normalidad que fueron identificados en la encuesta, los educadores consideraron que los “déficits significativos en el aprendizaje y la preparación académica” son los que probablemente tendrán más impacto en el aprendizaje de los estudiantes este año.**

¿Hasta qué punto el ausentismo estudiantil fue un problema para su escuela/distrito durante el año escolar 2020/2021?



- Ningún problema
- Problema menor
- Problema mayor

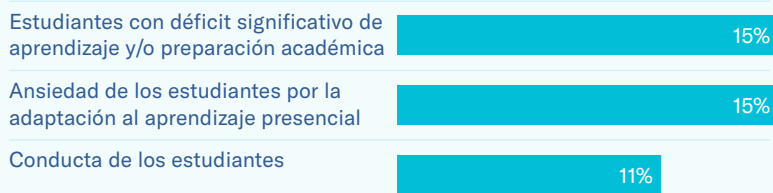
Cerca de la mitad de los educadores esperan que los estudiantes con déficits significativos en aprendizaje tendrán un mayor impacto en la calidad del aprendizaje durante el próximo año.



“Mi trabajo como maestro de high school es cubrir grandes áreas de contenido de historia y construir sobre los aprendizajes anteriores. No hay tiempo en el plan de estudios para volver a enseñar cosas que no se hayan aprendido a través del aprendizaje virtual”.

Maestro de high school

¿Cuál de los siguientes cree que será el mayor reto para usted durante el próximo año escolar (2021–2022)



“Después de pasar la mayor parte del año en el aprendizaje a distancia, muchos [estudiantes] han perdido las habilidades sociales y de comunicación adecuadas”.

Consejero escolar

Las investigaciones indican que los estudiantes de color y/o aquellos con menos recursos económicos tienen más probabilidades de haber experimentado déficits de aprendizaje. Las respuestas de los maestros resaltan el riesgo de que estas brechas se hayan ampliado durante la pandemia.

Los educadores clasificaron la ansiedad de los estudiantes por el regreso a la escuela como el siguiente aspecto de mayor impacto después de la pérdida académica. Ante la pregunta sobre cuál sería el mayor reto de los educadores este otoño, los déficits de aprendizaje y la ansiedad de los estudiantes acerca de tener que adaptarse nuevamente al aprendizaje en persona fueron las dos respuestas más importantes.

Y como vimos en el capítulo anterior, la inestabilidad económica también es un factor de predicción de los problemas de salud mental durante la pandemia, lo que significa que los estudiantes con bajos ingresos tienen más probabilidades de tener problemas con las dos principales preocupaciones identificadas por los educadores.

Los propios educadores anticiparon también los factores de estrés que podrían afectar de manera diferente a grupos específicos. **De hecho, sus principales preocupaciones, aparte de los déficits de aprendizaje y la ansiedad, variaban según la composición demográfica de su escuela.**

Por ejemplo, los educadores de escuelas con más de un 20% de estudiantes del idioma inglés (ELL, por sus siglas en inglés) se inclinaron más que otros educadores a considerar que las siguientes situaciones podrían tener un impacto significativo en el aprendizaje de los estudiantes:

- Experimentar discriminación (15% frente a un 6% en las escuelas con un menor porcentaje de estudiantes ELL).
- Vivir durante un periodo prolongado en un entorno familiar inseguro (22% frente a un 15%).
- Trauma estudiantil asociado a incidentes de uso de la fuerza policial contra personas de color desarmadas (13% frente al 5%).

Perspectiva clínica

“ He estado preocupada sobre cuál será el impacto de la pandemia desde el punto de vista de la igualdad, debido a las disparidades de nuestro sistema de salud. La mayoría de los niños que atiendo tienen autismo y trastornos del neurodesarrollo, con retrasos del desarrollo coexistentes. Proviene de contextos socioeconómicos muy diversos. Ha sido muy duro constatar que las familias cuyos hijos han sufrido el menor grado de interrupciones en sus servicios son las que tienen más recursos para abogar por servicios, que viven en zonas con más disponibilidad de terapeutas y educadores que prestan servicios, y/o que tienen los medios económicos para recibir todos sus servicios de manera privada. A las familias que llegan a nosotros, les brindamos información sobre los derechos de sus hijos como personas con discapacidades del desarrollo y las ayudamos a moverse a través de los sistemas públicos y privados para que puedan defender a sus hijos. Pero, ¿qué pasa con las familias que no han acudido a nosotros y que no tienen otro proveedor que pueda orientarlos? ¿O las familias que simplemente no tienen el ancho de banda para navegar por un sistema tan complejo porque están tratando de equilibrar muchas otras adversidades y realidades que esta pandemia ha puesto sobre sus hombros? Sabemos que la intervención temprana es fundamental, y sabemos que los niños pequeños con autismo necesitan servicios intensivos. ¿Cuál será el impacto a largo plazo en los niños pequeños y niños con autismo que pasaron un año o más sin servicios?

Cynthia Martin, PsyD, directora sénior
del Autism Center del Child Mind Institute

¿Cuál de los siguientes problemas considera que tendrán un mayor impacto en la calidad del aprendizaje de los estudiantes que tienen derecho al almuerzo gratuito o de costo reducido?



Los educadores también señalaron que prevén que los problemas económicos sean el mayor obstáculo para aquellos estudiantes que experimentaron ese tipo de dificultades, por encima de los déficits de aprendizaje y la ansiedad.

Las percepciones de los maestros parecen estar en línea con la tendencia observada previamente en este reporte acerca de que la inestabilidad económica es uno de los mayores factores de riesgo para experimentar efectos negativos durante la pandemia.

El 66% de los educadores señalan que sería muy útil o extremadamente útil disponer de recursos que los ayuden a apoyar a los padres y a las familias con dificultades económi-

cas, lo que refuerza una vez más la importancia del problema de la inestabilidad económica ante los ojos de los educadores.

A pesar de que el déficit de aprendizaje era la principal preocupación de los educadores de cara al año escolar 2020-2021, solo cerca de la mitad considera que su escuela está muy preparada para abordar este déficit. Además, un 36% dijo que su escuela o distrito estaban “algo preparados”. El desfase entre las necesidades de los estudiantes y la preparación de los centros escolares apuntan a la necesidad de un apoyo más amplio tanto para las escuelas como para los estudiantes.

A continuación, veremos lo que dicen los propios adolescentes sobre los retos a los que se enfrentan este otoño.

¿Qué tan preparados están en su escuela/distrito para atender los siguientes problemas el próximo año escolar?



- Muy/altamente preparados
- Algo preparados
- No muy/nada preparados

Adolescentes y educadores coinciden: Los déficits de aprendizaje son el mayor obstáculo del retorno a la normalidad

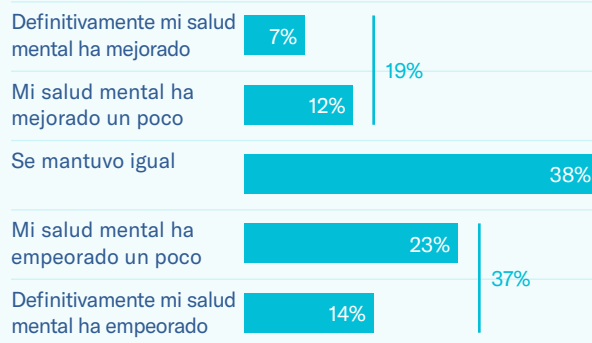
Muchos de los adolescentes encuestados dijeron que la pandemia había afectado su salud mental de alguna manera, **y el 37% afirmó que su salud mental había empeorado.**

Los síntomas de salud mental más comunes que los

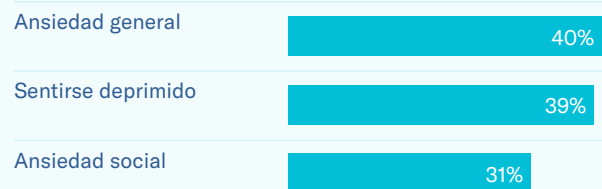
adolescentes declararon estar enfrentando son la ansiedad generalizada, la depresión y la ansiedad social.

Al igual que los educadores, los adolescentes están especialmente preocupados por haberse quedado rezagados académicamente o por haber perdido la capacidad de concentración para el estudio. También expresaron una importante preocupación por experimentar ansiedad en entornos sociales o espacios públicos. (Al igual que en el caso de los niños más pequeños, como se analizó en el capítulo anterior, los adolescentes tendieron a asignar una baja calificación en su lista de preocupaciones al miedo por los efectos del COVID-19 sobre la salud).

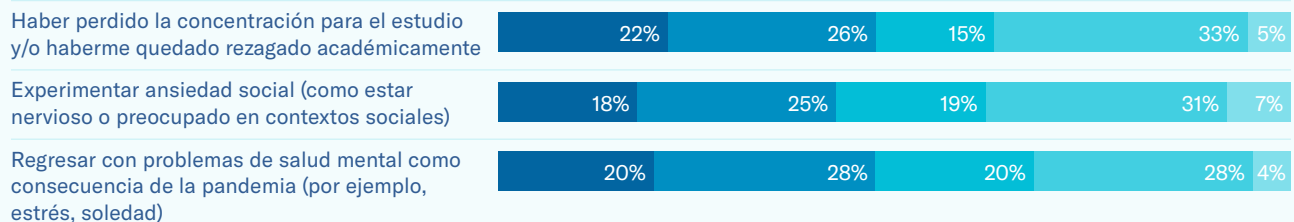
Pensando en tu salud mental antes de la pandemia de COVID-19 (es decir, antes de marzo de 2020) en comparación con ahora, ¿en qué medida crees que la pandemia ha mejorado o empeorado tu salud mental, o se ha mantenido igual?



¿Cuál de los siguientes problemas de salud mental has experimentado desde el comienzo de la pandemia en marzo de 2020?



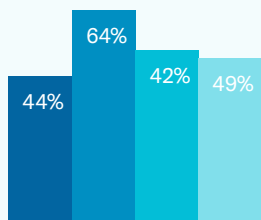
Haber perdido la concentración para el estudio o quedarse rezagados académicamente fueron algunas de las principales preocupaciones de los adolescentes con respecto al retorno a las actividades habituales después de la pandemia. Además, los adolescentes están igual de preocupados por los problemas de salud mental como resultado de la pandemia (43%) que por los problemas de salud relacionados con COVID-19 (40%).



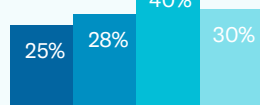
- Muy preocupado
- Algo preocupado
- No muy preocupado
- Nada preocupado
- No sé

Muy/algo preocupados

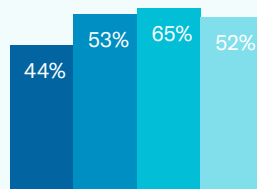
● Blancos ● Negros ● Hispanos ● Otros



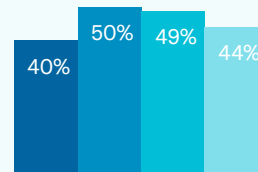
Experimentar ansiedad social (como estar nervioso o preocupado en contextos sociales)



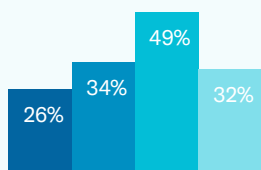
Pasar menos tiempo en casa con la familia



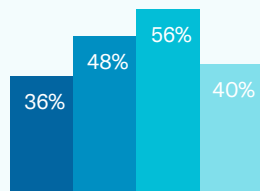
Haber perdido la concentración para estudiar y/o haberme retrasado académicamente



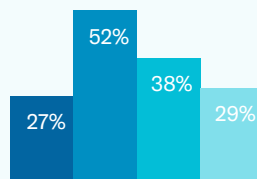
Regresar a la escuela con problemas de salud mental como consecuencia de la pandemia (por ejemplo, estrés, soledad)



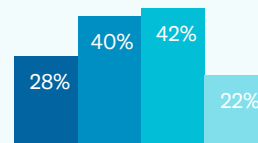
Que mi familia atraviese por dificultades alimentarias, de vivienda o dinero



Cuestiones de salud relacionadas con COVID-19



Lidiar con algún trauma



Enfrentar la pérdida y el duelo

Perspectiva clínica

“ Durante la pandemia, he visto con los pacientes lo bueno, lo malo y lo feo en cuanto a lo que han tenido que atravesar las personas. He visto personas resilientes y al mismo tiempo muy frágiles. Pero hemos podido comprobar cómo la terapia realmente funciona. Las personas que habían estado trabajando con nosotros ya tenían herramientas para poder afrontar algunas experiencias increíblemente difíciles y también podían apoyarse en la relación terapéutica con nosotros. Y estábamos todos juntos en esto, tratando de resolverlo. Así que me descubrí muchas veces diciéndoles a los pacientes y a las familias que todos tenemos que lidiar con la incertidumbre por igual. Y fue muy efectivo poder compartirles: ‘Sí, estoy preocupada. Tengo miedo. No estoy segura de qué hacer’. Fue una experiencia unificadora, que no se suele tener en la terapia, que fue y sigue siendo muy poderosa.

Jill Emanuele, PhD, directora sénior del Mood Disorders Center del Child Mind

“ El 42% de los adolescentes en general afirma que la pandemia ha aumentado el número de conversaciones que tienen sobre salud mental.

Los adolescentes no blancos declararon estar más preocupados que sus compañeros blancos acerca de casi todo lo relacionado con el retorno a la normalidad, incluido el efecto negativo de la pandemia en la concentración y el rendimiento académico, la experiencia de la pérdida y el duelo, las dificultades económicas o la inseguridad alimentaria y los problemas de salud mental asociados a la pandemia. Los adolescentes negros declararon estar más preocupados por lidiar con algún trauma y experimentar ansiedad social. Los adolescentes hispanos se mostraron preocupados por pasar menos tiempo con la familia, por problemas de salud y por la inestabilidad económica.

Estos datos refuerzan un punto importante de la investigación sobre la salud mental en la pandemia: diferentes grupos tienen diferentes reacciones a los factores de estrés de COVID-19. Para que sean eficaces, los esfuerzos para apoyar la salud mental de los jóvenes en el futuro deben abordar los factores de estrés específicos que informan sistemáticamente estos grupos vulnerables.

Aunque los adolescentes reconocen los múltiples problemas a los que se enfrentan ante el retorno a la normalidad, también hay buenas noticias: el 42% de los adolescentes en general afirma que la pandemia ha aumentado el número de conversaciones que tienen sobre salud mental. Esta tendencia es especialmente significativa entre los adolescentes hispanos y negros.

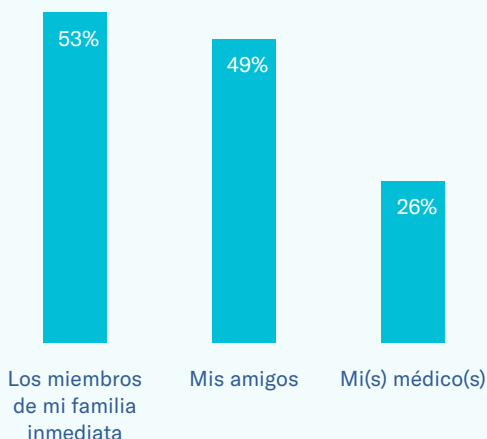
Poco más de la mitad (53%) de los adolescentes dicen sentirse cómodos hablando de su salud mental con sus familiares, y las siguientes personas en las que más confían son los amigos (49%), seguidos de los médicos (26%).

Los adolescentes negros (22%) mostraron una tendencia mayor que los adolescentes blancos (11%) a decir que no se sentían cómodos hablando de salud mental con nadie.

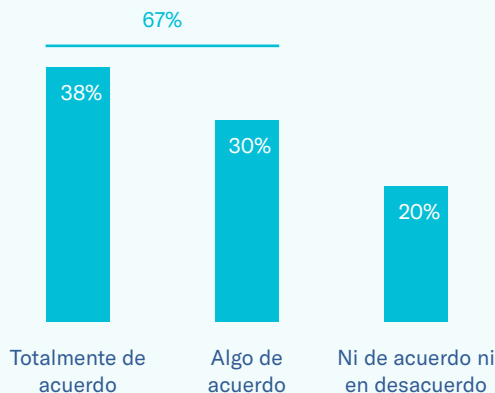
En general, los adolescentes se mostraron optimistas sobre su capacidad de recuperarse de la pandemia: el 67% estuvo de acuerdo con la afirmación: “Tengo la esperanza de que me adaptaré y me recuperaré de los desafíos de la pandemia”.

Curiosamente, esto es cierto tanto para los adolescentes que dijeron que su salud mental había mejorado durante la pandemia (78%) como para los que dijeron que había empeorado (79%). Tal vez esto se interprete mejor como el “sistema inmunitario de salud mental” de los adolescentes en funcionamiento, y habla de la resiliencia innata de los jóvenes, la cual ha sido un hallazgo clave en el panorama más amplio de la investigación.⁴⁰

¿Con cuál de las siguientes personas, si hay alguna, te resulta cómodo hablar sobre tu salud mental?
Por favor, elige todas las opciones que apliquen.



¿Estás de acuerdo con este enunciado?
“Tengo la esperanza de que me adaptaré y me recuperaré de los desafíos de la pandemia”



Perspectiva de nuestros socios

“ Siempre me ha fascinado e inspirado la resiliencia del espíritu humano. Sin embargo, nunca esperé vivirla tan de cerca ante las circunstancias completamente inesperadas de una pandemia mundial. Y sin embargo, aunque me maravilla nuestra capacidad de adaptación, he sentido un profundo dolor por la pérdida de la vida, la salud y la esperanza que tantos de nosotros hemos experimentado. Y lo que es peor aún es constatar la cruda realidad de que los más vulnerables han sido quienes más han sufrido: las comunidades BIPOC, las personas que tenían problemas de salud física y mental, así como los hogares económicamente inseguros. Tal vez sea debido a la intensidad de este tiempo, en el que nuestra vulnerabilidad colectiva se conjuga con nuestro inextinguible deseo de vivir y crear, lo que me hace sentir agradecida por el simple hecho de estar viva en este momento histórico tan trascendental. Lo que más me impresiona es la intensidad y la persistencia de la experiencia humana. Esto es lo que me llevaré de este tiempo, y lo que utilizaré para trabajar por un mundo más justo, que sostenga la vida y que honre la interconexión de todos nosotros”.

Janis Whitlock, PhD, MPH, The Jed Foundation

Ideas para el futuro: Educadores

Las ideas que compartieron los educadores en esta encuesta no son solo un recurso para satisfacer las necesidades de las escuelas y los estudiantes en otoño: también pueden orientar a las escuelas sobre el apoyo que podrían brindar durante lo que queda de la incierta trayectoria de la pandemia. Podemos utilizar lo que sabemos sobre los efectos en las escuelas y en los estudiantes para dar forma a las medidas de mitigación y los servicios preventivos antes de que se presenten nuevos retos.

La mayoría de los educadores encuestados consideraron que los problemas más urgentes son dos: los déficits de aprendizaje o brechas académicas causadas por un año de escolarización esporádica y la ansiedad de los estudiantes relacionada con el regreso a las aulas. Para solucionar los problemas de aprendizaje, muchos de los educadores indicaron que hay una solución fundamental: el tiempo. Este podría consistir en:

- Clases después de la escuela
- Un año escolar extendido
- Sesiones de tutoría complementaria

Los educadores también se mostraron ampliamente a favor de tener más consejeros u otros profesionales de la salud mental disponibles para ayudar a los estudiantes a enfrentar sus problemas de salud mental cuando regresen a la escuela.

““[Necesitamos] dinero y apoyo para los autobuses de modo que los estudiantes puedan quedarse después de la escuela para recibir ayuda adicional”.

Maestro de high school

““[Los estudiantes necesitan] apoyo psicológico y estímulo para volver a la escuela”.

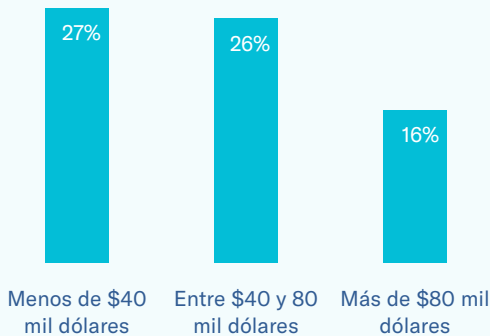
Administrador escolar

Ideas para el futuro: Adolescentes

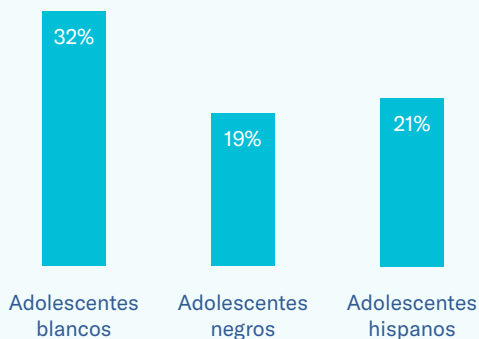
33% de los adolescentes dijo que durante la pandemia tuvo acceso a recursos de salud mental pero no los utilizó, mientras que otro 22% dijo que no tuvo acceso a ningún recurso de salud mental. Los adolescentes que no tuvieron acceso a recursos de salud mental pertenecían en mayor medida a los grupos de menores ingresos y/o negros o hispanos.

Alrededor de un tercio de los adolescentes afirmó que le gustaría tener más información sobre cómo manejar la ansiedad y la depresión.

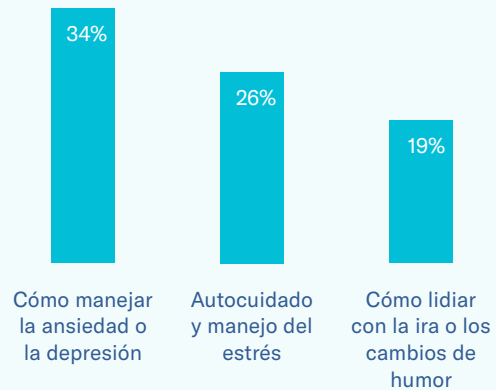
El porcentaje de adolescentes que manifiestan no tener acceso a los recursos de salud mental es más alto entre quienes tienen un ingreso familiar más bajo.



Los adolescentes blancos mencionan tener acceso a todos los recursos de salud mental que necesitan o desean en mayor proporción que los adolescentes negros e hispanos.



¿De cuál de los siguientes recursos de salud mental te gustaría tener más información?



Sin embargo, en general, muchos adolescentes están satisfechos con los recursos de salud mental a los que tienen acceso actualmente.

El 49% de los entrevistados dijeron no estar interesados en recibir recursos adicionales en salud mental.

Perspectiva clínica

“ Me ha sorprendido la poca atención que con frecuencia hemos prestado durante la pandemia a todos los rituales de cierre que nos hemos perdido. Mis pacientes han esperado tanto la vuelta a la normalidad que a menudo hemos pasado por alto las graduaciones, las rupturas, las transiciones de antiguos trabajos, los momentos en los que hemos tenido que dejar la casa y a los amigos de siempre y, quizá lo más importante, las muertes de familiares y amigos que no fueron causadas por COVID. Casi no me ha tocado ver pacientes que sientan que tuvieron la oportunidad de cerrar realmente un evento o una etapa importante de su vida, ya sea mediante la celebración, el recuerdo o el luto, ya que la planificación de la siguiente etapa en el contexto de la pandemia ha ocupado demasiado espacio en sus pensamientos. Mi esperanza es ayudar a mis pacientes a reclamar más espacio para estar presentes al final de ciertas experiencias, antes de centrar su atención en la siguiente transición o en el intento de recuperar lo normal”.

Dave Anderson, PhD, psicólogo clínico, vicepresidente de School and Community Programs del Child Mind Institute

Sin embargo, la encuesta sugiere que aquellos que utilizaron los servicios de salud mental obtuvieron un beneficio al hacerlo: **Los adolescentes que afirmaron que su salud mental había mejorado durante la pandemia fueron los que más informaron sobre el uso de servicios de asesoramiento presencial o en línea, en comparación con sus pares que dijeron que su salud mental se mantuvo igual o empeoró.**

“ Los adolescentes que no tuvieron acceso a recursos de salud mental pertenecían en mayor medida a los grupos de menores ingresos y/o negros o hispanos.

Conclusiones principales

Gran parte de lo que podemos extraer de estos datos refuerza las conclusiones de los dos últimos capítulos. La conclusión más importante sigue siendo que, aunque está claro que algunas personas están sufriendo, los impactos son diferentes dependiendo de una serie de factores individuales, familiares y sociales. Los distintos subgrupos están sufriendo de diferentes maneras y en distintos grados, y muchos de los aspectos de la pandemia que más les afectan han exacerbado factores individuales, familiares o sociales que ya existían antes de la pandemia.

En términos generales, las mujeres, las minorías raciales y étnicas, los trabajadores esenciales y sus familias y las personas que se enfrentan a inseguridad económica están experimentando más síntomas de estrés, ansiedad y depresión en todos los grupos de edad. Quedan muchas preguntas sobre cómo los jóvenes y sus familias resistirán la persistente tormenta, sobre todo porque la situación está en cambio continuo. Lo que está claro es que, aunque los recursos y el apoyo en materia de salud mental pueden marcar una diferencia significativa, las repercusiones desiguales se mantendrán mientras persistan las desigualdades económicas y raciales.

Al mismo tiempo, los datos disponibles también indican que los niños y los jóvenes son más resilientes de lo que a veces suponemos. Si bien es indispensable dedicar recursos a satisfacer sus necesidades en materia de salud mental, debemos animarnos por el hecho de que incluso los adolescentes que dijeron tener dificultades en este momento se sentían optimistas con respecto al futuro. Esto dice mucho sobre la capacidad de recuperación innata del ser humano, especialmente de los jóvenes, y es una señal esperanzadora de que muchos niños y adolescentes saldrán de la pandemia sin daños permanentes.

CÓMO UTILIZAR ESTE REPORTE EN CASA Y EN LA ESCUELA

Visite childmind.org/informe2021 para descargar este informe, acceder a consejos prácticos para padres y educadores, y encontrar enlaces a recursos de nuestros socios.

ÚNASE A NOSOTROS

Millones de niños con ansiedad, depresión, TDAH y otros trastornos mentales y del aprendizaje no reciben diagnóstico ni tratamiento. Juntos podemos cambiar esta situación.

Su donativo, del tamaño que sea, es muy valioso.
Visite **childmind.org/done**.

Notas al pie de página

- Ornstein, N., Miller, B.F., & Patel, K. (2020, May 14). The coming mental health crisis. *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2020/05/coming-mental-health-crisis/611635/>
- Solomon, A. (2020, April 9). When the pandemic leaves us alone, anxious and depressed. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/04/09/opinion/sunday/coronavirus-depression-anxiety.html>
- Fitzpatrick, K. M., Harris, C., & Drawve, G. (2020). Fear of COVID-19 and the mental health consequences in America. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 12(S1), S17-S21. <https://doi.org/10.1037/tra0000924>
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vue, T.M., Thomson, J., Reigner, N., Metcalf, E.C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G.N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *Plos One*, 16(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Varga, T. V., Bu, F., Dissing, A. S., Elsenburg, L.K., Herranz Bustamante, J.J., Matta, J., van Zon, S.K.R., Brouwer, S., Bültmann, U., Fancourt, D., Hoeyer, K., Goldberg, M., Melchior, M., Strandberg-Laren, K., Zins, M., Clotworthy, A., & Rod, N.H. (2021). Loneliness, worries, anxiety, and precautionary behaviours in response to the COVID-19 pandemic: A longitudinal analysis of 200,000 Western and Northern Europeans. *The Lancet Regional Health – Europe Volume 2* (2021), Article 100020. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2020.100020>
- Siripurapu, A. (2020, July 15). Background: The U.S. Inequality Debate. Council on Foreign Relations. Retrieved July 13, 2020 from <https://www.cfr.org/background/us-inequality-debate>
- Codagnone, C., Bogliacino, F., Gómez, C., Charris, R., Montealegre, F., Liva, G., Lupiáñez-Villanueva, F., Folkvord, F., & Veltri, G. A. (2020). Assessing concerns for the economic consequence of the COVID-19 response and mental health problems associated with economic vulnerability and negative economic shock in Italy, Spain, and the United Kingdom. *Plos One*, 15(10), e0240876. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240876>
- Kivi, M., Hansson, I., & Bjälkebring, P. (2021). Up and about: Older adults' well-being during the COVID-19 pandemic in a Swedish longitudinal study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), e4-e9. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa084>
- Rodríguez, L. M., Litt, D. M., & Stewart, S. H. (2020). Drinking to cope with the pandemic: The unique associations of COVID-19-related perceived threat and psychological distress to drinking behaviors in American men and women. *Addictive behaviors*, 110, 106532. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106532>
- Kalil, A., Mayer, S., & Shah, R. Impact of the COVID-19 crisis on family dynamics in economically vulnerable households. Becker Friedman Institute for Economics at the University of Chicago. Working Paper NO. 2020-143 https://bfi.uchicago.edu/wp-content/uploads/2020/10/BFI_WP_2020143.pdf
- Panchal, N., Kamal, R., Cox, C., Garfield, R., & Chidambaram, P. (2021, May 26). Mental health and substance use considerations among children during the COVID-19 pandemic. Kaiser Family Foundation. <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/mental-health-and-substance-use-considerations-among-children-during-the-covid-19-pandemic/>
- YoungMinds (March 2020). Coronavirus: Impact on young people with mental health needs. https://youngminds.org.uk/media/3708/coronavirus-report_march2020.pdf
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *Journal of affective disorders*, 275, 112-118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology* 11(1713). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Yeasmin, S., Banik, R., Hossain, S., Hossain, M. N., Mahumud, R., Salma, N., & Hossain, M. M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 117, 105277. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105277>
- Westrupp, E., Bennett, C., Berkowitz, T. S., Youssef, G., Toumbourou, J., Tucker, R., Andrews, F., Evans, S., Teague, S., Karantzas, G., Melvin, G.A., Olsson, C., Macdonald, J., Greenwood, C., Mikocka-Walus, A., Hutchinson, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., Stokes, M.A., Olive, L. ... Sciberras, E. (2020). Child, parent, and family mental health and functioning in Australia during COVID-19: Comparison to pre-pandemic data. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ydrn9>
- Esposito, S., Giannitto, N., Squarcia, A., Neglia, C., Argentiero, A., Minichetti, P., Cotugno, N. & Principi, N. (2021). Development of Psychological Problems Among Adolescents During School Closures Because of the COVID-19 Lockdown Phase in Italy: A Cross-Sectional Survey. *Frontiers in Pediatrics*, 8:628072. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.628072>
- Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J., Alexander, L., Salum, G. A., Georgiades, K., Paksarian, D., Merikangas, K.R., & Milham, M.P. (2020). Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry* 20(252). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02640-x>
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *Journal of affective disorders*, 275, 112-118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- White, L.C., Law, J.K., Daniels, A.M., Toroney, J., Vernioia, B., Xiao, S., The SPARK Consortium, Feliciano, P., Chung, W.K. (2020). Brief Report: Impact of COVID-19 on individuals with ASD and their caregivers: A perspective from the SPARK cohort. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04816-6>
- Bromet, E. J., & Havenaar, J. M. (2007). Psychological and perceived health effects of the Chernobyl disaster: a 20-year review. *Health Physics*, 93(5), 516-521.
- Suzuki, Y., Yabe, H., Yasumura, S., Ohira, T., Niwa, S. I., Ohtsuru, A., ... & Abe, M. (2015). Psychological distress and the perception of radiation risks: the Fukushima health management survey. *Bulletin of the World Health Organization*, 93, 598-605. <https://doi.org/10.1097/01.HP.0000279635.14108.02>
- Chemtob, C.M., Nomura, Y., & Abramovitz, R.A. (2008). Impact of conjoined exposure to the World Trade Center attacks and to other traumatic events on the behavioral problems of preschool children. *Pediatric Adolescent Medicine* 162(2) 126-133. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2007.36>
- Eghigian, G. (2020). The Spanish Flu pandemic and mental health: A historical perspective. *Psychiatric Times*, 37(5), 26.
- Czeisler, M.É., Lane, R.I., Petrosky, E., Wiley, J.F., Christensen, A., Njai, R., Weaver, M.D., Robbins, R., Facer-Childs, E.R., Barger, L.K., Czeisler, C.A., Howard, M.E., & Rajaratnam, S.M.W. (2020, August 14). Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic — United States, June 24–30, 2020. *Centers for Disease Control and Prevention. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32):1049–1057. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>
- Office of the Surgeon General (OSG). (2021). Confronting health misinformation: The U.S. Surgeon General's advisory on building a healthy information environment. Washington (DC): US Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-misinformation-advisory.pdf>
- Aknin, L. B., De Neve, J. E., Dunn, E. W., Fancourt, D., Goldberg, E., Helliwell, J., Jones, S.P., Karam, E., Layard, R., Lyubomirsky, S., Rzepa, A., Saxena, S., Thornton, E., VanderWeele, T., Whillans, A., Zaki, J., Caman, O.K., Ben Amor, Y. (2021, February 19). Mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: A review and recommendations for moving forward. <https://doi.org/10.31234/osf.io/zw93g>
- Aknin, L., Zaki, J., & Dunn, E. (2021, July 4). The pandemic did not affect mental health the way you think. *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/COVID-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354/>

29. The coronavirus health impact survey (CRISIS). (n.d)
<http://www.crisissurvey.org/>
30. Nikolaidis, A., Paksarian, D., Alexander, L. Derosa, J., Dunn, J., Nielson, D.M, Droney, I., Kang, M., Douka, I., Bromet, E., Milham, M., Stringaris, A. & Merikangas, K.R.. The Coronavirus Health and Impact Survey (CRISIS) reveals reproducible correlates of pandemic-related mood states across the Atlantic. *Scientific Reports*, 11(8139).
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-87270-3>
31. Nikolaidis, A., Paksarian, D., Alexander, L. Derosa, J., Dunn, J., Nielson, D.M, Droney, I., Kang, M., Douka, I., Bromet, E., Milham, M., Stringaris, A. & Merikangas, K.R.. The Coronavirus Health and Impact Survey (CRISIS) reveals reproducible correlates of pandemic-related mood states across the Atlantic. *Scientific Reports*, 11(8139).
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-87270-3>
32. Nikolaidis, A., Paksarian, D., Alexander, L. Derosa, J., Dunn, J., Nielson, D.M, Droney, I., Kang, M., Douka, I., Bromet, E., Milham, M., Stringaris, A. & Merikangas, K.R.. The Coronavirus Health and Impact Survey (CRISIS) reveals reproducible correlates of pandemic-related mood states across the Atlantic. *Scientific Reports*, 11(8139).
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-87270-3>
33. Nikolaidis, A., Paksarian, D., Alexander, L. Derosa, J., Dunn, J., Nielson, D.M, Droney, I., Kang, M., Douka, I., Bromet, E., Milham, M., Stringaris, A. & Merikangas, K.R.. The Coronavirus Health and Impact Survey (CRISIS) reveals reproducible correlates of pandemic-related mood states across the Atlantic. *Scientific Reports*, 11(8139).
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-87270-3>
34. Spagnola, M., & Fiese, B. (2007). Family routines and rituals. *Infants and Young Children* 20(4), 284-299.
<https://doi.org/10.1097/01.IYC.0000290352.32170.5A>
35. Nikolaidis, A., DeRosa, J., Kass, M., Droney, I., Alexander, L., Di Martino, A., Bromet, E., Merikangas, K., Milham, M.P., & Paksarian, D. (2021). Heterogeneity in COVID-19 pandemic-induced lifestyle stressors predicts mental health in adults and children in the US and UK. medRxiv.
36. Whitney, D.G. & Peterson, M. (2019). US national and state-level prevalence of mental health disorders and disparities of mental health care use in children. *JAMA Pediatrics*, 173(4), 389-391. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5399>
37. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Child and adolescent psychiatrists workforce maps by state. https://www.aacap.org/AACAP/Advocacy/Federal_and_State_Initiatives/Workforce_Maps/Home.aspx
Retrieved July 14, 2020
38. Center on Poverty and Social Policy at Columbia University (2021, January 25). A poverty reduction analysis of the American Family Act. <https://static1.squarespace.com/static/5743308460b5e922a25a6dc7/t/600f2123fd-fa730101a4426a/1611604260458/Poverty-Reduction-Analysis-American-Family-Act-CPSP-2020.pdf>
39. Dorn, E., Hancock, B., Sarakatsannis, J., & Viruleg, E. (2021, July 27). COVID-19 and education: The lingering effects of unfinished learning. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/industries/public-and-social-sector/our-insights/covid-19-and-education-the-lin-gering-effects-of-unfinished-learning>
40. Aknin, L. B., De Neve, J. E., Dunn, E. W., Fancourt, D., Goldberg, E., Helliwell, J., Jones, S.P., Karam, E., Layard, R., Lyubomirsky, S., Rzepa, A., Saxena, S., Thornton, E., VanderWeele, T., Whillans, A., Zaki, J., Caman, O.K., Ben Amor, Y. (2021, February 19). Mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: A review and recommendations for moving forward. <https://doi.org/10.31234/osf.io/zw93g>