

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

Antes de la pandemia de coronavirus, 1 de cada 5 niños y adolescentes tenía problemas de salud mental o del aprendizaje. Luego, llegó la pandemia y trajo consigo un aumento en el número de jóvenes que reportan desafíos de salud mental.

Aunque nuestra comprensión sobre los efectos de la pandemia en la salud mental está todavía en evolución, ha quedado claro hasta el momento 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 jóvenes corren más riesgo de enfrentar efectos negativos en su salud mental. Estos grupos vulnerables incluyen:

- Jóvenes con desafíos de salud mental preexistentes o que han experimentado un trauma previo.
- Jóvenes con autismo.
- Jóvenes cuyas familias tienen dificultades económicas o inestabilidad alimentaria.
- Jóvenes que viven en zonas urbanas.
- Jóvenes BIPOC.

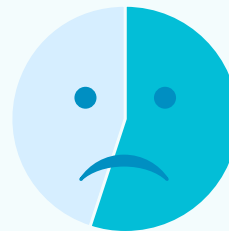
Investigación del Child Mind Institute

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). En abril de 2020, la encuesta se envió a 5.646 participantes adultos. La mitad respondió a su nombre, y la otra mitad lo hizo a nombre de sus hijos de entre 5 y 17 años.

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



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



Niños



Adultos

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

“ 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.

Uno de los hallazgos más reveladores es que **el estado de ánimo de los niños durante la pandemia estuvo relacionado de manera más estrecha con los cambios en el estilo de vida que experimentaron**, como no poder asistir a la escuela, ver a los amigos o tener conversaciones en persona con los miembros de la familia. Estos resultados coinciden con otras investigaciones que han demostrado los efectos protectores de las rutinas regulares y predecibles para los niños.

Por otra parte, nuestros datos indicaron que **la salud mental de un niño tres meses antes de que comenzara la pandemia fue el factor que más se correlacionó con su salud mental durante la pandemia**. En otras palabras, la salud mental inicial de un niño ha tenido un efecto mayor en su capacidad para hacer frente a la pandemia que cualquier experiencia particular de la misma.

Nuestra investigación también **destaca la conexión entre las dificultades económicas y los resultados de salud mental**. 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.

Perspectivas de nuestros socios

En el verano de 2021, nuestros socios de la Jed Foundation y de la Morgan Stanley Alliance for Children's Mental Health encuestaron tanto a educadores de high school como a adolescentes sobre sus experiencias durante la pandemia, así como sus preocupaciones acerca del próximo año escolar. En sus respuestas, los educadores:

- Calificaron los **déficits en el aprendizaje y la preparación académica** como los aspectos que probablemente tendrán un mayor impacto en el aprendizaje de los estudiantes este próximo año.
- Clasificaron la **ansiedad de los estudiantes** por el regreso a la escuela como el siguiente problema más impactante después de los déficits académicos.
- Señalaron que los **problemas económicos** serían el mayor obstáculo para aquellos estudiantes que experimentaron ese tipo de dificultades, por encima de los déficits de aprendizaje y la ansiedad.

Por su parte, muchos adolescentes encuestados dijeron que la pandemia había afectado su salud mental de alguna manera, y el 37% dijo que había empeorado.

Además, 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.

Pero también hay buenas noticias: el 42% de los adolescentes en general dicen que la pandemia ha aumentado el número de conversaciones que tienen en relación con la salud mental. Los adolescentes también 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.”

“ 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.

¿Qué sigue?

Los datos sugieren que los esfuerzos por apoyar la salud mental de los jóvenes en el futuro deben abordar los factores de estrés específicos reportados sistemáticamente por los grupos vulnerables. Si bien los recursos de salud mental pueden marcar una diferencia significativa, los impactos inequitativos se mantendrán mientras persistan las desigualdades económicas y raciales.

Al mismo tiempo, un conjunto creciente de investigaciones ha demostrado que para muchas personas, la angustia experimentada al principio de la pandemia ha disminuido con el tiempo. Incluso los adolescentes que dijeron estar teniendo dificultades, se sentían optimistas sobre el futuro al momento de ser entrevistados. Esto dice mucho sobre la capacidad de recuperación, especialmente la de los jóvenes, y es una señal esperanzadora de que muchos niños y adolescentes saldrán de la pandemia sin consecuencias negativas a largo plazo.

LEA EL INFORME COMPLETO SOBRE LA SALUD MENTAL INFANTIL 2021 EN [CHILDMIND.ORG/2021REPORT](https://childmind.org/2021report)

ACERCA DEL CHILD MIND INSTITUTE

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que se enfrentan a trastornos de salud mental y del aprendizaje, brindándoles la ayuda que necesitan. Nos hemos convertido en la organización independiente y sin fines de lucro líder en el ámbito de la salud mental infantil, al ofrecer atención de calidad basada en evidencia y recursos educativos a millones de familias cada año, así como al ofrecer capacitación a educadores de las comunidades más desfavorecidas y desarrollar los tratamientos más avanzados del futuro. Juntos, podemos transformar realmente la vida de los niños.