Child Mind Institute

Informe sobre la salud mental infantil 2022 | Suplemento

Perspectivas de los padres sobre estrés y trauma

Nuestro Informe sobre la salud mental infantil 2022 (childmind.org/Informe2022) analiza detenidamente los tratamientos más prometedores para mitigar los efectos del trauma en niños y jóvenes. Pero las investigaciones que allí revisamos cuentan solo una parte de la historia de lo que necesitan las familias que se enfrentan a un trauma. En especial debido a la pandemia de coronavirus y a todas las tensiones que la acompañaron, sabemos que "trauma" significa algo diferente para todos los que lo experimentan.

Por eso pusimos en marcha una nueva encuesta del Child Mind Institute, con Ipsos a cargo de la recopilación de información, que complementa la investigación disponible sobre los tratamientos y ofrece una visión más personal de las formas en que el trauma afecta la experiencia vivida por las familias estadounidenses. Preguntamos a padres con hijos menores de 24 años cómo les ha ido a sus hijos durante la pandemia, cómo ha afectado el trauma a sus familias y si han podido obtener apoyo cuando lo han necesitado.

Esta encuesta se realizó entre julio y agosto de 2022 con una muestra representativa a nivel nacional de 3.200 padres de niños de 24 años o menos. Los principales hallazgos de la encuesta se resumen a continuación, y usted puede acceder a los resultados completos en https://www.ipsos.com/en-us/news-polls/child-mind-institute-children-mental-health-report.

Impactos de la pandemia de coronavirus

El potencial de trauma es algo generalizado: Aunque no podemos asegurar que una experiencia determinada será traumática para un niño, los padres reportaron altos índices de experiencias estresantes durante la pandemia. Aproximadamente la mitad de los padres reportaron que su hijo vivió la experiencia de tener a un miembro de su familia enfermo con COVID-19, y alrededor del 20% dice que su hijo experimentó la muerte de un miembro de la familia durante la pandemia. Alrededor del 20% mencionó que sus hijos experimentaron la pérdida de trabajo de uno de sus padres, y entre el 15% y el 21% (dependiendo de la edad del niño) dijo que su hijo experimentó inseguridad alimentaria.

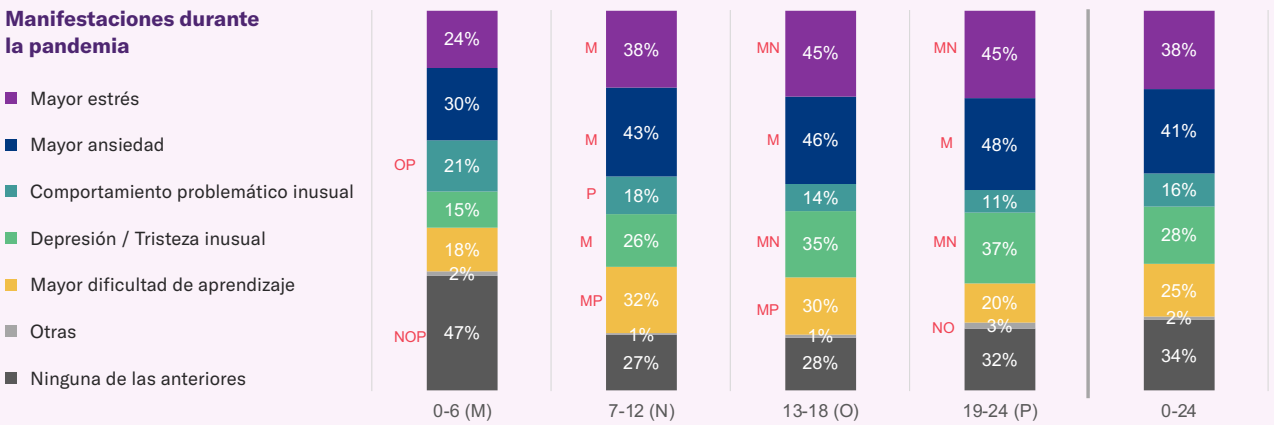
Los problemas escolares se triplicaron: De acuerdo con sus padres, aproximadamente 1 de cada 10 niños tenía dificultades en la escuela antes de la pandemia. Pero durante la pandemia, la proporción de niños con dificultades en la escuela casi se triplicó, pues cerca de un tercio de los padres afirmaron que su hijo tuvo dificultades entre 2020 y 2021. A partir del comienzo de 2022, la proporción de niños con dificultades en la escuela ha disminuido según sus padres, pero no ha vuelto a los niveles previos a la pandemia.

Los desafíos relacionados con el estado de ánimo y el comportamiento aumentaron: Cuatro de cada diez padres reportaron cambios negativos en el estado de ánimo de sus hijos durante la pandemia, y cerca del 25% dijo que el comportamiento de su hijo empeoró.

Los niños mayores experimentaron más estrés y depresión: Los padres de niños entre 13 y 24 años reportaron en mayor medida que los padres de niños mayores un aumento en las señales de estrés y depresión de sus hijos durante la pandemia.

> “Su desarrollo social se ha visto gravemente obstaculizado por la falta de contacto con otros niños de su edad. Prácticamente no tiene confianza en sí mismo y no quiere probar cosas nuevas”.*
>
> — Padre de dos niños pequeños en Ohio.

Los padres de niños entre 13 y 24 años reportaron en mayor medida que los padres de niños mayores un aumento en las señales de estrés y depresión de sus hijos durante la pandemia.



Muestra: 0 a 6 (n=800), 7 a 12 (n=800), 13 a 18 (n=800), 19 a 24 (n=800), 0 a 24 (n=3200).
P415. ¿Su hijo ha mostrado alguna de las siguientes señales durante la pandemia?

M, N, O, P: Indica diferencias estadísticas al nivel del 95% frente a los padres. 0 a 6 (M), padres 7 a 12 (N), padres 13 a 18 (O) y padres 19 a 24 (P).

> “Siento que mi hija está mucho más deprimida y no soporto verla beber alcohol y vapeando, todo lo cual comenzó durante la pandemia”.*
>
> — Madre de cuatro niños en Nueva York.

Las dificultades persisten, especialmente para los jóvenes adultos: El 30% de los padres de jóvenes adultos (19 a 24 años) que mostraron dificultades relacionadas con el estado de ánimo durante la pandemia dijeron que sus hijos siguen luchando contra la depresión, en comparación con el 20% de todos los padres de niños que mostraron señales de problemas relacionados con el estado de ánimo durante la pandemia. El 44% de este mismo grupo de padres dijo que su hijo continúa luchando contra la ansiedad, en comparación con el 34% de todos los padres de niños que mostraron problemas relacionados con el estado de ánimo durante la pandemia.

Casi la mitad de los padres reportaron que, ya sea ellos, o tanto ellos como sus hijos, han experimentado un evento traumático.

Pero las herramientas de afrontamiento ayudan: El 29% de los padres dijeron haber buscado ayuda para su hijo de parte de un profesional de la salud mental. Y de ellos, el 86% encontró que la ayuda brindada fue algo útil, y casi la mitad (49%) dijo que “fue de mucha ayuda”. Muchos padres también reportaron que sus hijos probaron ejercicios de respiración profunda y prácticas de atención plena para apoyar su salud mental durante la pandemia. De aquellos que dijeron que sus hijos habían probado estas prácticas, la mayoría reportó que tuvieron un efecto positivo en la salud mental de sus hijos.

Experiencias traumáticas a lo largo de la vida

Debido a que la definición de la palabra “trauma” varía mucho en el uso coloquial, les pedimos a los padres que describieran cómo definen trauma. Luego, les preguntamos por su propia experiencia (y la de sus hijos) con eventos que consideran traumáticos.

Qué entienden los padres por “trauma”: En general, el 40% de los padres describieron la palabra “trauma” en el contexto de la salud mental como algo que afecta el bienestar psicológico o estado mental de una persona. Más de una cuarta parte mencionó una reacción negativa a un evento o experiencia.

El trauma autodeclarado es común: Más de la mitad de los padres reportaron que, ya sea ellos, o tanto ellos como sus hijos, han experimentado un evento traumático. Solo el 41% dijo que ni ellos ni sus hijos han experimentado alguna vez un evento traumático.

Otros desafíos de salud mental también son comunes: Alrededor del 30% de los padres de niños entre 7 y 24 años reportaron que, incluso antes de la pandemia, su hijo había sido diagnosticado con un trastorno de salud mental o del aprendizaje. Los trastornos de ansiedad y el TDAH fueron los diagnósticos más comúnmente mencionados en todos los grupos de edad.

Las familias experimentan eventos traumáticos de diversa índole: Los eventos traumáticos que experimentan padres e hijos varían bastante, con múltiples menciones a la pérdida de seres queridos, abuso físico o psicológico y ser testigos de violencia u otros eventos perturbadores.

Los médicos no suelen hablar sobre el trauma: Una mayor detección del trauma por parte de los proveedores de atención médica podría ayudar a quienes se enfrentan a sus efectos a obtener mejores resultados. Pero nuestra encuesta encontró que menos de la mitad (45%) de los encuestados dijo que un pediatra, médico o profesional clínico de la salud mental les había preguntado alguna vez si su hijo había experimentado estrés traumático.

Algunas familias reciben ayuda: El 21% de los padres encuestados reportan que sus hijos han recibido ayuda profesional para el estrés traumático.

Pero muchas familias carecen de apoyo: Entre los padres que reportaron que su hijo no había recibido ayuda para el estrés traumático, el 26% dijo que ellos o sus hijos han experimentado estrés traumático o estrés agudo sin recibir tratamiento.

> “Su ansiedad aumentó drásticamente hasta el punto de que ni siquiera salía de casa sin mí. Abandonó la escuela en su último año. Se convirtió en alguien muy retraído”.*
>
> — Madre de dos niños de Michigan.

Algunos padres que han experimentado un trauma o cuyos hijos han experimentado un trauma (o ambos) se sintieron cómodos de compartir sus experiencias:

“Hubo un incendio en casa donde perdimos todo, incluido un buen amigo que murió en ese incendio”.
— Padre de familia de un estudiante de primaria en Georgia.

“La muerte de un hermano durante la infancia”.
— Madre de un adolescente en Arkansas.

“Mi marido sufrió una discapacidad que alteró su vida y que ha afectado a toda nuestra familia”.
— Madre de un joven adulto en Ohio.

“Fue testigo de un tiroteo”.
— Padre de familia de un joven adulto en Pensilvania.

“Uno de mis hijos mayores luchó contra la adicción a las drogas”.
— Madre de dos niños en Virginia.

“El despliegue del ejército en Irak”.
— Padre de cinco niños en Nueva Jersey.

Los resultados de esta encuesta reflejan la realidad de que el trauma y el estrés pueden tener un profundo impacto en los niños y las familias. Pero al mismo tiempo, también ponen de manifiesto la resiliencia de las familias y los efectos positivos que pueden tener tanto el tratamiento como otras estrategias de afrontamiento.

Para obtener más información sobre estos temas y los tratamientos más recientes para los síntomas de trauma en niños y adolescentes, lea el informe completo sobre la salud mental infantil 2022 en childmind.org/Informe2022.

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al proporcionar atención de primer nivel basada en evidencia, ofrecer recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores en comunidades desatendidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro. Juntos, realmente podemos transformar la vida de los niños.

SOCIO PATROCINADOR

El Child Mind Institute y Blue Shield of California están colaborando para compartir las últimas investigaciones en torno a la salud mental de los jóvenes como parte de la iniciativa BlueSky de Blue Shield of California. Blue Shield of California es miembro independiente de la Asociación Blue Shield.

Estos son los resultados de una encuesta del Child Mind Institute, con Ipsos a cargo de la recopilación de información, realizada entre el 21 de julio y el 31 de agosto de 2022. Para esta encuesta, se entrevistó en línea a una muestra de 3.200 padres con hijos de 24 años o menos, en inglés. El intervalo de credibilidad de la encuesta es de más o menos 2,1 puntos porcentuales para todos los padres.

*** Respuesta de los padres cuando se les pidió que explicaran los desafíos que experimentó su hijo durante la pandemia.**