La huella del Covid-19 en los niños: Colegio Logos ayuda a detectar y actuar ante las secuelas

El confinamiento y el cambio de vida provocado por la crisis del COVID-19 puede producir secuelas psicológicas en los niños y un gran impacto emocional a medio y largo plazo. Isabel Ortín, Responsable del Departamento de Orientación del Colegio Logos, analiza algunas señales de alerta y pautas que ayudarán a las familias a poder gestionar estas situaciones

Tras cuarenta días de encierro, desde el pasado 27 de abril los niños volvían a salir a la calle con la norma de los cuatro unos: una sola salida, acompañados de un adulto, durante una hora y a una distancia máxima de un kilómetro del domicilio. Sin embargo, hay que ser conscientes de que este confinamiento puede haber acarreado una serie de problemas emocionales en los niños, exteriorizados por determinados comportamientos post confinamiento. Situaciones ante las que los adultos deben actuar con la mayor empatía para que no se trasladen a una situación más complicada en un futuro.

Isabel Ortín, Responsable del Departamento de Orientación del Colegio Logos de Las Rozas de Madrid, asegura que también los niños pueden sentir “el miedo excesivo al contagio de la enfermedad, no solo en ellos mismos, sino también de sus seres queridos”. Esto se debe a que algunos niños “han vivido en su entorno más cercano algún caso de enfermedad o fallecimiento de un familiar”. Además de la preocupación por la salud, también “pueden mostrar sufrimiento o preocupación por las consecuencias económicas que conlleva la pandemia, puesto que perciben la incertidumbre de la sociedad ante el futuro”.

Esto se refleja en un “carácter más difícil, más irritable, tienen más rabietas, enfados o peleas con los hermanos. Les cuesta aceptar la situación y es una manera de mostrar su rebeldía”. Además, “los niños más sensibles pueden mostrarse más tristes o llorar con más facilidad”, recalca Isabel Ortín.

También se pueden encontrar otros comportamientos que ayuden a poner en alerta y que enumera Isabel Ortín:

- Frecuentemente se sienten frustrados o aburridos.
- Presentan un alto nivel de ansiedad, alteraciones del sueño, pesadillas...porque no pueden saltar, correr con los amigos, hacer ejercicio físico y expandir toda su energía.
- Tras unas semanas en su entorno familiar y sin contacto personal con otros niños o compañeros, es normal que se muestren temerosos o reticentes a salir de casa, sobre todo aquellos niños o jóvenes más tímidos a los que más les cuesta la socialización.

- Muestran apatía y desgana ante la actividad escolar online.

- Hacen un uso excesivo de las redes sociales o un abuso del ocio centrado solo en las pantallas que puede derivar en un problema de adicción a videojuegos.

Si se aprecia que se repiten algunos de estos comportamientos, Isabel Ortín da una serie de pautas y consejos que ayudan a prevenir o combatir los efectos psicológicos post confinamiento:

-Mantener rutinas: Esto da estabilidad y sensación de seguridad a los niños, y orden a los adolescentes. Establecer horarios de comida, higiene, sueño, ocio, ejercicio, implicarles en la organización y tareas de casa. Diferenciar los días de la semana laborables de los del fin de semana o de las vacaciones, donde los horarios se vuelven más flexibles.

-Aunque sin clases presenciales, no están de vacaciones y los niños deben seguir adelante con el proceso de aprendizaje, conectándose a las clases online y cumpliendo con sus responsabilidades. Los padres deben continuar supervisando el rendimiento de sus hijos, manteniendo contacto con sus profesores, reforzando el esfuerzo y la satisfacción por el trabajo bien hecho.

-Lo más habitual es que los niños estén emocionados por salir a dar un paseo y aunque tengan sus miedos, confían en sus padres. Pero algunos de ellos pueden mostrarse temerosos y resistentes a salir de casa, en este caso hay que estar tranquilos y no forzar, ir poco a poco y, sobre todo, indagar la causa para responder a sus dudas e inquietudes. Si dicen que es por miedo al contagio, es importante manifestarles que los adultos también lo tienen, pero que si se siguen las normas no habrá ningún problema.

-Para tratar sus miedos, ansiedad o malestar es importante evitar hablar delante de los niños de las preocupaciones de los adultos. Dialogar a diario con ellos es bueno, usando su lenguaje para facilitar la expresión, validar sus emociones y responder a sus preguntas. Con los más pequeños, controlar la información que les llega (a veces muy catastrofista) e ir explicando las situaciones y los cambios que se van produciendo con naturalidad, de forma sencilla. Entender lo que sucede, sin demasiados detalles, les ayudará a rebajar el estrés.

-En el caso de hijos adolescentes es importante animarles a que expresen y compartan sus preocupaciones con los adultos, escuchándoles para que escuchen, racionalizando los miedos con datos objetivos.

-El uso de las redes sociales entre los adolescentes les permite mantenerse conectados con sus amigos y compañeros. La comunicación puede ayudarles a sentirse menos solos y a calmar parte del estrés que provoca estar lejos de sus amigos. Para que el uso de la tecnología sea un aliado, hay que supervisar los contenidos a los que acceden los niños, impedir que se aíslen en su habitación, limitar el tiempo de uso del videojuego y animarles a hacer ejercicio físico.

“Si a pesar de poner en práctica estas pautas, persisten los síntomas y se extienden en el tiempo, presenta problemas físicos sin causa médica, parece no estar feliz o la situación provoca dificultades en la dinámica familiar, lo más recomendable es acudir a un psicólogo”, finaliza Isabel Ortín.

Por eso el Colegio Logos, como parte de su oferta de valor y entre otras medidas encaminadas a adaptarse al nuevo entorno derivado de la actual pandemia, ha puesto a disposición de las familias del Colegio su Departamento de Orientación para cualquier consulta que puedan tener, no solo ya con respecto a los niños, sino también sobre los adultos. Gracias al uso de la tecnología y al apoyo pedagógico ofrecido tanto a padres como a alumnos, el Colegio Logos ha sido capaz de adaptarse a los cambios requeridos ante esta nueva realidad.

El Colegio Logos es un colegio bilingüe, localizado en la zona noroeste de Madrid, que está posicionado entre los 10 mejores colegios de España, según el Ranking El Mundo 2020. Un colegio que se basa en la educación con valores, internacionalización, innovación educativa y espíritu deportivo.

Datos de contacto:

Colegio Logos
www.colegiologos.com
91 630 34 94

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Madrid](#) [Infantil](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>