



## La voz de las niñas y niños frente a la COVID-19



La COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de todas las personas, incluidas las niñas y niños.

El aislamiento, las peleas familiares, la pérdida de trabajo de padres o tutores, no poder asistir a sus escuelas, la muerte de personas cercanas y la sobre exposición a noticias son sólo algunos de los temas que han provocado en las niñas y niños emociones como: miedo, ansiedad, preocupación y estrés.

Si bien estas emociones son respuestas normales cuando nos enfrentamos a situaciones desconocidas y a la incertidumbre, los menores cuentan con menos herramientas para afrontarlas y poder organizar su cotidianidad, por lo tanto, es más difícil para ellos comprender las consecuencias que tiene la pandemia y necesitan mayores redes apoyo para evitar que las emociones negativas puedan agravarse.

Natalia de 9 años, Martha de 11, José de 10 y Roberto de 11 nos cuentan, desde su experiencia, cuáles han sido las emociones que han experimentado durante la contingencia por COVID-19.

La experienciación es un término que definió el filósofo Eugene T. Gendlin (1926), hace referencia a un flujo cambiante de sensaciones y tiene dos características: Es sentida más que pensada y se enfoca en lo que una persona siente aquí y ahora, es decir, en el presente inmediato.

Con estas historias, entendemos realmente lo que los menores de edad experimentan en la contingencia. Ubicados geográficamente en diversos estados de la República Mexicana y apoyados por sus mamás, la niña y los niños acudieron a la Línea de Seguridad del Consejo Ciudadano 55 5533 5533, buscando una respuesta al sentimiento que los invadía en ese instante y que preocupó a sus familias.

## DUELO



**Natalia de la Ciudad de México.** “Hace unos meses falleció mi abuelito por COVID, desde entonces me he sentido triste y con miedo a que alguien más se enferme. Estudio el cuarto año de primaria, pero desde que sucedió me cuesta trabajo concentrarme, pienso en las personas que se enferman y me da miedo. Solo cuando coloreo o dibujo me siento bien”.



## ESTRÉS



**Martha en el Estado de México.** “Me siento muy estresada, sobre todo con las tareas de la escuela. Antes podía salir con mis amigos, ahora no. También estoy triste porque mi hermano se fue a Estados Unidos, lo extraño ya me había acostumbrado a su presencia y compañía. Me gusta jugar, colorear y ver televisión, eso me hace sentir mejor”.



## ANSIEDAD



**José desde Zapopan, Jalisco.** “Ahorita estoy muy nervioso, me siento desesperado y me falta la respiración. Me da miedo ver los videos y las noticias sobre el COVID, no me gusta, pero es todo lo que me aparece en el youtube. A veces juego videojuegos pero de disparos. Me gusta Exatlón, pero me salen puros videos del COVID”.

# EXTRAÑAR



**Roberto de Cuautla, Morelos.** “Ahora me siento cansado, sin energía y triste. Me gustaba salir al centro, lo extraño. También extraño la escuela y jugar con mis amigos en el recreo. Extraño salir sin cubrebocas. En mi celular me salen videos del fin del mundo; del COVID y me da miedo. Me gusta patinar”.

Durante el 2020 y hasta el 25 de abril de 2021, el Consejo Ciudadano ha apoyado a 192 niñas y niños de entre 7 y 11 años de edad.

En todos los casos se realizó una escucha activa y se explicó a los niños que las emociones que presentaban eran normales, y se les ayudó a poder reconocerlas para que pudieran manejarlas de una manera adecuada sin dañar a otros y sin dañarse a ellos mismos.

De acuerdo a Carl Rogers, la expresión de las emociones impide la acumulación de un lastre emocional y evita la incongruencia entre lo que el niño experimenta, lo que siente y lo que comunica.

Además de la escucha activa, también se proporcionaron técnicas de relajación, para disminuir los niveles de ansiedad que los menores presentaban al momento de la llamada.

Al finalizar las técnicas los menores refirieron “sentirse tranquilos” o “sentirse mejor”, además se les mencionó que podrían comunicarse en cualquier momento si volvían a sentir algún malestar.



## Fuente:

Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(Supl. 1), 2447-2456.  
Carl Rogers. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Madrid: Paidós