

NIÑOS, PADRES Y PEDIATRAS EN PANDEMIA

Michelle López Luzardo

Estoy segura que todos los pediatras aprendemos a diario de los niños, no sólo a través de nuestra práctica clínica, sino también con sus ocurrencias y su imaginación inagotable que quisiéramos que conservaran para siempre. Este aprendizaje lo estamos experimentando día a día en medio de la pandemia de Covid-19, una situación planetaria nunca vivida y siquiera imaginada por ninguno de los habitantes que hoy poblamos la Tierra. Y les confieso que desde el inicio de esta pandemia, han sido los niños los que han ocupado mi mente la mayor parte del tiempo. Pienso continuamente en el hecho de que, siendo la situación tan compleja y abrumadora para nosotros los adultos, ¿cómo será para los niños? ¿Que estará pasando por esas cabecitas? ¿Qué se estarán imaginando? ¿Qué sentirá ese bebé cuando lo examina esa doctora disfrazada con una máscara y una careta de plástico? ¿Qué consecuencias van a tener para ellos todas estas alteraciones de la vida cotidiana? Y más allá de todas esas incógnitas me pregunto, ¿cómo podemos nosotros los adultos ayudar a nuestros niños a transitar esta época tan impactante para sus vidas?

Los médicos hablamos principalmente de los aspectos somáticos de la Covid 19, sin embargo no tanto como deberíamos de los aspectos emocionales y sociales, cuyas consecuencias probablemente sean aún más graves que las de los primeros. La restricción de las relaciones sociales produce cambios negativos cognitivos, emocionales y fisiológicos. La restricción de la actividad física también tiene consecuencias negativas para el desarrollo normal de niños y adolescentes. Sin contar con el aumento de la pobreza, de los embarazos no deseados y de la violencia doméstica, que se ha calificado como “una pandemia dentro de la pandemia”. La UNESCO declaró en el año 2020: “la situación actual significa una reversión importante en el indicador de escolaridad, con incalculables consecuencias en el desarrollo humano”. Pero no todo es negativo. En mi investigación acerca de los efectos positivos de la pandemia he encontrado publicaciones que reportan que muchos niños están pasando más tiempo con sus padres y sabemos que, cuando es bueno, este vínculo es lo que determina en mayor medida la salud mental de los niños. Muchos han incrementado sus horas de juego, están desarrollando su imaginación y su capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes.

Pero qué pasa cuando no somos los adultos quienes hablamos y opinamos, sino que le preguntamos directamente a los niños. Como soy una convencida de que es mucho lo que aprendo de mis nietos, pensé que en ellos tendría una fuente de primera mano para integrar lo que quería transmitir en este

mensaje y decidí pedirles que me ayudaran respondiendo las siguientes preguntas: 1) ¿Cómo se han sentido durante la pandemia? 2) ¿Qué han aprendido durante la pandemia? 3) ¿Qué podrían hacer para ayudarse ustedes mismos a vivir lo que nos falta de la pandemia? y 4) ¿Que le pedirían a sus papás y a sus maestros para que los ayuden a vivir lo que nos queda de la pandemia?

El más pequeño de mis nietos tiene 8 años y la mayor tiene 12. Sus respuestas fueron las siguientes.

Cómo se han sentido durante la pandemia?

- Mal, aburrido, solo, porque no podía ver a mis amigos y tenemos que pasar mucho tiempo con la mascarilla que molesta un montón. Pero también conectado con la familia.
- Me he sentido confundida porque no sé lo que va pasar y porque todo es una sorpresa y no sé qué hacer algunas veces, porque no sé cómo vivir con la pandemia.
- Me he sentido también como orgullosa de mi misma porque esto es muy difícil de pasar sola y entonces esto es algo muy bueno para todos porque estamos aprendiendo.
- Me he sentido diferente. Esta pandemia es algo que nunca imaginé que podría ocurrir. Las cosas han estado muy extrañas y las personas han cambiado mucho.

Que has aprendido con la pandemia?

- Que siempre debo tener la mascarilla para no contagiar ni contagiarme, que hay que tener mucha precaución lavándose las manos, no juntarse con muchas personas, respetar los 2 m de distancia.
- He aprendido a estar más tiempo en casa y con la familia. A que si trabajamos juntos vamos a salir más pronto de esta pandemia.
- Que nada es fácil porque tienes que trabajar muy duro con todo y porque con la pandemia son muy difíciles las clases.
- Que no siempre las cosas van a salir como tú las quieres, porque yo no quería que esta pandemia viniera, pero vino y yo tengo que adaptarme... y tengo que ver que hago.
- He aprendido que los amigos son muy importantes y que las cosas cambian cuando no puedes verlos. Los amigos lo son todo para mí y es muy duro no poder estar con ellos.
- He aprendido muchas cosas acerca de mi misma. También he aprendido que los maestros son maravillo-

nos y hacen cualquier cosa para ayudarnos. Ellos son los bloques con que se construye el mundo.

Que podrían hacer para ayudarse ustedes mismos a vivir lo que nos falta de la pandemia?

- Mantener la distancia de seguridad, seguir llevando la mascarilla, no bajar la mascarilla cuando hable, lavarme las manos muchas veces, no ir a sitios donde hay mucha gente ni a sitios cerrados.
- También puedo agradecer a mis maestros por todo lo que han hecho para ayudarnos.
- Creo que puedo tener una buena autoestima, que es cómo puedes apoyarte a ti mismo. Tenerla es algo que todo el mundo necesita para vivir en la pandemia.
- También, que haz lo que puedas y si te sale mal, pues está bien porque esto es muy difícil y no sabemos como pasar por esto tan fácilmente. No todo va a salir perfecto durante la pandemia.

Que le pedirían a sus papás y a sus maestros para que los ayuden a vivir lo que nos queda de la pandemia?

- Que nos recuerden hacer las cosas bien, como por ejemplo: si estoy a menos de 2 m de distancia que me digan para alejarme de las personas porque a veces se nos olvida, que si no tengo la mascarilla que me la ponga porque a veces es un fastidio.
- Que en el cole sigan manteniendo las burbujas de los grupos de los salones, que en los patios mantengan las divisiones para que sepamos que no debemos pasarnos de la línea.
- A los profes les pediría que sigan haciéndolo tan bien como lo están haciendo. Que ellos respeten las normas para que no se contagien y puedan seguir dándonos clase y que no nos confinen. A las maestras que vayan paso por paso porque no es fácil seguir las instrucciones a distancia, porque no puedes subir la mano para pedir que te expliquen mejor. Les pediría que nos ayuden con el colegio en una forma amable y positiva porque esto es muy difícil para niños y adultos, pero más difícil para los niños porque tienen que asistir al colegio y no tienes a la maestra allí y es mucho más difícil por la computadora.
- Lo mejor que pueden hacer nuestros papás y nuestros

maestros es ayudar y comprender, sabiendo que las cosas son difíciles. Solo colocarse en nuestros zapatos y ayudarnos.

Entonces, como verán, los niños nos están dando la pauta de cómo podemos ayudarlos en este trance que estamos viviendo. Sabemos que los niños requieren en primer lugar de sus padres, de padres con quienes puedan conversar, de padres que puedan aprender habilidades que les permitan cuidar su salud mental y superar el stress que es tan omnipresente en estos tiempos. Y en este aspecto, los pediatras tenemos una responsabilidad importantísima e ineludible. Quienes tenemos hijos y nietos sabemos que, después de los abuelos, somos los pediatras el apoyo más cercano y más seguro para acompañar a los padres en la crianza de sus hijos. Y especialmente en épocas como las que vivimos actualmente, este apoyo se hace aún más necesario y yo diría que imprescindible.

Por esto, en este momento les hago un llamado como amigos y colegas a adoptar un papel más activo en el acompañamiento para los padres de nuestros pacientes. Vamos a tomarnos, de rutina, unos minutos de cada oportunidad de encuentro con ellos para hacerles sentir que cuentan con nosotros. Abramos espacios de comunicación para preguntarles directamente cómo se sienten ellos con todo esto, cómo sienten a sus hijos, que estrategias están utilizando para sobrellevar el confinamiento. Es bien sabido el poder sanador de tener un espacio en el que nos sentimos escuchados con empatía por alguien que está dispuesto a darnos un poco de su tiempo y de su atención.

Creo que la pandemia es una oportunidad de oro para que entendamos la necesidad de colocar a los niños y adolescentes en el centro de nuestra atención y de implementar procesos y planes multidisciplinarios de protección y de recuperación. El Comité de Derechos de los Niños de la ONU el año pasado declara que “lo que es bueno para los niños es bueno para los países, y las inversiones realizadas en la salud de los niños provee beneficio para las sociedades y los países en el medio y largo término y entre generaciones”.

Hacemos votos porque pronto podamos ver el fin de la pandemia y que de ella aprendamos la lección que nos abra la posibilidad de crear un mundo más sano, más limpio y más amable para todos.