

## NIÑOS EN CRISIS

Nuestros niños no quedan inmunes a las secuelas de la crisis que vivimos en Venezuela en los últimos años. Inseguridad, escasez de alimentos y medicamentos, violencia y conflictividad en las calles, interrupción de clases, pérdida de sus rutinas, separación de las familias, posible emigración, son algunas de las situaciones que pueden alterar su entorno familiar, social y por ende personal.

Cada vez es más frecuente ser consultados por trastornos de sueño, cambios en hábitos alimentarios, episodios de irritabilidad y agresión hacia los seres queridos o amigos, aislamiento, falta de motivación y pérdida de visión de futuro en el caso de los adolescentes.

Como personas que acompañamos a los padres en el desarrollo de sus hijos, los pediatras debemos asumir en cada visita que las familias pudieran estar pasando por momentos de malestar e incertidumbre, y hacer preguntas dirigidas a explorar el tema con el fin de brindarles herramientas o consejos prácticos que pudieran ayudar a sobrellevar ésta difícil situación. No hay que esperar una llamada por cuadros tan serios como crisis de pánico en niños en edades que nunca esperaríamos ver, consultas por posible depresión o situaciones más extremas como intentos de suicidio.

Si nos detuviéramos por un momento a pensar nos daríamos cuenta que en la mayoría de los casos antes descritos el

denominador común que aqueja a todo el grupo familiar es el miedo, sinónimo de inseguridad y en términos médicos conocido como ansiedad en sus diversas formas de presentación, desde stress post traumático hasta depresión. Sin pretender negar la angustiada realidad del día a día, la sobreexposición a la enorme cantidad de información, recibida a través de medios convencionales y redes sociales, no hacen más que agravar la sensación de inseguridad y desesperanza.

En estos tiempos difíciles podríamos recomendar a los padres "cerrar filas" con sus hijos, su pareja y sus amigos cercanos. Compartir una comida todos juntos, desempolvar los juegos de mesa, retomar o instaurar el hábito de hacer lecturas en grupo, dedicarles tiempo de interacción uno a uno para aclarar dudas, discutir temas que les preocupan, tender puentes con los hijos adolescentes, y por qué no, fabricar sueños en familia, sueños de cambio y proyectos de futuro.

Al fin y al cabo, una familia sana es lo que necesitamos para forjar las bases de una mejor sociedad, de un nuevo país.

Dra. Tamara Salmen  
Pediatra - Conducta y Desarrollo Infantil  
Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría