

# Tras pandemia, empeora salud mental infantil

El Ciudadano · 31 de enero de 2022

---

*Dolores de cabeza, atracones o falta de apetito, subir drásticamente de peso y estar irritado son algunas de las señales*



Estar agresivo y terco, muy triste o con falta de ánimo, con miedos nuevos o recurrentes, así como **dejar de comer o perder el apetito** son parte de los comportamientos asociados a **problemas de salud mental** que han tenido un repunte en el transcurso de la **pandemia en niños, niñas y adolescentes**.

De acuerdo con los resultados **2020-2021** de la Encovid-19 Infancia, también **ha crecido la tendencia entre los menores de edad de comer en exceso o subir mucho de peso, no dormir o despertarse por la noche, y tener dolor de cabeza frecuentemente**.

Las mediciones más recientes muestran que las alteraciones en la salud mental de los **adultos comienzan a disminuir**, pues en marzo del año pasado uno de cada tres mexicanos (31.2%) había presentado síntomas de ansiedad, mientras que para octubre la cifra disminuyó a uno de cada cuatro (23.87%). Sin embargo, **en los niños hay un aumento en la mayoría de las conductas relacionadas**.

“La salud mental es importantísima y hay que atenderla. Es claro que la afectación es generalizada, los propios padres, madres y cuidadores están afectados y a veces minimizamos estos pequeños síntomas que van manifestando niños y niñas. Por eso es importante que padres y madres tomen conciencia, que tengan mayor conocimiento”, señaló Catalina Gómez, jefa de Política Social de Unicef México.

Es recomendable **expandir los programas de parentalidad positiva**, en los que los padres, madres y cuidadores tengan mayores herramientas para combatir posibles condiciones de violencia generadas por todo lo que está pasando en su entorno.

“Esto a nivel de hogar y resaltamos la importancia de la salud mental desde una perspectiva del ámbito escolar. También hay que equipar a maestros y personal docente para que estén preparados para apoyar las necesidades holísticas de los niños y las niñas, que sepan reconocer síntomas preocupantes y cómo manejar situaciones”, explicó.

Alertó que los hogares con **niños, niñas y adolescentes siguen siendo muy vulnerables** frente a la pandemia, con la salud mental como uno de los focos de alerta.

“Estamos viendo, por ejemplo, aumentos en diferentes síntomas de estrés que podrían estar asociados a la ansiedad en el caso de los niños y niñas, como pesadillas, dejar de comer o, al contrario, comer en exceso, sentirse triste o dejar de dormir”, detalló.

De acuerdo con datos de la Encovid-19 Infancia, obtenidos a partir de lo contestado por adultos en los hogares, mientras en mayo de 2020, **2% de los niños y niñas tenía pesadillas frecuentes, para octubre de 2021 esta cifra se disparó a 9 por ciento.**

**Dejar de comer o perder el apetito fue un indicador que creció de 4% a 11% en el mismo periodo.** Para octubre del año pasado, **18%** comió en exceso o subió mucho de peso.

En tanto, para junio de 2020, **6% de los niños experimentaba dolor de cabeza de manera frecuente, pero en octubre de 2021 dicho porcentaje se duplicó a 12 por ciento.**

En marzo de 2021, **27% estaba muy triste o con falta de ánimo, y si bien para octubre ese porcentaje tuvo una ligera disminución**, aún se mantenía en niveles altos, con **20 por ciento.**

**Despertarse por la noche o dormir es otra de las conductas que se incrementó de 8% a 14%** entre mayo de 2020 y octubre de 2021, arrojó la Encovid-19.

Estar **agresivo y terco también tuvo su mayor repunte en marzo de 2021, con 24%**, y pese a su ligera **disminución** se mantuvo en altos niveles para octubre, con **21 por ciento.**

También **experimentar miedos nuevos o recurrentes se incrementó de 2% en junio de 2020 a 16% en octubre de 2021.**

## Crisis pegó a familias con niños

Ante la crisis económica derivada de la pandemia de covid-19, en México **siete de cada diez hogares con niños y adolescentes tuvieron una reducción en sus ingresos.**

De acuerdo con la actualización de la Encovid-19, aunque durante 2021 se observó una recuperación, **en octubre pasado todavía 59% de estos núcleos familiares reportaron tener menos ingresos en comparación con el año previo a la emergencia sanitaria.** En los hogares sin niños ni adolescentes este porcentaje fue de 45 por ciento.

La Encovid-19 también señala que **debido a la caída de los ingresos familiares, 52% de los hogares tuvo que pedir prestado a un familiar o amigo para completar el gasto, en 34% alguien tuvo que empezar a trabajar o buscar un segundo empleo y 44% tuvo que dejar de pagar sus deudas,** incluyendo las tarjetas de crédito. **Otro 27% recurrió al empeño o a vender objetos de valor.**

Además, cuatro de cada diez mejores y tres de cada diez hombres mencionaron que tuvieron que dejar de trabajar o cambiar de ocupación para apoyar en los quehaceres del hogar. Incluso, **33% de ellas y 28% de ellos reportan que aún no realizan sus actividades como antes de la pandemia.** Otro indicador alarmante es que 22% de las mujeres y 7% de los hombres no están trabajando ni buscando un empleo, aun cuando tienen necesidad o deseos de laborar.

Con información de [Excélsior](#)

**Te puede interesar: [Suspende Audi Puebla operaciones de segundo turno por covid-19](#)**

**Recuerda suscribirte a nuestro boletín**

➡  [bit.ly/2T7KNTl](https://bit.ly/2T7KNTl)

 [elciudadano.com](https://elciudadano.com)