



Shutterstock / Arlette Lopez

## ¿Está cambiando el cerebro de niños y niñas a causa de la pandemia?

17 enero 2022 18:15 CET

**David Bueno i Torrens**

Profesor e investigador de la Sección de Genética Biomédica, Evolutiva y del Desarrollo. Director de la Cátedra de Neuroeducación UB-EDU1ST., Universitat de Barcelona

Por lo que sabemos hasta ahora, la covid-19 apenas tiene consecuencias neurológicas importantes cuando los infectados son niños y niñas. Sin embargo, eso no significa que su cerebro vaya a salir indemne de la pandemia. Sobre todo porque las restricciones que les imponemos sí podrían afectar al desarrollo de su cerebro. Y, con él, a su vida mental posterior, puesto que es en el cerebro, en sus conexiones neuronales, donde se generan y gestionan todos nuestros comportamientos.

### **El delicado equilibrio entre rutinas y novedades**

Nos gustan las rutinas, porque nos aportan confianza. Pero también gozamos de las novedades, puesto que suponen una fuente de nuevos retos y estímulos. Por eso combinamos rutinas con novedades.

Pensemos ahora por un momento en lo que hemos hecho hoy de manera rutinaria, y en el margen que hemos tenido para introducir novedades deseadas, de las que nos aportan bienestar. Y comparémoslo con lo que hacíamos hace tres años, por ejemplo, en enero del 2019. Seguro que hay diferencias que nos resultan bien obvias.

Sin ir más lejos, hace tres años nadie salía a la calle con mascarilla, ni se planteaba hacerse un test de antígenos (¿un test de qué?, hubiésemos preguntado), ni contaba cuantas personas podían sentarse juntas en la terraza de un bar.

Tampoco estábamos pendientes de si nos tocaba hacer teletrabajo o debíamos ir presencialmente al curro, o de si el aula de nuestros hijos e hijas iba a estar en cuarentena.

Posiblemente, hace tres años hubiésemos quedado con los amigos durante el fin de semana o al salir del trabajo, para tomarnos un café o un refresco, sin plantearnos cuantos íbamos a ser. Y hubiésemos llevado más a menudo a nuestros hijos e hijas al parque o a realizar a sus actividades extraescolares preferidas.

La pandemia de covid-19 ha cambiado nuestras rutinas y las posibilidades que tenemos de modificarlas de manera deseada, por placer. Ha cambiado para los adultos, pero también para las niñas y los niños. La cuestión es: ¿pueden afectar estos cambios, producidos por la necesaria gestión de la pandemia, al desarrollo de su cerebro?

## **El neurodesarrollo de “los niños de la pandemia”**

Desde que se inició la pandemia hasta la fecha se han publicado alrededor de un centenar de trabajos científicos, además de diversos informes de otras instituciones, desde la OCDE hasta la UNESCO.

Desde una perspectiva estrictamente médica, en algunos casos severos la infección por el virus causante del covid-19, el SARS-CoV-2, puede provocar problemas neurológicos en ciertas personas. Lo que, en el caso de afectar a niñas o niños, podría interferir en su neurodesarrollo. Sin embargo, las evidencias médicas recogidas hasta la fecha indican que los niños y las niñas no son los más afectados por el covid-19. Además, en la mayoría de los casos los síntomas que tienen son de naturaleza leve.

Lo que tal vez no sea tan leve es cómo las restricciones que les imponemos (para contener el avance de la pandemia y limitar las hospitalizaciones) afectarán al desarrollo de su cerebro. Y, con él, a su vida mental posterior, puesto que es en el cerebro, en sus conexiones neuronales, donde se generan y gestionan todos nuestros comportamientos.

No podemos obviar que, hasta la fecha, 188 países han impuesto el cierre de escuelas en todo el país en algún momento u otro de la pandemia, lo que ha afectado a más de 1 500 millones de niños y jóvenes.

## **La ansiedad, el estrés y la ira se mascan en el aire**

El distanciamiento social, el uso de mascarillas, la limitación del número de personas en los encuentros sociales, las cuarentenas y confinamientos han hecho mella en el bienestar de las personas. Todos los estudios realizados hasta la fecha identifican un incremento generalizado de ansiedad, estrés, tristeza, depresión e incluso ira. De hecho, recientemente se ha detectado una correlación entre la duración de los confinamientos y cuarentenas y la manifestación de síntomas de estrés postraumático.

Por supuesto, unas personas se ven más afectadas que otras, en función de su temperamento y el apoyo que reciban de su entorno. Pero es algo palpable en la sociedad en su conjunto. Y además, pensando en la infancia, se ha comprobado que estos estados anímicos se “contagian” de padres a hijos.

Todas estas respuestas conductuales y emocionales son coherentes con la idiosincrasia humana. Somos una especie social, así que cualquier restricción a los encuentros sociales incrementa el nivel de ansiedad, de estrés y de tristeza.

A esto se le suma que el miedo a enfermar o a que enfermen nuestros seres queridos también incrementa estos parámetros. Y puede generar reacciones de ira, al no poder lidiar adecuadamente con la situación. Que sean coherentes no implica que estén exentas de consecuencias a medio y a largo término, especialmente en las niñas y los niños.

El motivo es simple: el cerebro va construyendo sus redes neuronales a través de las interacciones con el ambiente. Así que cualquier cambio ambiental afecta la construcción del cerebro. Es lo que se denomina plasticidad neuronal, y es máxima durante la infancia. Por este motivo la infancia es la etapa de la vida en que los factores ambientales nos influyen más, siendo los tres primeros años de vida los que presentan una mayor vulnerabilidad.

## **Emociones bajo la mascarilla**

Sin ir más lejos, durante la primera infancia las niñas y los niños aprenden qué son y cómo se expresan las emociones. Lo hacen observando el rostro de los adultos. Pues bien, el uso de mascarillas disminuye estos aprendizajes. E incluso se ha visto que dificulta el aprendizaje del idioma. Esto tendrá, no cabe duda, consecuencias en su futuro, aunque es difícil prever hasta dónde van a llegar.

Otro aspecto importante es la reducción del tiempo que los niños y las niñas pasan jugando con otros niños y niñas, tanto por las restricciones sociales como por la supresión o disminución de las actividades extraescolares. El juego con sus iguales es crucial para un desarrollo sano y equilibrado de su cerebro. No solo trabajan aspectos clave como la socialización, sino que incluso se ha visto que el juego mejora la función cerebral y es una de las maneras clave en que aprenden a hacer frente a situaciones futuras inesperadas. Y eso incluye también aspectos relacionados con la resiliencia.

A todo ello habría que añadir el contacto con la naturaleza y el aire libre, que también se ha visto que es crucial para un neurodesarrollo equilibrado durante la infancia.

## **Adversidades y falta de apoyo emocional**

Por otra parte, nadie discute que la pandemia está generando situaciones adversas. Y resulta que cuantas más experiencias adversas se tienen durante la infancia, mayor es el riesgo de retrasos en el desarrollo cognitivo. Y también incrementa la probabilidad de que se manifiesten problemas de salud mental en la adolescencia y la edad adulta, como abuso de sustancias tóxicas, depresión, síndrome de estrés postraumático, síndrome obsesivo-compulsivo y otras condiciones psiquiátricas.

Uno de los pilares para superar las adversidades es la interacción entre las personas, que brinda apoyo emocional. Pero, precisamente, muchas de las medidas adoptadas, como los confinamientos, las cuarentenas y las restricciones a los encuentros sociales, comprometen gravemente estas interacciones. Es la pescadilla que se muerde la cola.

Este hecho repercute en el bienestar de los niños y las niñas, perjudicando incluso la consolidación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) impulsados por las Naciones Unidas, muchos de los cuales se centran en la infancia, como ha destacado la UNICEF en un informe reciente.

## **Proteger a los vulnerables**

No se trata de ser alarmistas, ni mucho menos. Debemos aprovechar los conocimientos científicos derivados de estos y otros trabajos para evitar que las personas más vulnerables, aquellas que pueden terminar arrastrando consecuencias más duraderas, las niñas y los niños, vean su vida mental perjudicada por las restricciones que les imponemos los adultos, por los cambios sociales que se derivan de estas restricciones y por los miedos que, a menudo sin darnos cuenta, les transmitimos.

Al final, se trata de favorecer que continúen socializando, manteniendo abiertos los centros educativos y las actividades que realizan tanto como sea posible. Y apoyándoles siempre emocionalmente, evitando traspasarles nuestra ansiedad y nuestros miedos.