

Artículo de investigación

Tolerancia al confinamiento ante la pandemia COVID-19, salud mental y rendimiento académico: comparación entre dos rangos etarios

¹ Sánchez Rodríguez, Gloria Elena

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

Resumen

A raíz de la aparición de la neumonía de Wuhan mejor conocida como COVID-19 que comenzó siendo la causa desconocida de múltiples muertes en China, reconociéndose como emergencia sanitaria y declarada como pandemia por la Organización Mundial de la Salud, ya que ha cobrado la vida de miles de ciudadanos en el mundo, nuestra forma y estilos de vida han estado en constante proceso de adaptación. Estos procesos adaptativos han generado consecuencias en todo el mundo, no sólo laborales, económicas, sino también psicológicas y educativas, mismas que han afectado principalmente a 2 rangos etarios: niños y jóvenes adolescentes. Es por ello que el presente artículo expone los resultados de un estudio transversal descriptivo de carácter observacional, con la finalidad de obtener información acerca del cómo toleran o están tolerando el confinamiento, la percepción del rendimiento escolar desde el punto de vista de los padres, la perspectiva de los jóvenes, y el cómo expresan sus emociones en plena pandemia de COVID-19; encontrando más similitudes que diferencias, siendo éstas de tipo comportamental y que en un futuro, que podría ser a corto o mediano plazo, debemos pensar en el impacto que todos estos constantes "cambios" tendrán a repercutir en nuestra sociedad.

Abstract

As a result of the appearance of the Wuhan pneumonia better known as COVID-19 that began as the unknown cause of multiple deaths in China, being recognized as a health emergency and declared a pandemic by the World Health Organization, since it has claimed life of thousands of citizens in the world, our way of life and styles have been in a constant process of adaptation. These adaptive processes have generated consequences throughout the world, not only labor, economic, but also psychological and educational, which have mainly affected 2 age ranges: children and young adolescents. That is why this article presents the results of a descriptive cross-sectional study of an observational nature, in order to obtain information about how they tolerate or are tolerating confinement, the perception of school performance from the point of view of the parents, the perspective of young people, and how they express their emotions in the middle of the COVID-19 pandemic; finding more similarities than differences, being these of a behavioral type and that in the future, which could be in the short or medium term, we must think about the impact that all these constant "changes" will have to affect our society.

Palabras clave: COVID-19, preescolares, adolescentes, rendimiento académico, confinamiento, salud mental **Keys Words:** Covid-19; Prescholars; Teenagers; Academic performance; Lockdown; Mental health.

I. Introducción

Desde finales de noviembre del 2019, el mundo se ha enfrentado a una nueva enfermedad, un nuevo coronavirus clasificado, el Sars-Cov2 que dio origen al Covid-19, enfermedad que ha cobrado la vida de miles de personas en todo el mundo (Koury & Hirschhaut, 2020).

Inició como un brote epidémico en Wuhan, China, en la provincia de Hubei, sitio donde acuñaron el término de: “neumonía de Wuhan” por el cuadro clínico sugestivo y que, por su rápida distribución geográfica, fue declarado como pandemia por la Organización Mundial de la Salud; sin embargo, no es sólo esta enfermedad la que debe preocuparnos, o las secuelas que deja en quien la padece; sino las consecuencias sociales que ha traído consigo (OMS, 2020).

El sector salud a nivel mundial ha sido el más afectado, debido a las bajas del personal que labora en la primera línea de atención a pacientes con Covid-19, y sin contar la falta de espacios y equipamiento médico para hacerlo. En México se detectó el primer caso importado de coronavirus el 28 de febrero de 2020, para el 20 de marzo se estableció el inicio del confinamiento en Tabasco y desde esa fecha, se han implementado una serie de medidas para la prevención de contagios por coronavirus, desde la suspensión de clases en todos los niveles educativos, hasta el cierre temporal de comercios no indispensables; además de promover nuevamente la cultura del lavado de manos, el uso de gel antibacterial y la promoción del distanciamiento social denominado Susana Distancia (Secretaría de Gobierno, 2020).

II. Marco Teórico

El confinamiento impactó de manera positiva en cuanto a la disminución de contagios (Ribot et al. 2020), pero trajo consigo consecuencias negativas (Unicef, 2020) principalmente para los rangos etarios más vulnerables (AHA, 2020), mucho se ha escrito ya acerca de los

estragos de este (ONU, 2020), el desarrollo de trastornos del sueño, modificaciones en la dieta, cambio de patrones conductuales y afectaciones emocionales en niños y adolescentes (Palacio et al. 2020), mismos que pueden repercutir en el rendimiento escolar, pues la limitación del contacto humano, la no convivencia con sus semejantes y sobretodo el verse diariamente confinados por un tiempo prolongado en el mismo espacio, puede desencadenar sentimientos o emociones que no sepan cómo controlar tales como: el estrés, la ansiedad y la depresión; además de la incertidumbre de si el mundo volverá en algún momento a la normalidad, pues lo que la gran mayoría desea es que todo esto pase pronto (Cadena, 2020 y Abufhele, 2020).

La forzosa transición hacia un nuevo modelo educativo, no desconocido del todo, ha sido implementado hace algunos años principalmente a nivel universitario, conocido como “a distancia”, sin embargo, en pleno siglo XXI y con la aparición del COVID-19 los cambios aplicados en el sector educativo nacional han puesto en dificultades no sólo a los estudiantes, sino a los docentes, directivos y autoridades educativas de México. (de la Rosa y Díaz, 2020).

Desde que se inició la modalidad educativa online, se ha tratado de llegar al alumnado de la mejor manera posible, la idea resulta atractiva, pero no es realista, ya que, para poder llevar la educación a cada rincón del país, es complicado, puesto que aún es notoria la desigualdad social dentro del sistema educativo, y el poder lograr la comunicación efectiva entre alumnos y docentes online, deja ver claramente la brecha de espacio tiempo existente entre ambos. (Negueruela y Torres, 2020).

Algo que resulta interesante es el saber que ciertas asignaturas no pueden ser evaluadas eficientemente en línea, y por lo tanto, al momento de retornar a las aulas, deberán evaluarse ciertas habilidades y competencias acordes al programa educativo establecido (Negrín y Cárdenas, 2020), además de identificar el nivel de resiliencia emocional que muestren los estudiantes, pues no todos han sobrellevado el confinamiento de la misma manera, y es precisamente el control de las emociones un factor que pueda condicionar su rendimiento académico; puesto que al no poder controlar sus emociones, afectará sus calificaciones y esto finalmente detonará sentimientos como: culpa, enojo y la frustración misma, al sentir que sus compañeros avanzan satisfactoriamente y ellos se ven estancados. (Abad, 2020).

III. Metodología

Se realizó un estudio transversal descriptivo de carácter observacional en una población de estudiantes pertenecientes a una institución educativa particular ubicado en la ciudad de Villahermosa, Tabasco.

Dicha institución cuenta con 4 secciones: preescolar, primaria, secundaria y bachillerato, de éstas se seleccionaron intencionadamente los rangos etarios extremos de la institución, a los que se aplicó un muestreo no probabilístico de conveniencia, quedando conformada la muestra por alumnos de preescolar y de bachillerato.

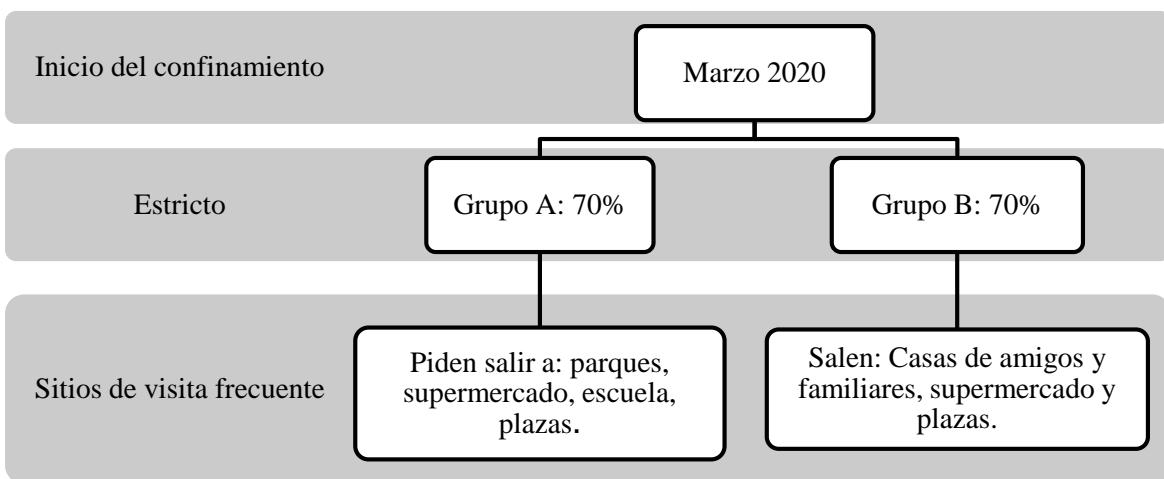
La muestra quedó conformada por 2 grupos: el grupo A, por 100 estudiantes de 3 a 5 años de edad, pertenecientes a 1º, 2º y 3º grado de educación preescolar y, el grupo B, por 100 adolescentes en edades de 15 a 18 años pertenecientes a 2º, 4º y 6º semestre de nivel bachillerato.

Para la recolección de los datos en el caso del grupo A, se solicitó a la institución autorización para contar con el apoyo de los padres de familia, mientras que el grupo B pudo participar de manera independiente, mediante encuestas generadas de forma gratuita en la plataforma de Google Forms, el link de las encuestas fue compartido a los integrantes ambos grupos mediante un grupo de WhatsApp; posteriormente se vaciaron los datos recolectados en la hoja de cálculo Microsoft Excel de la cual se obtuvieron los siguientes resultados.

IV. Resultados

Se obtuvo que, en el caso de ambos grupos, comenzaron su confinamiento en marzo de 2020, y se logra apreciar un dato muy interesante en el siguiente diagrama (*Ver Diagrama I*), ambos grupos observaron un comportamiento similar respecto a la cualidad de “estricto” pues el 30% no respetó del todo el “aislamiento social”, y podemos apreciar que existe una condición que diferencia al grupo A del B, el hecho de no poder salir a parques, supermercados, ir a la escuela o las plazas, esto debido a que como medida de prevención se decretó la prohibición de entrada a niños menores de 5 años a dichos establecimientos; sin embargo, el 30% del grupo B que no cumple con el estricto aislamiento social, ha acudido a centros comerciales, supermercados y ha hecho visitas a amigos o familiares.

Diagrama 1. Comportamiento respecto al estricto confinamiento. Elaboración propia.

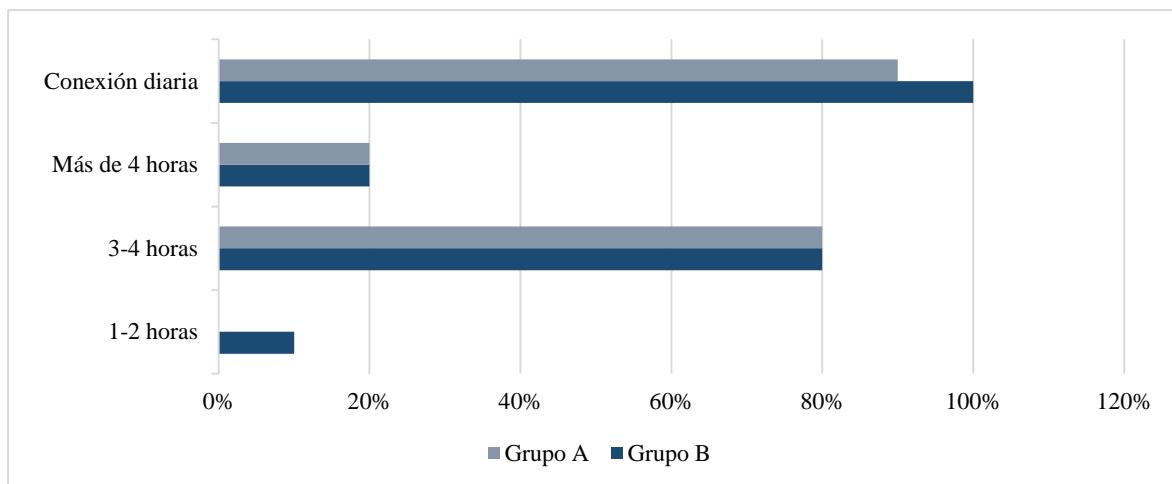


En cuanto a la percepción del aprovechamiento académico, se observó que un 30% de los alumnos pertenecientes al grupo A se distraen con mucha facilidad, mientras otro 20% manifestó la insistencia por finalizar pronto las sesiones educativas en línea, un 20% más se muestra inquieto durante éstas además de expresar constantemente su deseo de acudir a las aulas; mientras que en el grupo B la percepción es diferente, pues 80% consideran que no es lo mismo, incluso manifestaron haber bajado su rendimiento académico mientras que el 20% restante dijo haber observado una mejoría en su nivel de aprovechamiento, ya que en las aulas solían contar con diversos distractores, pero aseguraron que no es comparable su desempeño y la experiencia de trabajo en las aulas presenciales que en la virtual.

Respecto de la cantidad de horas al día que ambos grupos dedican a sus actividades escolares en línea mediante la plataforma asignada por la institución educativa, (*Ver Gráfica 1*) se observa que: el 90% de los estudiantes del grupo A y el 100% del grupo B se conectan diariamente, pero se observa que el 80% de los alumnos de ambos grupos permanecen de 3 a 4 horas conectados (4 horas es la cantidad reglamentaria de horas asignadas por su institución educativa) refiriendo que en algunas ocasiones no logran mantener la conexión en el caso del grupo A, porque los padres de familia tienen la necesidad de salir y no hay quien pueda atender las clases con los niños o por motivos personales; mientras que en el grupo B la principal razón por la que no cubren el total de horas diarias requisitadas por su escuela se debe a fallas con el internet; y en cuanto a los dispositivos de conexión más

utilizados, con 83% en el grupo A y 84% en el grupo B son: el televisor y los smartphones respectivamente.

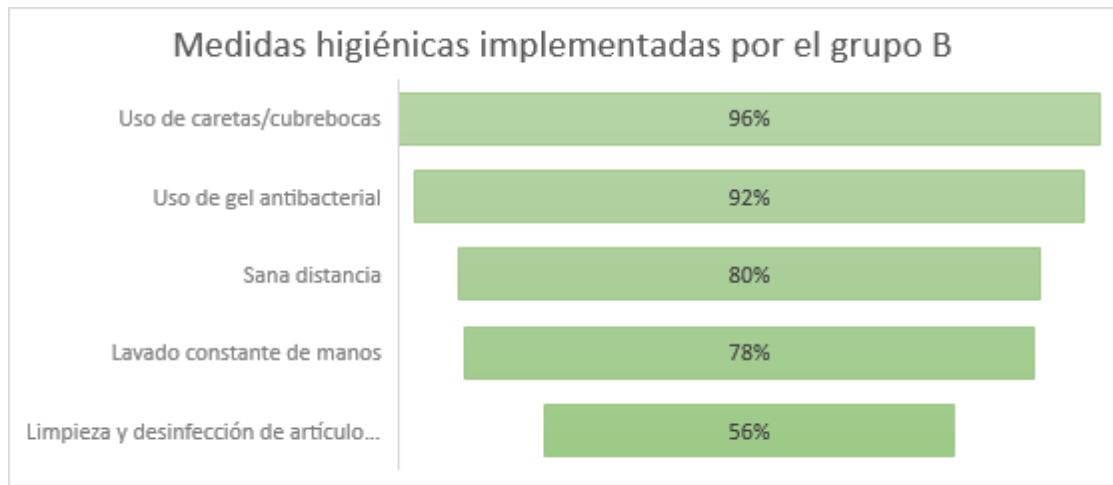
Gráfica 1. Asistencia a clases virtuales. Elaboración propia.



Otro aspecto relevante es el nivel de comprensión entre ambos rangos etarios acerca de las implicaciones que conlleva el confinamiento en casa, pues el grupo A lo aprecia de manera distinta, los preescolares han sido instruidos acerca de que el Covid-19 es provocado por un virus y por lo tanto deben permanecer en casa para evitar enfermarse, a diferencia del grupo B de los adolescentes, pues ellos comprenden que al salir de casa se exponen al hecho de tener contacto directo con un portador asintomático o simplemente tocar alguna superficie contaminada, situaciones que podrían convertirlos en posibles casos positivos de Covid-19, ya sea que desarrollen síntomas o simplemente sean portadores asintomáticos sin llegar a saberlo.

Ambos grupos adoptaron las medidas higiénico preventivas correspondientes, pero es importante aclarar que la implementación de dichas medidas para el grupo A van encaminadas a convertirlas en hábitos higiénicos, mientras que el grupo B (al menos el 30% que sale de casa) al no estar en estricto confinamiento, adoptó dichas medidas para prevenir el contagio de Covid-19, tal como se aprecia en la gráfica (*Ver Gráfica 2*) que se muestra a continuación, siendo la limpieza y desinfección de objetos provenientes del exterior la práctica menos adoptada.

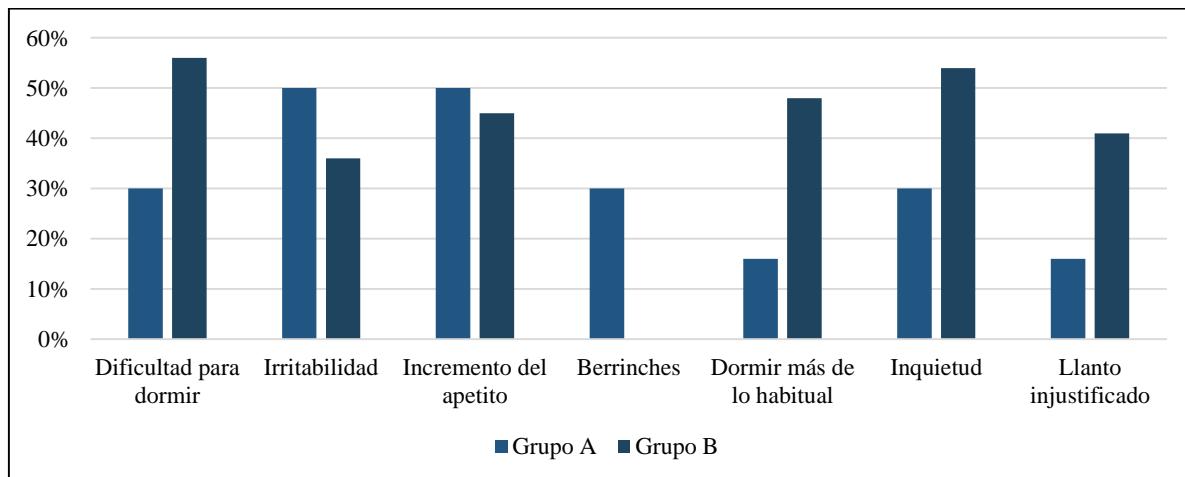
Gráfica 2. Medidas higiénicas implementadas por el grupo B. (Elaboración propia).



Respecto a la tolerancia al aislamiento social se encontraron similitudes y diferencias entre ambos grupos, pues tanto los preescolares como los adolescentes han observado conductas como: cambios en sus hábitos alimenticios, las horas de sueño y vigilia, también manifestaron cambios en el estado de ánimo.

Se observan entre los más frecuentes en el grupo A: irritabilidad, aumento del apetito y los berrinches; mientras que en el grupo B predominan: la dificultad para dormir, la contraparte el dormir más de lo habitual, la inquietud y la tendencia al llanto injustificado (Ver gráfica 3). Es de vital importancia recalcar que la frecuencia de mayor predominio en ambos grupos, con un 80% es de 3 a 5 veces por semana, y, en el caso de los preescolares, han manifestado en un 77% el sentimiento de tristeza.

Gráfica 3. Conductas observadas durante el confinamiento. Elaboración propia



Además de las horas requisitadas por el plantel educativo, los integrantes de ambos grupos realizan actividades de entretenimiento que involucran el uso de dispositivos electrónicos, que en ambos grupos, tanto en preescolares como adolescentes se observa con mayor frecuencia el uso smartphones y del televisor, en el caso del grupo A, los padres señalaron que permiten el uso de dichos dispositivos ya sea para visualizar contenidos musicales o jugar por un período no mayor a 2 horas, y en cambio, el grupo B, refirió preferir el uso de smartphones y laptops para hacer sus trabajos escolares, y en sus tiempos libres navegar en internet o ingresar a diversas plataformas de entretenimiento (Netflix, Disney, Prime Video, etc).

Entre las actividades que no involucran el uso de tecnología, los padres señalaron que, los fines de semana realizan actividades en familia para estimular la convivencia con los niños como jugar a la pelota o juegos de mesa; mientras que los adolescentes utilizan sus fines de semana para salir con sus amigos o visitar a familiares.

V. Discusión

El inicio de la pandemia decretó una serie de modificaciones al estilo de vida no sólo de unos cuantos, sino del mundo entero (Ramírez, 2020); entre los cambios no previstos, la situación escolar de niños y adolescentes mexicanos, esto supuso una preocupación que se debió resolver de manera “práctica e inmediata”, ante la pérdida de clases durante varios días, se temía que los niños y adolescentes sufrieran un retraso académico, por lo que las autoridades del sector educativo optaron por echar mano de los recursos tecnológicos y se concluyó el ciclo escolar vigente 2019-2020 con la modalidad en línea, algo que permitió ver claramente que las autoridades educativas de México, y en realidad las de ningún país estaban listas para enfrentar esta dura consecuencia de la pandemia (Frances, 2020).

Para muchos el avance y la innovación tecnológica se traducen en un estatus vanguardista, y aún se sigue pensando de esa forma García, 2020), tarde o temprano la tecnología va demostrando cuán obsoleta podría quedar la humanidad si no avanza a su ritmo. (LA Network, 2020). En un principio se pensó que esta “solución” sería temporal, pero ya ha pasado un año de enseñanza virtual, y al parecer demorará unos meses más, sino es que otro año para que los niños y adolescentes puedan volver de manera segura a las aulas y poder

retomar bajo una nueva normalidad el proceso enseñanza-aprendizaje, con los docentes al frente (Aliados, 2020).

Todo este tiempo “en línea” dejó ver que no es del todo cierta aquella frase que dice “Aún a la distancia la tecnología nos une” porque se puede percibir la frustración de los más pequeños, pues la pandemia está interfiriendo con su proceso de crecimiento y desarrollo, ahora los niños están creciendo con mayor apego a los dispositivos electrónicos; mientras que los jóvenes se han afianzado aún más a ellos, convirtiéndolos en potenciales distractores, ocasionando ya, secuelas que a mediano o largo plazo pueden ser irreversibles, desde alteraciones del sueño, hasta problemas conductuales, mismos que pueden manifestarse como agresividad, renuencia, tristeza, enojo, desesperación, problemas de salud visual debido a la exposición prolongada en horas al día de pantallas daña la vista, con dichas características difícilmente permanezcan frente al monitor por más de 30 minutos, por su parte, los adolescentes sedentarios y con posibles problemas de autoestima podrían ser los nuevos retos a los que se está por enfrentar, además del trabajo que costará apoyarlos a retomar sus hábitos anteriores a la pandemia, siendo los más afectados en este caso los más pequeños (Pérez & Quiñones, 2020), ya que los adolescentes tienen plena conciencia de lo que es bueno y lo que es malo y entienden las consecuencias del hacer y dejar de hacer.

El confinamiento permitió ver el lado negativo de la educación en línea y más aún de la pandemia misma, el “Quédate en casa” ha sido perjudicial (De Déu, 2020), se entiende que este se implementó para prevenir los contagios, pero afectó significativamente, al no verse ya niños en los parques, las plazas y los supermercados que restringen su acceso, éstos se han vuelto sedentarios y dependientes, motivo por el cual los preescolares se distraen o no toleran la totalidad de las horas de conexión al día, pues su contacto humano está limitado a sus padres y/o tutores (Galindo et al., 2020); por el contrario, los adolescentes quienes no tienen problemas para ingresar en alguno de estos recintos, toleran bien las horas de clase en línea, se ve aquí la diferencia, los niños han permanecido en estricto confinamiento, a excepción de donde los lleven sus padres (Broche et al, 2020), mientras que de los adolescentes no se ha tenido el control absoluto, la gran mayoría de estos, sus padres laboran a tiempo completo, y al quedar solos optan por salir pues se aburren en casa (Gutiérrez, 2020). Resulta de vital importancia hacer hincapié en las observaciones establecidas por la Dirección General de Desarrollo Curricular (Gobierno de México, 2020) para la evaluación

del aprovechamiento durante el ciclo escolar 2020-2021, tomando en cuenta la desigualdad social prevalente en México, pues no todos los estudiantes tienen acceso a medios tecnológicos, algunos aún acuden al café internet más cercano para hacer o enviar sus tareas, mientras que otros no saben utilizar dispositivos básicos como la computadora.

VI. Conclusiones

Debido al Covid-19 la sociedad ha tenido que adaptarse a los constantes cambios, mismos que podrían verse como debilidades y trabajar para convertirlas en fortalezas; por ejemplo, los estudiantes de todos los niveles educativos han tenido que adaptarse a las aulas virtuales. Si se ve desde este punto de vista, utilizando los recursos adecuados, se podría garantizar la educación para toda la población; sin embargo, no se puede pasar por alto la notable desigualdad social y económica que prevalece en México; incluso probablemente los resultados de este estudio podrían haber sido diferentes si se hubiera realizado el muestreo comparando las variables entre alumnos de escuelas públicas y alumnos de escuelas particulares, o quizás añadiendo el rango etario al cual pertenecen los niños de educación básica. (Unicef, 2021).

En esta pandemia, claramente se ha podido observar, que los más afectados han sido los niños, no pueden entrar a tiendas, plazas y no es seguro llevarlos al parque a jugar, pues no toda la población ha tomado plena conciencia sobre el mantener distanciamiento social, sino que es posible encontrar conglomerados de gente en diversos recintos públicos (Mayo Clinic, 2020).

Una buena estrategia para que los niños más pequeños puedan tolerar mejor el confinamiento sería integrarlos e involucrarlos activamente en actividades dentro de casa, que ayuden a recoger sus juguetes, acomodar su habitación e incluso, meterlos a la cocina y motivarlos a desarrollar su creatividad, además del desarrollo de habilidades y destrezas (Pensar Salud, 2020). El objetivo de no perder clases y por ende caer en el rezago con el cierre de los centros educativos, puso en la mira a los padres de familia, quienes al no contar de manera presencial con los docentes, han sido el soporte de éstos, y ahora forman parte del proceso activo de enseñanza-aprendizaje desde casa en el caso de los preescolares, pues los pequeños dependen de sus padres para la manipulación de los dispositivos electrónicos con conexión a internet y el manejo de las plataformas educativas, pero precisamente el

confinamiento, el verse entre “cuatro paredes” todo el tiempo, es lo que ha repercutido de manera negativa en la mayoría de los niños, afectando significativamente su rendimiento académico, el nulo contacto con sus compañeros de clase, la no convivencia, el no poder desarrollar la empatía y la paciencia de manera natural día con día.

Proponer soluciones que ayuden a mejorar el rendimiento académico tanto de niños como adolescentes, no es tarea fácil, en el caso de los niños seguirán dependiendo de sus padres o tutores, mientras que los adolescentes tienen conocimiento de cómo manejar la tecnología, pero considero que las autoridades sanitarias y educativas de México, han de trabajar arduamente para garantizar dos cosas fundamentales: el retorno seguro a las aulas y trabajar en la creación, desarrollo y puesta en marcha de planes educativos que se apliquen en momentos de contingencia como el que se vive actualmente, en la vida debe tenerse un plan B para todo.

Por otra parte, la enseñanza del aseo personal y la higiene son aspectos importantes para formar a los miembros de una sociedad, en los niños se van forjando buenos hábitos, mientras que, en los adolescentes van adquiriendo criterio y conciencia, y en el futuro podrán ser responsables de sus actos y tomar buenas decisiones (L.A Network, 2020).

Una buena propuesta sería el alentar a las autoridades educativas para realizar modificaciones y mejoras en los programas de educación a distancia (en línea) no sólo dar soluciones inmediatas de carácter temporal. Haciendo especial énfasis en que la prevención debe estar presente al momento de elaborar dichos cambios, pues no se sabe cuándo se enfrentará a emergencias como la prevalente en México debido a la pandemia, algo así como establecer un plan B, además de mejorar el vínculo docentes-padres de familia, para poder garantizar la participación activa de ambas partes y lograr el objetivo común: el aprendizaje efectivo.

Referencias

Abad G. (2020) Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. *Revista de Investigación y Cultura*. Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://orcid.org/0000-0001-6096-6198>

Abufhele Milad M.F. (2020). La otra cara de la pandemia en los niños y adolescentes. Clínica Alemana Recuperado el 28 febrero 2021 de:

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2020/la-otra-cara-de-la-pandemia-en-los-ninos-y-adolescentes>

Aliados (2020). La pandemia está afectando negativamente la vida de niñas, niños y adolescentes en México. Valor Compartido Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://valor-compartido.com/la-pandemia-esta-afectando-negativamente-la-vida-de-ninas-ninos-y-adolescentes-en-mexico/>

American Heart Association News (2020). Para los niños, el estrés de la pandemia podría tener consecuencias de largo plazo. Heart.org Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://www.heart.org/en/news/2020/05/27/para-los-ninos-el-estres-de-la-pandemia-podria-tener-consecuencias-de-largo-plazo>

Broche Pérez Y., Fernández Castillo E., Reyes Luzardo D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*; 46 (1). Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>

Cadena D. (2020). Ansiedad en niños, en tiempo de pandemia St. Luke Escuela de Medicina Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://saintluke.edu.mx/ansiedad-en-ninos-en-tiempo-de-pandemia/>

De Déu Sant Joan. (2020). El estudio EMCovid19 analiza el impacto de la pandemia en las emociones y la conducta de los niños. SJD Barcelona-Hospital Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/estudio-emcovid19-analiza-impacto-pandemia-las-emociones-conducta-los-ninos>

De la Rosa C., Díaz E. (2020). Educar en tiempos de pandemia. Trabajo de grado Facultad de educación Universidad de La Laguna. Recuperado el 28 de febrero 2021 de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/21379/Educar%20en%20tiempos%20de%20pandemia..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gobierno de México. (2020) Oficio Dirección General de Desarrollo Curricular. Gobierno de México. Recuperado el 28 febrero 2021 de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590881/Oficio_circular_DGAIIDGDC_001_061120.pdf

Félix García, J. (2020). Los niños en la pandemia: el impacto en sus necesidades psicosociales Perspectivas Covid-19-Prodavinci. Recuperado el 28 febrero 2021 de:

<https://prodavinci.com/los-ninos-en-la-pandemia-el-impacto-en-sus-necesidades-psicosociales/>

Frances Gordon, S. (2020) El Covid-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias? *Psicología Iberoamericana* Recuperado el 28 febrero 2021 de: https://www.researchgate.net/profile/Sarah_Gordon4/publication/344166425_Coronavirus_and_mental_health_What_are_the_consequences/links/5f57afd2458515e96d3a4cfe/Coronavirus-and-mental-health-What-are-the-consequences.pdf

Galindo Vásquez O., Ramírez Orozco M., Costas Muñiz R., Mendoza Contreras L., Calderillo Ruiz G., et al. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de Covid-19 en la población general. *Gaceta Médica de México* Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7725297>

Secretaría de Gobierno. (2020). Periódico Oficial. Gobierno del Estado de Tabasco Época 7^a Extraordinario; Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://tabasco.gob.mx/sites/default/files/users/sttabasco/1493.pdf>

Gutiérrez Mercado, R.; Ramírez Ortiz, J.; Castro Quintero, D.; Lerma Córdoba, C., Yela Ceballos F., et al. (2020). Consecuencias de la pandemia Covid-19 en la salud mental asociada con el aislamiento social. *Scielo Preimpresiones Biblioteca electrónica científica en línea* Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303>

Koury J., Hirschhaut. (2020). Reseña histórica del Covid-19 ¿Cómo y porqué llegamos a esta pandemia? *Acta Odontológica Venezolana* 2020;58(Edición Especial: COVID-19); Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2020/especial/art-2/>

LA Network. (2020). La pandemia, una huella llena de cambios que también tocó a los niños; Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://la.network/la-pandemia-una-huella-llena-de-cambios-que-tambien-toco-a-los-ninos/>

Mayo Clinic. (2020). Cómo ayudar a los niños a enfrentar la soledad durante COVID-19 Mayo Clinic. Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/help-kids-cope-with-loneliness-covid19/art-20490135>

Negueruela A., Torres B. (2020). La brecha digital impacta en la educación.
<https://www.unicef.es/educa/blog/covid-19-brecha-educativa>.

Noticias ONU (2020) El Covid-19 sí afecta a los niños y la pandemia puede dejar una “generación perdida” Organización de las Naciones Unidas Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://news.un.org/es/story/2020/11/1484262>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Covid-19: cronología de la actuación de la OMS OMS Sitio Web Mundial Recuperado el 28 febrero 2021 de:
<https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) Emergencias Sanitarias Recuperado el 28 febrero 2021 de:
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ozamiz N., Dosil M., Picaza M., Idoiaga N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública* Recuperado el 28 enero 2020 de:
<https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>

Palacio-Ortiz JD., Londoño-Herrera JP., Nanclares-Márquez A., Robledo-Rengifo P., y Quintero CP. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por Covid-19. Elsevier *Public Health Emergency Collection* Recuperado el 28 febrero 2021 de:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7366975/>

Pensar Salud (2020). Salud mental de niños y adolescentes en pandemia: si es necesario, pedir ayuda Pensar Salud, Argentina Recuperado el 28 febrero 2021 de:
<https://www.ospat.com.ar/blog/salud/coronavirus-salud-fisica-y-emocional-en-ninos-y-adolescentes/>

Pérez Santos, I. y Quiñones Macías, E. (2020). Trastornos del sueño en un escolar posterior al aislamiento social por la Covid-19. Revista Médica de Santiago de Cuba 2020;25(1) Recuperado el 28 febrero 2021 de:
<http://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3380>

Ramírez, E. (2020) El otro afectado por la pandemia: el sueño de los niños. Gaceta Facultad de Medicina Recuperado el 28 febrero 2021 de:

<http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/08/05/el-otro-afectado-por-la-pandemia-el-sueno-de-los-ninos/>

Ribot Reyes, V.; Chang Paredes, N. y González Castillo, A. (2020). Efectos de la Covid-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas* 2020;19(supl. 1) Recuperado el 28 febrero 2021 de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008

UNICEF (2021). Niñas, niños y adolescentes durante el COVID-19: Recomendaciones a padres y madres para mejorar el estado emocional de sus hijos e hijas UNICEF México En riesgo los derechos de las y los niños por pandemia de Covid-19 ONU México. Recuperado el 28 enero 2021 de: <https://www.onu.org.mx/en-riesgo-los-derechos-de-las-y-los-ninos-por-pandemia-de-covid19/>

UNICEF (2020). Niñas y niños menores de 6 años en la pandemia. Los cambios en su vida cotidiana pueden generar estrés. Recuperado el 28 febrero 2021 de: <https://www.unicef.org/mexico/ni%C3%As-y-ni%C3%B1os-menores-de-6-a%C3%ADos-en-la-pandemia>