



Vol. 10 Núm. 2
May.-Ago. 2023
pp 109-118

Cambio de hábitos en los niños durante la pandemia por COVID-19

Habit change in children during the COVID-19 pandemic

Lucía Leonor Cuevas-López,* Mauro Jesús Armas-Cisneros,[‡] Miguel Cortés-Tequextle,[‡] Javier Rojas-Sandoval,[‡] Ingrid Velasco-Rosas,[‡] Katy Lizeth Reyes-Hernández,[§] Ulises Reyes-Gómez,[¶] Gerardo López-Cruz,[¶] Armando Quero-Hernández A,[¶] José E Santos-Hernández,[¶] Javier Abel Baeza-Casillas,^{||} César E Juárez-Campos^{||}

RESUMEN

Introducción: hábitos y pandemia (COVID-19) son dos palabras que, en conjunto, generan un tema de alta relevancia en investigación. En el ámbito social la población infantil juega un papel muy importante en tiempos de emergencia sanitaria. **Objetivo:** describir cómo el distanciamiento establecido por el confinamiento, modificó los hábitos y bienestar de los niños, al tomar como aval su salud mental, tiempo disponible (ocio), forma de alimentación, actividad física, entre muchos otros, y llevarlos por caminos más complejos como la violencia y trabajo infantil, situación poco comprensible del porqué de esa situación. **Material y métodos:** valorar y analizar publicaciones de bibliografía nacional y mundial acerca de los cambios en el estilo de vida de los niños durante la pandemia, efectuando una búsqueda bibliográfica en plataformas de investigación. **Conclusiones:** concientizar a la población (sobre todo a los adultos) y visualizar las consecuencias o impacto que tienen o tendrán los cambios de hábitos en este grupo etario a corto, mediano y largo plazo.

Palabras clave: actividad física, confinamiento, COVID-19, distanciamiento, hábitos, niños.

ABSTRACT

Introduction: habits and pandemic (COVID-19), are two words that together generate a topic of high relevance in research. In the social sphere, the child population plays a very important role in times of health emergency. **Objective:** to describe how the distancing established by the confinement modified the children's habits and well-being, taking as a guarantee their mental health, available time (leisure), way of eating, physical activity, among many others, leading them to more complex paths such as violence and child labour, an incomprehensible situation as to the reason for this situation. **Material and methods:** assess and analyze national and world literature publications about changes in children's lifestyle during the pandemic, conducting a literature search on research platforms. **Conclusions:** raise awareness among the population (especially adults) and visualize the consequences or impact that changes in habits have or will have in this age group in the short, medium and long term.

Keywords: physical activity, confinement, COVID-19, distancing, habits, children.

Citar como: Cuevas-López LL, Armas-Cisneros MJ, Cortés-Tequextle M, Rojas-Sandoval J, Velasco-Rosas I, Reyes-Hernández KL et al. Cambio de hábitos en los niños durante la pandemia por COVID-19. Salud Jalisco. 2023; 10 (2): 109-118. <https://dx.doi.org/10.35366/112490>

* Médico Pediatra Colegio de Pediatría del Estado de Puebla, Maestra en Educación, docente de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla Complejo Regional Sur.
[‡] Benemérita Universidad Autónoma de Puebla Complejo Regional Sur Tehuacán.
[§] Unidad de Cuidados Intensivos Hospital Central "Ignacio Morones Prieto", San Luis Potosí.
[¶] Facultad de Medicina Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca, Academia Mexicana de Pediatría capítulo centro.
^{||} Departamento de Infectología Pediátrica Antiguo Hospital Civil, Guadalajara, Jalisco.

Recibido: 30/09/2022.
Aceptado: 01/11/2022.

INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 ha impactado enormemente las prácticas de cada persona sin importar su ocupación, estatus social, edad e incluso, nivel educativo. Los hábitos juegan un papel muy importante, son factor de organización, desestrés, pasatiempo y su cotidianidad puede causar un cambio radical, ya sea para bien o para mal, dependiendo del tipo de éstos y su práctica. Una vez que la pandemia fue declarada oficial, se dio inicio al confinamiento que, por su parte, modificó los estilos de vida de cada integrante de todas las familias mexicanas, esto afectó principalmente a la comunidad joven (menores de 15 años). Hasta ahora, se sabe que la alimentación, actividad física, salud mental, destrezas, así como métodos de trabajo escolar y comunicación han arrojado un resultado diferente contrastado a lo que se vivía en tiempos prepandemia.¹

De igual importancia, lo primero que se puede pensar al hablar de infantes, es en el derecho a disfrutar de la vida en toda su plenitud, con seguridad y comodidad en el entorno adecuado, del derecho a gozar de buena salud y de una sana convivencia familiar libre de malos hábitos, pero la realidad es diferente en muchos niños mexicanos, pues su estilo de vida ha ido empeorando con el paso del tiempo, porque pasan más horas detrás de una pantalla omitiendo la creatividad física, sin cumplir el horario de descanso por estrés u otras circunstancias, al adentrarse al trabajo infantil sin opción o con el sufrimiento de violencia intrafamiliar. Todo esto, ha alarmado a las autoridades sanitarias y por incontables esfuerzos de llevar a cabo estrategias para controlar o "erradicar" los distintos problemas que abundan en los diferentes estados de la república se han visto muchos fracasos. Esto ha posicionado al país en los primeros lugares, si de malos cuidados de la salud o seguridad se trata, hace que éstos prevalezcan, en aumento los índices de obesidad, desnutrición, problemas psicosociales, violencia, entre otros factores con respecto al entorno infantil, lo que empeora aún más con el transcurso de la pandemia.¹

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó una revisión en la que se valoraron y analizaron publicaciones de bibliografía nacional y mundial acerca de los cambios en el estilo de vida de los niños durante la pandemia. Para ello, se efectuó

una búsqueda bibliográfica sistemática en diferentes plataformas de investigación (desde marzo de 2020, hasta marzo de 2022) de los siguientes términos (en español e inglés): hábitos, niños, pandemia, nutrición, alimentación, salud mental, violencia infantil, uso de dispositivos electrónicos, convivencia familiar, tiempo de ocio, ejercicio, entre otros. Se identificaron algunos de los textos más relevantes al respecto y se especializó en literatura que se enfocara en la población mexicana.

De un total de 46 artículos obtenidos en la búsqueda, se incluyó la información proveniente de 22 de ellos, debido a que se excluyeron aquéllos que contenían información sobre la población adulta, artículos repetidos o que no tienen acceso rápido por ser artículos que generan costo adicional.

Los hábitos desde el inicio de la pandemia hasta la actualidad, se vieron modificados debido al confinamiento al que la mayoría de las personas se sometió. El principal grupo que abordaremos es el de niños menores de 15 años, puesto que fue el más afectado porque frenaron su desarrollo en todos los ámbitos, por ejemplo: la nula interacción social por el cierre de las escuelas, el cambio en sus horas de comida, así como su modificación en calidad y cantidad, reducción de la actividad física y sedentarismo, alteración en el sueño-vigilia, aumento en las horas de ocio y nuevas olas de violencia, repunte del trabajo infantil y afección en la salud mental. A través del presente artículo se desarrollará cada uno de estos puntos para su mejor comprensión.

Alimentación

Durante el periodo de tiempo que ha durado la contingencia, son distintos los temas que han generado interés en México, pero en este punto es necesario centrarse en la perspectiva de la alimentación, en la que el confinamiento y el distanciamiento social generan un gran impacto. De este modo, la percepción del estado nutricional y de la salud, son factores que determinan los efectos dados por la pandemia hacia la ingesta deficiente o sobreingesta de los alimentos.¹

Cabe aclarar que la nutrición adecuada en las niñas y niños menores de cinco años, especialmente durante los primeros mil días de vida (desde la concepción hasta los dos primeros años), es fundamental para un adecuado crecimiento y desarrollo y, por lo tanto, una vida más saludable. Con todo esto, México se

encuentra en condiciones desfavorables, pues ante la pandemia de COVID-19, el Instituto Nacional de Salud Pública en abril de 2020, indicó que más de la mitad de los hogares (55.5%) presentaban algún grado de inseguridad alimentaria, es decir, incapacidad para satisfacer sus necesidades alimentarias mínimas durante un periodo prolongado de acuerdo a los siguientes niveles: 32.9% leve (30.5% urbano, 40.7% rural), y 22.6% moderada a severa (moderada: 30.5% urbano, 40.7% rural; severa 7.7% urbano, 11.2% rural).

Además, se dio a conocer que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en niños pequeños de comunidades de menos de 100 mil habitantes, es superior a 6% para las niñas y niños en edad preescolar, y de 15.3% en aquellos de edad escolar, lo que aumenta el desarrollo temprano de enfermedades crónicas, y tiene consecuencias negativas en la salud mental de quienes la padecen, punto que se abordará más adelante.²

Otros datos muestran que 35.5% de niños entre 5 y 11 años tiene sobrepeso y obesidad (ENSANUT 2018-19),³ además de que los resultados de las encuestas de ENSARS-CoV-2 (encuesta nacional de las características de la población durante la pandemia de COVID-19) arrojan una percepción de aumento de peso cercano a 50% durante la pandemia en niños y niñas de 2 a 12 años.⁴

De igual manera, es importante destacar las problemáticas en cuanto a las deficiencias o excesos alimentarios de las mujeres embarazadas, dado que esto es un gran factor de riesgo para el mal estado de salud de los recién nacidos y, por lo tanto, también para las distintas complicaciones que se pueden presentar a futuro en los mismos, como pueden ser la deficiencia de nutrientes, el sobrepeso o la obesidad. De este modo, en 2018 las deficiencias nutricionales afectaban a 1.2 millones de mujeres embarazadas (34.9%), y a 38.7 millones de mujeres no embarazadas (17.5%), en todo el país; por otro lado, la obesidad se hace presente en dos de cada 10 mujeres embarazadas.²

Al prestar atención al tema de la lactancia materna, se debe resaltar el hecho de que muchas madres tras el inicio de la pandemia modificaron su forma de pensar respecto a cuál es el "momento adecuado" para retirar el seno materno del lactante (Figura 1), y considerar así el uso de fórmulas infantiles de manera significativa.

Esto toma importancia cuando se relata que en muchas de las ocasiones la lactancia materna fue

suspendida durante el confinamiento por distintos temores o mitos que se generaron en la sociedad por el virus de la COVID-19 o por algunas otras condiciones, en donde generalmente no era justificación de dicho desapego, esto originó una alimentación deficiente en los niños y las niñas, pues es sabido que la leche materna contiene los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo.

No obstante, las encuestas del ENSARS-CoV-2 notificaron el cambio de posturas respecto a la intención de dejar de dar leche materna antes y durante la pandemia, en las cuales se aprecia un cambio significativo entre los resultados (Figura 2).⁴

Otro punto importante que trajo como consecuencia una mala alimentación durante la pandemia por COVID-19 fue que los sistemas alimentarios se vieron afectados por la menor producción y distribución de alimentos, así como también de escasez en la oferta y una alta demanda, lo cual provocó un aumento en los precios, con mayor impacto en las poblaciones más vulnerables, pues de igual manera, el confinamiento originó una gran pérdida de ingresos, lo que causó una inseguridad alimentaria, porque la mayor parte de este grupo poblacional destinan la mayoría de sus ingresos a los alimentos.

Por lo tanto, la población (al destacar a las más vulnerables), se vio obligada a modificar su alimentación con el aumento en el consumo de alimentos ricos en azúcares, sal y grasas, de baja calidad

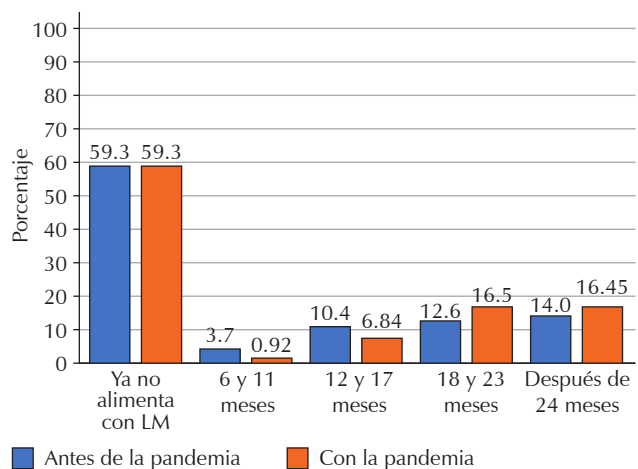


Figura 1: Proporción de madres, padres o cuidadores de acuerdo a la edad hasta la que piensan que su hijo(a) debe ser alimentado con leche materna (LM).

Fuente: ENSARS-CoV-2 niñas y niños. México, 2020.

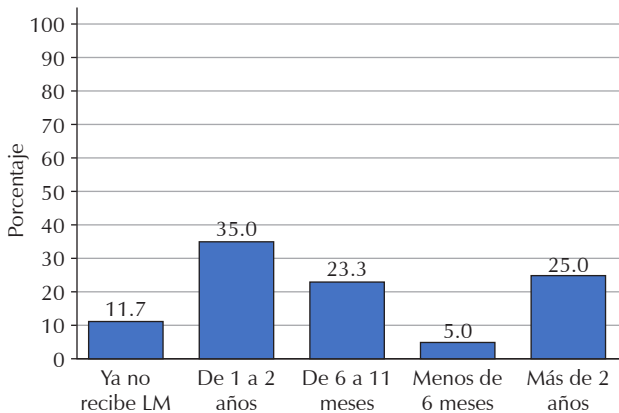


Figura 2: Proporción de madres, padres o cuidadores de acuerdo a la edad hasta la que tenían contemplado alimentar con leche materna, antes de la pandemia (LM). Fuente: ENSARS-CoV-2 niñas y niños. México, 2020.

nutricional, que son ampliamente disponibles y de bajo costo, lo que ocasionó una disminución en el consumo de alimentos frescos, como aquellos de origen animal, así como frutas y verduras, que en muchas ocasiones son más costosos.² Los resultados del ENSARS-COV-2 destacan que más de 80% de niños y niñas consumen 13 grupos de alimentos o más; sin embargo, esto incluye a grupos de alimentos no recomendables, de los cuales se observó un porcentaje de consumidores mayor a 70% para grasas saturadas (mantequilla, mayonesa, crema o manteca), azúcares añadidos, bebidas azucaradas y botanas, dulces y postres. También destaca que el grupo de azúcares añadidos en los niños y niñas de edad escolar tuvo más de 90% de consumidores y fue consumido aproximadamente cuatro días a la semana, además de que en general, cerca de 50% de las niñas y niños consumen hasta un vaso de refresco o bebida azucarada en un día promedio y que entre 13 y 17% consumen un vaso (250 ml) o más.⁴

Finalmente, se deben tomar en cuenta los efectos del cierre de las escuelas por la pandemia, pues esto agravó la inseguridad alimentaria, produjo un aumento de las dietas poco saludables. Esto nos lleva a intuir que las escuelas no sólo son un lugar para aprender y relacionarse, sino también la mayoría de las veces son claves para que los niños y niñas coman de forma saludable.

Con todos estos datos, se pueden apreciar las distintas transformaciones epidemiológicas, demo-

gráficas y nutricionales que se han experimentado en México, lo que origina la coexistencia de desnutrición, deficiencia de micronutrientes y sobrepeso y obesidad en niños y niñas, lo que se conoce como la "triple carga de la mala nutrición".

Adicionalmente, aunque se han implementado estrategias para un óptimo desarrollo y crecimiento de los infantes y adolescentes como la Estrategia Nacional de Atención a la Primera Infancia (ENAPI), o el Programa Nacional para la Protección de las Niñas, Niños y Adolescentes (PRONAPINNA), no se han visto cambios significativos, porque no se le ha asignado el presupuesto suficiente con el que se lleven a cabo acciones concretas, por lo tanto, México no cuenta con un programa con recursos presupuestales para la prevención de la mala nutrición, que pueda mitigar el impacto económico que la pandemia de COVID-19 ha dejado en el estado nutricional de los distintos grupos poblacionales. Sin embargo, a pesar de una amplia lista de estrategias que el gobierno quiere o ha implementado, es sólo una lista más, pues las estadísticas muestran los verdaderos resultados de que su implementación no se lleva a cabo adecuadamente.² Es destacable referir lo mencionado en *The Lancet*: "la mala nutrición provoca serios daños a la salud y desarrollo de niñas, niños y adolescentes: mayor morbilidad y mortalidad; deterioro en la función cognitiva y menor rendimiento escolar; estigma y discriminación, además de enfermedades crónicas, mortalidad prematura y menor calidad de vida en la adultez".⁵

Actividad física

La inactividad física se manifiesta de manera desfavorable, porque se posiciona como una de las causas que mayor muerte ocasiona, debido a su gran impacto en la salud pública. La población joven en México es partícipe de la lista de países con mayor obesidad infantil, ocupa el segundo lugar sólo por detrás de Estados Unidos, lo que demuestra que la inactividad física en niños repercute en los sistemas cardiometabólico y musculoesquelético, la composición corporal y la mortalidad.⁶

Para identificar los cambios a los que se están exponiendo los infantes durante esta contingencia, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) preguntó a las madres y los padres de las niñas y los niños de 2 a 11 años de edad, lo siguiente:

1. *Edad de 2 a 4 años:* directamente se cuestionó si de manera habitual su hija o hijo veía la televisión, tablet o dispositivos móviles para entretenerse (Tabla 1) y omite la práctica de algún deporte, caminatas al aire libre, paseos en bicicleta o alguna actividad recreativa. Por ende, la actividad física es nula.⁴
2. *Edad de 5 a 7 años:* más de la mitad (56.3%) contestó que todos los días de la semana utilizaba alguno de los dispositivos antes mencionados, mientras que 28% respondió sí utilizarlos de tres a cinco días a la semana, seguido de 13% que

respondió sí utilizarlos de uno a dos días a la semana y tan sólo 3% mencionó no utilizar ningún dispositivo electrónico.⁴

3. *Edad de 8 a 11 años:* más de la mitad (63.7%) contestó que todos los días de la semana utilizaba alguno de los dispositivos antes mencionados, mientras que 24% respondió sí utilizarlos de tres a cinco días a la semana, seguido de 10% que respondió sí utilizarlos de uno a dos días a la semana, y tan sólo 2% mencionó no utilizar ningún dispositivo electrónico.⁴

Tabla 1: Porcentaje de niñas y niños de 2 a 4 años de edad que utilizan algún dispositivo electrónico.

Utilización de dispositivos electrónicos	n (%)
No utiliza ningún dispositivo electrónico	33 (2.76)
Sí, 1 a 2 días de la semana	181 (15.12)
Sí, 3 a 5 días de la semana	320 (26.73)
Sí, todos los días de la semana	663 (55.39)
Total	1,197 (100.00)

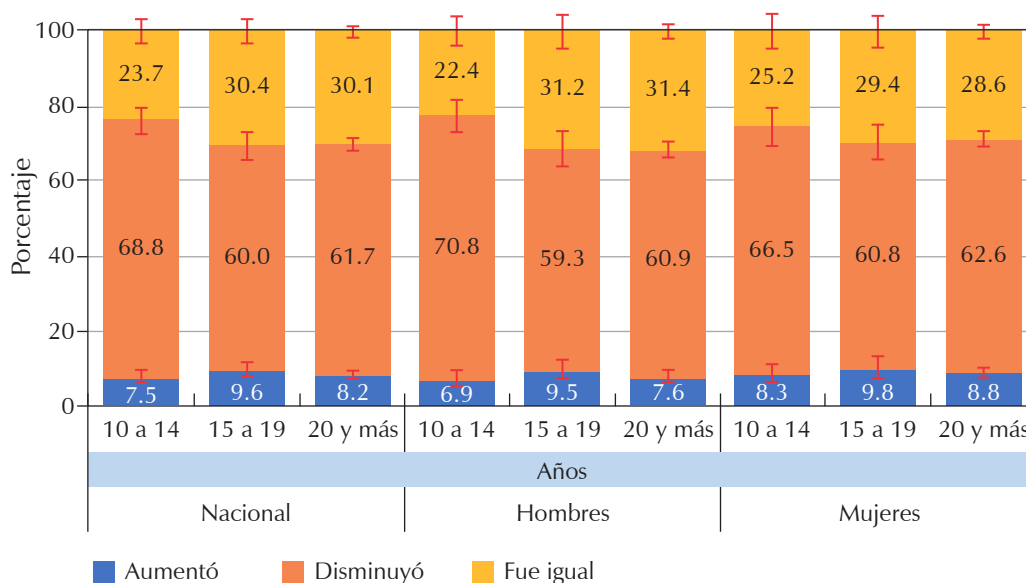
Fuente: ENSARS-CoV-2 niñas y niños. México, 2020.

Por su parte, ENSANUT 2020 recabó información sobre la realización de alguna actividad física o deporte previo al confinamiento por COVID-19 de 30,947 individuos mayores de 10 años a nivel nacional, a lo que únicamente 31.8% de la población respondió afirmativamente (Figura 3). La actividad en el grupo de edad de 10 a 14 años fue de 37.8% donde los hombres reportan ser más activos previo al confinamiento; sin embargo, durante éste, las cifras han sufrido una baja porcentual debido a que la mayoría de los niños se mantuvo en casa.³

Debido a la pandemia que llevó a revolucionar y migrar la educación hacia lo digital, los niños y niñas aumentaron el tiempo en el uso de los dispositivos electrónicos esto disminuyó de forma drástica el tiempo en el que se realizó actividad física, lo que supone repercusiones graves en su salud como consecuencia del sedentarismo forzado y la limitación de movilidad.

Figura 3:

Cambio en la actividad física durante el confinamiento por grupos de edad a nivel nacional y por sexo. México 2020. Fuente: ENSANUT 2020, sobre COVID-19 (2020).



Sueño

Es fundamental para el neurodesarrollo de los niños y para los procesos de plasticidad cerebral, el aprendizaje, la memoria, la recuperación de energía, así como para la regulación de sus emociones. Un sueño saludable se define como un sueño adecuado en duración, calidad y tiempo. En él influyen diversos factores entre los cuales los familiares, escolares, situaciones de estrés y el tiempo frente a la pantalla son los más afectados por la pandemia.⁷ En ellos, el cambio de las actividades, sus relaciones interpersonales, así como la exposición al estrés de sus familiares por la situación actual puede ocasionarles problemas relacionados con el sueño. Un problema del sueño es definido como aquellos patrones del sueño que son insatisfactorios para los padres o pediatras de los niños.⁷

En algunos niños se ha observado que están presentando parasomnias las cuales son un grupo de trastornos del sueño que afectan la calidad de éste en los niños que viven con estrés (como muchos de ellos derivado de la contingencia) algunos síntomas que se pueden presentar son terror nocturno, somnolencia diurna, despertar confusional o alteración del ritmo cardiaco. Aunque la mayoría de estos trastornos son benignos afectan gravemente las actividades y la salud de los niños.⁸

El trastorno más frecuente es el insomnio (imposibilidad de dormir o de mantener el sueño o de ambos, esto agregado a la sensación de un sueño que no es reparador) y a éste se le añaden otros trastornos como la depresión, ansiedad o el estrés.⁹ A causa de los desvelos y demás problemas del sueño en los niños, se ha encontrado que hay una menor secreción de la hormona del crecimiento debido a que su mayor producción es durante la noche y en la oscuridad, lo que ha tenido como consecuencias físicas a niños con talla baja, problema que ya existía y se intensificó durante la pandemia.¹⁰

Horas de ocio

Tras el inicio de la pandemia en México, se potenció la digitalización debido a la realización de distintas actividades desde los hogares, como el trabajo y el estudio, lo que ocasionó que la mayoría de las personas pasen más tiempo frente a una pantalla además de cambios en sus rutinas diarias, promoviendo de

esta manera el sedentarismo. Por lo tanto, el impacto digital generó que las personas, destacando los niños y las niñas, hicieran mayor uso de las redes sociales, seguido del *streaming* de películas, ver vídeos en las plataformas como YouTube y demás servicios que les sirvieron como apoyo o como entretenimiento.¹¹

De esta manera, la emergencia sanitaria implicó una gran prueba sobre las capacidades digitales del país, y para poder cubrir estas demandas tecnológicas, la población se vio en la necesidad de adquirir dispositivos de los cuales los más comprados de mayor a menor frecuencia fueron el smartphone, televisión, laptop, consola de videojuegos y tabletas electrónicas.¹²

De acuerdo a la encuesta ENSARS-CoV-2, se preguntó a las madres y padres de las niñas y niños, cuánto tiempo invertían sus hijos en estar frente a una pantalla, en donde se reportó que 47% lo hace de una a dos horas diarias, 23% de tres a cuatro horas, 22% menos de una hora diaria y 8% más de cuatro horas.²

Según un comunicado emitido por el Instituto Federal de Telecomunicaciones en el año 2021, reportó los hábitos de consumo de televisión en la población infantil durante los últimos dos años, registrados antes y durante la pandemia provocada por el virus de la COVID-19 (*Figura 4*), de los puntos que destaca este reporte indicó que la mayor audiencia infantil veía televisión por las noches entre las 21:00 y 21:30 horas, las señales de televisión abierta son la principal opción de consumo para niñas y niños lo cual representa más del 40% de su visionado.¹³

A los géneros que los niños están mayormente expuestos se destacan las telenovelas, cuyas transmisiones fueron vistas por 219 mil niñas y niños, es decir, 66% más que en el año previo cuando se registró una audiencia de 131,750 niños que vieron este tipo de contenido. En el programa "Aprende en casa" los niños presentaron 38% del consumo (*Figura 5*), seguidos del grupo etario de 30 a 44 años, que aportó una casi cuarta parte del consumo, lo que da indicios de que estos contenidos son vistos por la infancia en compañía de adultos.¹⁴

Violencia

De acuerdo a datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), México ocupa el primer lugar (entre todas las naciones miembros) en violencia física, abuso sexual y homicidio en menores de 14 años.¹⁵

La violencia hacia los niños ha sido un tema muy comentado y que desde hace mucho tiempo se buscaban estrategias para que ésta disminuyera y así proteger a los niños; sin embargo, las emergencias sanitarias o las pandemias mundiales como la que actualmente se vive, sitúan a los niños en un mayor riesgo de violencia, en donde la violencia de tipo familiar tuvo un gran aumento, debido a factores determinantes o estresantes como: el estrés en los padres generado por despidos, disminución de sueldo o por la preocupación de poder contagiarse; la inseguridad económica y alimentaria; así como la restricción en la movilidad.¹⁶

A todo esto, se le añade que los niños tienen pocas posibilidades de acceder a ayuda, pues el distanciamiento social hace que no tengan una fuente de apoyo como la escuela, amigos y otros familiares. La disminución de la atención en los hospitales de lesiones que sugieren datos de violencia también es un factor que ayudó a este incremento, pues de esta forma no se pueden identificar a los niños que están en riesgo y darles apoyo y protección.¹⁷

En México, durante el confinamiento hubo un gran incremento en el número de llamadas al 911 denunciando abuso sexual, acoso sexual, violación o *violencia familiar*. De acuerdo a un estudio de ésta misma, en los primeros meses de 2021 (a casi un año de la pandemia) hubo un aumento de la violencia familiar de 24% en comparación con 2020 (Figura 6),¹⁷ la mayoría de las lesiones ocurrieron en el hogar, el agresor tiene algún parentesco con la víctima, quienes en más de 80% fueron niñas. Otro aspecto

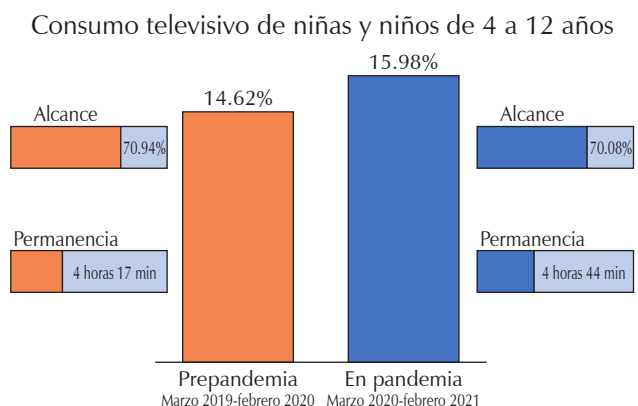


Figura 4: Comparación del consumo televisivo de las niñas y niños de 4 a 12 años prepandemia y durante ella. Instituto Federal de Telecomunicaciones (2021).

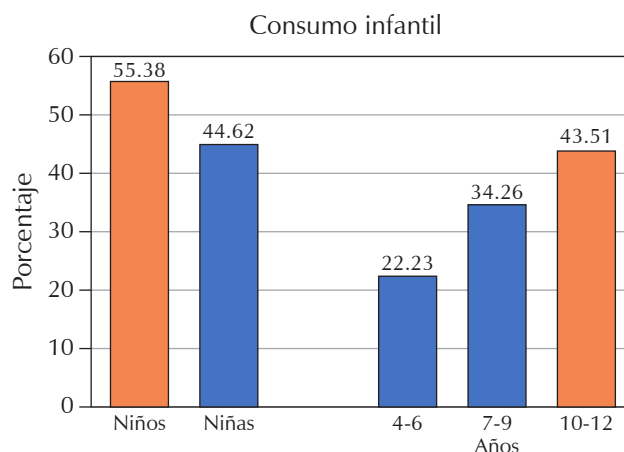


Figura 5: Consumo de transmisiones de Aprende en Casa de los niños y las niñas. Instituto Federal de Telecomunicaciones (2021).

para destacar, relacionado a la violencia familiar, es el aumento en los suicidios en los niños, esto como consecuencia de la suspensión de clases y el confinamiento forzado, tuvo un aumento hasta de 12% en 2021 comparado con las cifras de 2019 y 2020, en los niños entre 10 a 14 años fue donde se registró un mayor incremento y otro gran porcentaje de niños entre esta edad, tuvieron pensamiento suicida. En relación a los homicidios, en 2020 ésta fue la tercera causa de muerte en niños y la sexta en niñas entre los 1 a los 14 años de edad.¹⁸

La violencia entre los padres o la violencia sexual, física o psicológica, así como el castigo corporal ponen en grave riesgo al desarrollo de los niños y las niñas y aún más durante su primera infancia.

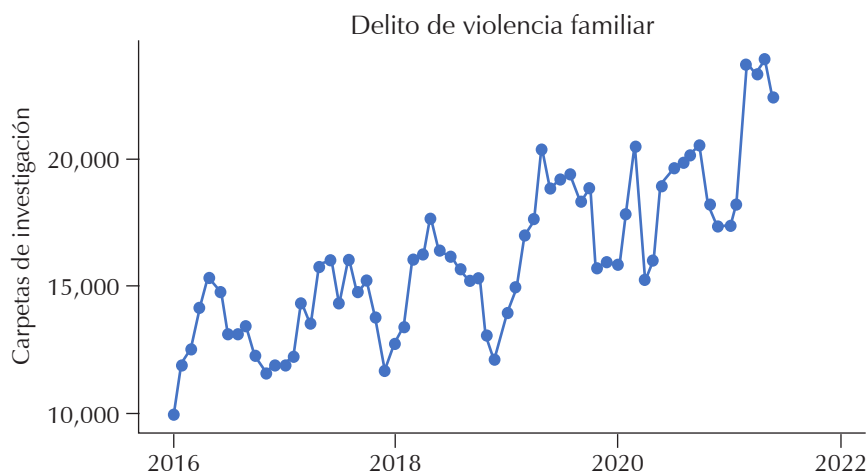
Trabajo infantil

Según un estudio de campo realizado por Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la OIT (Organización Internacional del Trabajo) millones de niños corren el riesgo de entrar al mundo del trabajo infantil como consecuencia de la crisis por COVID-19, lo que propiciaría un gran aumento de éste.¹⁹

México es el país en Latinoamérica y el Caribe con más casos de trabajo infantil, y esta problemática tuvo un gran aumento durante la pandemia, se proyectaba de que en junio de 2021 habría un aumento de 5.5% de los niños que trabajaban, sin embargo, la realidad es que esta cifra fue mucho más elevada, según datos de la UNICEF.²⁰

Figura 6:

Carpetas de investigación sobre violencia familiar de acuerdo a los últimos cinco años. Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública. SEGOB (2021).



Algunos factores que fueron detonantes para este incremento son: la crisis económica, el desempleo de los padres y la educación en línea, pues muchos padres al no poder tener los recursos necesarios para que sus hijos pudieran tomar clases virtuales recurrieron a ponerlos a trabajar.²¹

En 2020, se reportó una gran deserción escolar y de acuerdo a encuestas realizadas, una gran parte de esto se debió a que los niños tenían que trabajar.²⁰

No obstante, los niños que ya trabajaban antes de la pandemia tuvieron un aumento en su número de horas de trabajo o lo realizaron durante condiciones no favorables al poner en riesgo su salud y seguridad.²⁰

Salud mental

Desde el inicio de la pandemia y durante el transcurso de la misma, la sociedad tuvo un frenesí increíble para no contagiarse del coronavirus, al mejorar en la mayoría de las personas sus hábitos de higiene y al seguir las recomendaciones dadas por los expertos en el tema de la salud, pero como siempre se ha visto, la salud mental fue menospreciada por la gente adulta; sin embargo, el verdadero problema radica en que ellos siempre han invalidado la salud mental de los niños y adolescentes, fueron estos grupos etarios los que sufrieron más grandes estragos o alteraciones en lo que respecta a ella, lo que afectó gravemente su crecimiento y desarrollo.²¹

Los antecedentes familiares, el ambiente, la frustración, el aburrimiento, la transformación radical de su estilo de vida pre-pandemia, el miedo intenso a infectarse, las condiciones de su vivienda, la falta de

contacto o la pérdida de un ser querido fueron factores determinantes durante la pandemia en donde se desarrollaron alteraciones psicológicas que se manifestaron en forma de exceso de preocupación, ansiedad y cambios en el estado de ánimo.²²

En la encuesta ENSARS-CoV-2, se exploraron los cambios en el comportamiento de niñas y niños de 2 a 4 años de edad, los cuales fueron observados por la madre, padre o cuidador durante el periodo de (marzo-octubre 2020) y los datos arrojaron preocupación (42%), menores pesadillas o dificultades para dormir (46.4%), se muestran menos asustados (48%), se queja menos de dolor (54.7%), se cansan menos (50.5%), se sienten menos tristes o infelices (50.5%).⁴

Se exploró también a los niños de 5 a 8 años en donde los cambios en el comportamiento más observados fueron: nerviosismo o incapacidad de estar quieto (22.9%), preocupación (16.3%), tiene pesadillas o dificultad para dormir (14.3%), miedo (11.0%), busca la compañía de sus padres o cuidadores (26.1%), se queja de dolor o malestar (4.4%), se cansa fácilmente o tiene poca energía (7.5%), se distrae con facilidad o tiene problemas para concentrarse (23.9%), se siente triste o infeliz (11.0%), irritable o agresivo con los demás (19.8%), pelea con sus hermanos u otros miembros de la familia (21.1%), expresa sus sentimientos (21.1%), extraña a sus familiares o amigos (42.0%), se culpa constantemente o culpa a los demás por sus problemas (7.3%), desobedece las reglas (19.1%), prefiere pasar tiempo solo (5.3%) y colabora en tareas de la casa (19.1%).

Es de suma importancia trabajar en conjunto, para el bienestar de los niños debido a que es alarmante el crecimiento exponencial en alteraciones psicoló-

gicas, debido a que estos están en pleno desarrollo físico y psíquico y estas pueden conllevar a problemas a corto, mediano y largo plazo afectando su vida y sus relaciones interpersonales.

CONCLUSIÓN

México ha experimentado en las últimas décadas cambios en distintos ámbitos, algunos buenos y otros malos, pero al rescatar los temas de alimentación, actividad física, salud mental, sedentarismo, violencia, horas de sueño y uso de tecnologías, todo esto en el entorno infantil, se aprecian cambios no tan favorables, al verse aún más afectados por el confinamiento y distanciamiento ocasionados por la pandemia por COVID-19. Dicho problema, hizo que no sólo en México, sino a lo largo de todo el mundo, se adoptaran medidas con el objetivo de detener la propagación, la crisis hospitalaria y las muertes derivadas de la infección por SARS-CoV-2, y ocasionar en las personas un reajuste de sus hábitos de vida para así poder adaptarse a la situación.

Como resultado de estas modificaciones, en la población infantil se ha incrementado el peso corporal, y de igual manera, disminuido la ingesta de nutrientes (con respecto a las poblaciones más vulnerables), así como también en gran parte de los infantes se ha disminuido la actividad física de manera indirecta por el uso de las distintas tecnologías como consecuencia de tomar clases en línea o simplemente por un incremento en su uso para el entretenimiento personal. Según el ENSARS-CoV-2, la salud mental y emocional en los niños y las niñas no se vio tan afectada, debido a que los padres o los cuidadores mejoraron su relación gracias al confinamiento, no obstante, es un tema un poco controversial, pues de igual manera se han reportado aumento en las cifras de violencia familiar, en la que los infantes pueden tener alteraciones psicológicas que repercutan en su futuro.⁴

Es importante destacar que la población que ya es vulnerable, es la que más afectada se encuentra a causa de la pérdida de sus ingresos, lo que ha orillado a que muchos niños o niñas recurran al trabajo para tener un aporte económico y así poder salir adelante, el ingreso económico es uno de los factores principales para muchas alteraciones en los hábitos de la población infantil. Por lo tanto, la actual pandemia de COVID-19 tuvo, tiene y tendrá efectos profundos y duraderos en el estilo de vida de muchos

mexicanos, especialmente los niños y las niñas. El hecho de no haber actuado a tiempo o de manera correcta, causó que los efectos de la pandemia crearan más vulnerabilidad en la población; sin embargo, es necesario intensificar los programas y servicios para promover y apoyar la salud infantil a corto, mediano, y largo plazo, sin olvidar que para mitigar los efectos de la pandemia es tarea de todas y todos.

REFERENCIAS

1. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva, vol. 28, núm. 4, Esp., 2021 Disponible en: <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/16875/12730>
2. Instituto Nacional de Salud Pública. (2021). Prevención de mala nutrición en niñas y niños mexicanos ante la pandemia de Coronavirus (COVID-19). INSP. Disponible en: https://www.insp.mx/resources/images/stories/2020/docs/prevencion_malnutricion_ninos_pequenos_mexicanos_coronavirus.pdf
3. Shamah-Levy T, Romero-Martínez M, Barrientos-Gutiérrez T et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2021.
4. Levy TS, Morales Ruán MC. Ensars-CoV-2: Encuesta de Salud y Nutrición en niñas y niños menores de 12 años durante la pandemia por Covid-19. Informe de Resultados. (2020, noviembre). Instituto Nacional de Salud Pública.
5. Anzar NJ. 7 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en México aumentaron el consumo de alimentos no recomendables para su ingesta cotidiana durante la pandemia | Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara. (2021) Disponible en: <https://www.cucs.udg.mx/noticias/archivos-de-noticias/7-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-mexico-aumentaron-el-0>
6. Rodríguez SO, Estrada LC. Pantallas en tiempos de pandemia: efectos bio-psico-sociales en niñas, niños y adolescentes. Revista Sociedad, 42. Instituto Nacional de Salud Pública. (2021). Prevención de mala nutrición en niñas y niños mexicanos ante la pandemia de Coronavirus (COVID-19). INSP. (2020) Disponible en: https://www.insp.mx/resources/images/stories/2020/docs/prevencion_malnutricion_ninos_pequenos_mexicanos_coronavirus.pdf
7. Micheletti MB, Cafiero P, Nápoli S, Lejarraga C, et al. Problemas del sueño en una muestra de niñas y niños con trastornos del desarrollo, antes y durante la pandemia por COVID-19. Arch Argent Pediatr. 2021; 119 (5): 296-303.
8. Ramírez E. El otro afectado por la pandemia: el sueño de los niños. Gaceta FM. (2020, 8 agosto). Disponible en: <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/08/05/el-otro-afectado-por-la-pandemia-el-sueno-de-los-ninos/>
9. La Voz del Interior. (2020, 30 noviembre). Niñas y niños: crecen en pandemia los trastornos del sueño y la ansiedad: seguimiento de medios: UCC. Universidad Católica de Córdoba. Disponible en: https://www.ucc.edu.ar/mediosucc/ni%C3%B1as_y_ni%C3%B1os_crecen_en_pandemia_los_trastornos_del_sue%C3%B1o_y_la_ansiedad-7504.html/
10. Staff F. Niñas y niños mexicanos frenaron su crecimiento tras aislamiento social. Forbes México. (2021, 1 julio). Disponible

- en: <https://www.forbes.com.mx/ninas-y-ninos-mexicanos-frenaron-su-crecimiento-tras-aislamiento-social/>
11. Alvino C. Estadísticas de la situación digital de México en el 2020-2021. Branch. (2021, 3 junio) Disponible en: <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-mexico-en-el-2020-2021/>
 12. Deloitte. Digital Consumer Trends en México 2020. (2020) Disponible en: https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/technology/2021/DigitalCT_2020.pdf
 13. Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños y los jóvenes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas. (2021, 8 febrero). UNICEF. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/aumenta-la-preocupacion-por-el-bienestar-de-los-ninos-y-los-jovenes-ante-el>
 14. Saldaña S. Cada vez más niños ven telenovelas en México: durante la pandemia por COVID niños ven la televisión por. Xataka México. (2021, 3 mayo) Disponible en: <https://www.xataka.com.mx/telecomunicaciones/cada-vez-ninos-ven-telenovelas-mexico-durante-pandemia-covid-ninos-ven-television-4-horas-44-minutos-a-diario>
 15. Vieyra P. El gran problema del maltrato infantil en México y su aumento durante la pandemia. Zárate Abogados. (2021, 16 abril) Disponible en: <https://zarateabogados.com/2021/04/16/el-gran-problema-del-maltrato-infantil-en-mexico-y-su-aumento-durante-la-pandemia/>
 16. Mayoral R. Violencia intrafamiliar y suicidios de niños registran récords en México durante pandemia. El Financiero. (2021, 19 agosto) Disponible en: <https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/2021/08/19/violencia-intrafamiliar-y-suicidios-de-ninos-registran-records-en-mexico-durante-pandemia/>
 17. UNICEF. Protección de la niñez ante la violencia durante y después de COVID-19. (2020, 18 mayo) Disponible en: www.unicef.org/mexico/informes/proteccion-de-la-ninez-ante-la-violencia-durante-y-despues-de-covid-19
 18. Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública. Impacto de la pandemia en niñas y niños, 19 de agosto, 2021. Segob. (2021a) Disponible en: <http://www.alejandroencinas.mx/home/impacto-de-la-pandemia-en-ninas-y-ninos-19-de-agosto-2021/>
 19. UNICEF. Según la OIT y UNICEF, millones de niños podrían verse obligados a realizar trabajo infantil como consecuencia de la COVID-19. (2020b, junio 12) Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/segun-la-oit-y-unicef-millones-de-ninos-podrian-verse-obligados-a-realizar-trabajo-infantil-como-consecuencia-de-la-covid-19>
 20. Redacción AN/ZR. Agrava pandemia el trabajo infantil en México. Aristegui Noticias. (2021, 1 abril) Disponible en: <https://aristeginoticias.com/3103/dinero-y-economia/agrava-pandemia-el-trabajo-infantil-en-mexico/>
 21. Pérez M. Pandemia, violencia y pobreza, impactan a la niñez en México. El Economista. (2022, 9 enero) Disponible en: <https://www.eleconomista.com.mx/politica/Pandemia-violencia-y-pobreza-impactan-a-la-ninez-en-Mexico-20220106-0105.html>
 22. Águila ÁR, Espino BM, Ruvalcaba JC, Escudero AY, Dueñas SA, Garnica GB, y cols. El SARS-CoV-2; COVID-19 y sus consecuencias nutricio-psicológicas en niños. JONNPR. 2021; 6 (11): 1356-1372. doi: 10.19230/jonnpr.4139.

Correspondencia:

Dra. Lucía Leonor Cuevas López

E-mail: reyes_gu@yahoo.com