unicef
para cada niño

Bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes

Compilación de artículos sobre crianza positiva para madres, padres y cuidadores

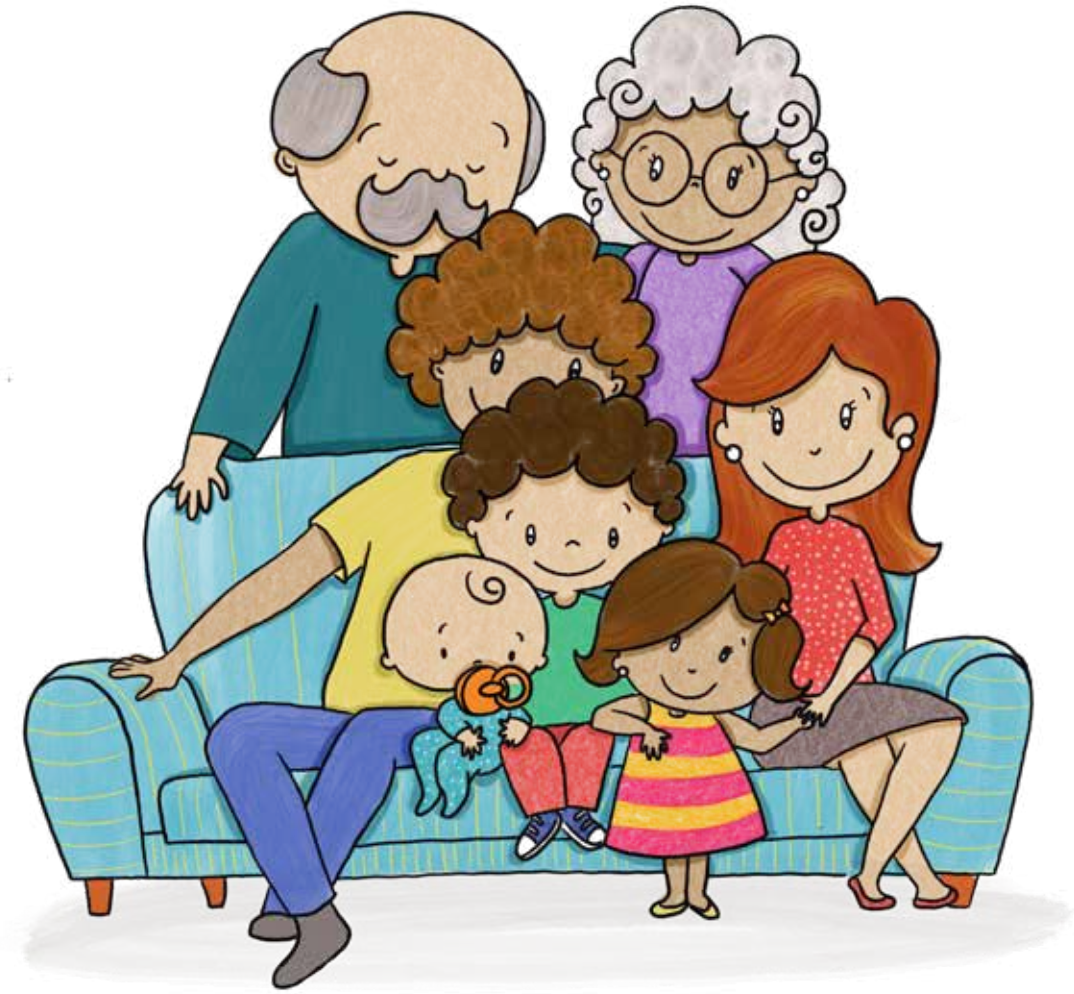
Roxanne Castellanos Cabrera



Bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes

Compilación de artículos sobre crianza positiva para madres, padres y cuidadores

Roxanne Castellanos Cabrera



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DE LA UNIVERSIDAD DE LA HABANA

unicef
para cada niño

Autora: Roxanne Castellanos Cabrera
Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana, Cuba
roxanne.castellanos.cabrera@gmail.com

Coordinación editorial:
Lisy Alina Jorge Méndez
Oficial de Programa Cada niño está protegido de la violencia y la explotación

Yerisleydys Menéndez García
Consultora de Comunicación para el Desarrollo

Edición: Cristina Betancourt

Corrección de estilo y ortotipográfica: Amanda Chang

Diseño e ilustraciones:
Karina Corbea Pérez

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

ISBN: 978-959-18-1289-6

UNICEF
Calle 1ra. B No.15802 Esquina A 158,
Reparto Náutico, Playa,
Ciudad de la Habana, Cuba
(+53) 72086307 / 72086094 / 72089791 / 72086288

www.unicef.org/cuba
havana@unicef.org
/ UNICEFCuba

Sello Editor EDUCACIÓN CUBANA
Dirección de Ciencia y Técnica
Calle 14 e/ Ave. 33 y Ave. 41.
Miramar, Playa. La Habana. Cuba.
Teléfono: (53-7) 2057954

Índice

5 Prólogo.

Parentalidad y temas de apoyo a la crianza

11 / Para un nuevo año… metas relacionadas con una crianza positiva de nuestros hijos e hijas.

13 / A propósito de la conmemoración del Día Internacional de la Infancia.

15 / Los diferentes lenguajes del amor.

16 / No es *jugar a las casitas…* la responsabilidad de ser madres y padres.

17 / Esas personas especiales, los abuelos y las abuelas.

19 / ¿Qué pide un niño para ser feliz?

20 / "¡Estás de castigo!"

22 / ¿Por qué la baja tolerancia a la frustración?

24 / Padres *inmigrantes* vs hijos *nativos.* El uso de las tecnologías digitales, especial mención a los videojuegos.

26 / Nuevamente sobre niños, adolescentes y los entornos digitales.

28 / Mujeres y hombres del mañana, enfoque de género.

30 / "¿Dónde está? ¿Por qué no está?" Sobre la ausencia de uno de los padres.

31 / Sábanas mojadas.

33 / "Son hermanos, pero no se parecen en nada".

35 / ¿Por qué no *hablan* los adolescentes?

37 / Cuando un niño pregunta sobre sexualidad…

39 / ¿Quién cuida a tus hijos? Alertas sobre el abuso sexual infantil

42 / Cuando llega un hermanito…

44 /¿Es tímido mi niño?

46 / ¿Precocidad natural o sobreestimulación?

48 / Algunas pautas para reconocer el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

50 / ¿Cómo manejar la crisis de los tres años?

52 / Cuando un niño no juega…

53 / "¡Qué linda, parece una mujercita!" Sobre la adultización de la infancia.

54 / "¡Llegaron las vacaciones!"

56 / Regreso a la escuela.

58 / "No quiere escribir en clases…"

60 / "Ya tendrá tiempo de pasar trabajo".

61 / Adolescentes… ¿R ebeldes sin causa?

63 / ¿Cómo entenderse después del divorcio?

65 / "¡Tú no eres mi papá!". El papel de padres y madres afines.

66 / "Yo tengo la guarda y cuidado, yo decido…"

Niños y niñas ante desastres naturales y emergencias sanitarias

71 / ¿Cómo actuar con los niños que vivieron "el tornado"?

73 / Niños en casa por la COVID-19

75 / Otro 2 de abril para seguir sensibilizando sobre los niños y niñas con autismo, en tiempos de aislamiento.

76 / "¿Por qué mi niño quiere estar tanto tiempo cargado durante la cuarentena?"

78 / Niños, niñas y adolescentes: el estudio en casa.

80 / "No quiere estudiar".

82 / Sobre las alteraciones del sueño.

84 / ¿Cómo enfrentar en el hogar las etapas de recuperación?.

86 / La preparación de los niños para el regreso a la normalidad.

88 / La nueva normalidad.

Prólogo

Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a crecer en un ambiente libre de violencia y a que se respete su dignidad, su integridad física y psicológica. En ese sentido, el Artículo 19 de la Convención sobre los Derechos del Niño expone la necesidad de establecer las medidas apropiadas para proteger la niñez y la adolescencia contra toda forma de abuso físico o mental, trato negligente, maltrato o explotación.

UNICEF tiene entre sus compromisos promover la protección de la niñez y la adolescencia a través de estilos de crianza respetuosos de sus derechos. Estilos educativos que consideren el interés superior del niño de manera primordial, que a la par de protegerlos de toda forma de abuso, abandono o violencia, potencien su autonomía y responsabilidad respecto a su propio desarrollo y protección. Tenemos la misión de concientizar entorno a la importancia y efectividad de la disciplina positiva, del establecimiento de límites y la regulación de la conducta mediante el buen trato y la participación de los niños y las niñas en asuntos que les conciernan. Todos estos elementos potencian la autonomía, la autoestima, la seguridad, la identidad, así como la construcción de vínculos respetuosos, asertivos y libres de violencia.

Un buen comienzo en la vida de los niños y las niñas está asociado a la consecución de un nivel óptimo de bienestar psicológico o emocional. Esto, a su vez, está condicionado de acuerdo a la calidad de los vínculos entre los adultos y los niños y niñas a su cuidado, a las relaciones con otros infantes y a los contextos en los que se desenvuelve el desarrollo infantil, dígase la familia, la escuela y la comunidad.

La posibilidad de ver atendidas sus necesidades físicas, biológicas, cognitivas, culturales, afectivas y de participación social, recibir un trato respetuoso de sus derechos y vivenciar experiencias diversas, constituyen condiciones satisfactorias para el desarrollo evolutivo infantil. Por esta razón los padres y madres tienen una influencia fundamental en el bienestar psicológico de sus hijos e hijas.

En atención a lo anterior, ponemos a consideración esta compilación de artículos publicados por el Centro de Orientación y Atención Psicológica (COAP) de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana a través de sus redes sociales, para apoyar a padres y madres en las tareas de crianza saludable de sus hijos e hijas. Los contenidos han sido agrupados en dos líneas temáticas:

1- Parentalidad y temas de apoyo a la crianza.

2- Niños y niñas ante desastres naturales y emergencias sanitarias.

Este material nos aproxima al ejercicio positivo de la parentalidad desde una visión cubana, cercana a nuestra cotidianidad y a nuestro contexto, explicada desde un lenguaje llano y accesible. En ese sentido, pretende ser un apoyo a madres, padres y cuidadores para criar y educar a los niños, niñas y adolescentes a su cargo desde un enfoque de buen trato y crianza positiva. Incluye consejos y herramientas para el manejo de situaciones que se producen de forma habitual en el hogar o en el entorno educativo. Se acerca a temas relacionados con la importancia del afecto, la expresión y contención de emociones, la

relevancia de tener una formación adecuada respecto a las características específicas de niños, niñas y adolescentes y a temas asociados a las competencias que deben tener los adultos para educar adecuadamente.

Estamos seguros de que será la primera aproximación de muchas madres y padres cubanos a la noción de crianza positiva. Esperamos sea de utilidad, que luego de su lectura estén más atentos al bienestar psicológico de sus hijos e hijas y comiencen a aplicar estrategias de crianza positiva para establecer vínculos afectivos asertivos, sólidos y libres de violencia, definir límites que permitan el pleno desarrollo del niño, potenciar sus capacidades y ofrecer reconocimiento y orientación desde el respeto de sus derechos.

UNICEF Cuba

Parentalidad y temas de apoyo a la crianza



/ Para un nuevo año… metas relacionadas con una crianza positiva de nuestros hijos e hijas.



Los deseos de felicidad para todos los miembros de la familia están dentro de las primeras cosas que casi todos le pedimos a un nuevo año. Y aunque indudablemente una parte de nuestras existencias no dependen de nosotros mismos, hay una buena parte que sí. Por eso también dentro de esas proyecciones, deberían contemplarse metas personales que nos sigan acercando a ese objetivo mayor que es el bienestar familiar.

Si de los hijos se trata, algunos puntos importantes pueden ser los siguientes:

- Lograr o mantener una buena comunicación. Es la clave para educar del modo más saludable. Conversar mucho, entender sus vivencias para comprenderlos, aconsejarlos y trasmitirles mucha confianza.

- Que confíen implica que sepan que nunca, aunque nos toque regañar o tomar medidas, dejaremos de apoyarlos y ayudarlos a resolver los problemas. Si nuestros hijos no están seguros de eso, no acudirán a nosotros cuando más nos necesiten.

- Que sepan que siempre estaremos orgullosos de ellos. A veces, en el afán de impulsarlos a ser mejores, los hacemos sentir por debajo de nuestras expectativas. Eso les hace mucho daño.

- Disfrutar compartiendo con ellos. Comunicarse bien no es solo para educarlos. Es hacer de la compañía mutua una necesidad personal. Construyamos una relación hermosa, que nos reconforte a los padres y a los hijos.

- No perder de vista que son niños. Necesitan ser estimulados y una comunicación apropiada a su edad. Cuando los tratamos como adultos, aceleramos su desarrollo, pero también los hacemos más propensos a dificultades emocionales.

- Trabajar en la educación en normas, límites y el entrenamiento de la voluntad. La afirmación "que disfruten mientras puedan" no es válida, cuando el enfrentamiento con el mundo real los va a conducir a frustrarse todo el tiempo y a veces a padecer inadaptación social de por vida.

- Que aprendan sus derechos desde pequeños y a reclamarlos de modos apropiados. Para eso, la mejor escuela es la propia familia. Al respetar sus derechos, les enseñamos el trato que dignamente merecen.

- Seamos modelos coherentes con las enseñanzas que predicamos. Lo que somos, dejará más huellas en ellos, que lo que les pedimos que hagan o sean.

- Que nuestra preocupación por los bienes materiales sea en la justa medida que garantiza el sustrato material que requiere la vida. Cuando pecamos por exceso, además de trasmitirles valores, gustos e intereses inadecuados, muchas veces tampoco estamos suficiente tiempo con los hijos, sino buscando más economía.

- Estar con ellos, cerca de ellos, y atendiendo sus necesidades psicológicas, es quizás lo más importante. El afecto es el pilar fundamental de un niño feliz.

Y ahora que comienza un año nuevo, hablemos con nuestros hijos acerca de sus metas venideras. Según sea su edad, los podemos ayudar a elaborarlas. Pero no olvidemos también preguntarles, qué necesitan de nosotros, qué cambios quieren que incorporemos para mejorar la armonía familiar y el bienestar psicológico de ellos mismos.

/ A propósito de la conmemoración del Día Internacional de la Infancia.

Todo niño tiene derecho a una familia. Son más felices siempre que pueden compartir la vida con sus padres, las ausencias físicas o emocionales les hacen mucho daño. Dejarlos por años al cuidado de terceros, es algo muy duro para ellos. No se lastiman tanto por la separación conyugal, sino porque no puedan seguir accediendo a sus figuras parentales. O porque alguno de ellos le impida el contacto con el otro.

Todo niño necesita jugar y relacionarse con otros. Ningún complemento formativo debe suplantar el tiempo de recreación y de socialización. Tampoco es adecuado que pasen largas horas en las calles sin ninguna supervisión. Los videojuegos y el acceso a Internet tienen edades idóneas y deben ser regulados por los adultos.

Todo niño pequeño necesita estimulación emocional y cognitiva, aprender límites y normas. La familia y las instituciones educativas (círculos infantiles o casas particulares) deben ocuparse de eso. Sobrecargarlos innecesariamente genera afectaciones. Así mismo, la falta de estimulación hará que se ponga en riesgo el aprendizaje y la conducta esperada para su edad mental, al entrar a la escuela.

Todo niño merece una educación de calidad. Es deber de los padres apoyar a la escuela para que sea un entorno desarrollador, libre de maltratos y cargado de buenos valores.

Todo niño tiene derecho a vivir en un ambiente libre de violencia. El maltrato físico lacera emocionalmente. Y solo enseña sumisión o rebeldía. Si tenemos que usar el castigo físico es porque estamos siendo incapaces de educar adecuadamente.

Todo niño debe saber que no todo adulto es bueno, solo por ser adulto. Debe lograr identificar las diferentes formas de abuso y poder defenderse. Igualmente debe identificarlo en las relaciones con otros niños y saber denunciarlo. Vestir a un niño como un adulto, erotizarlo, incitarlo a bailar como un adulto y enfocarlo en intereses adultos, es una forma de maltrato infantil, no es una opción de crianza.

Todo niño tiene derecho a decir lo que piensa, a opinar y a ser escuchado, a

contar con un lugar adecuado en la dinámica familiar, que le permita ofrecer criterios y participar.

Todo niño tiene derecho a que se respete su individualidad; lo que no sea imprescindible para ser una persona de bien, no se le debe imponer. Su naturaleza debe ser respetada.

Los niños no son posesiones de sus progenitores. Ellos deben ser garantes de su protección integral, tomando en cuenta sus derechos, internacionalmente reconocidos.



/ Los diferentes lenguajes del amor.

Hace algún tiempo tuve el privilegio de conocer la obra de una mujer muy especial llamada Pepa Horno y que de paso les recomiendo a todos. Esta psicóloga española, usaba una situación cotidiana para fundamentar su explicación. Después de una jornada, a la salida de la escuela, las conductas de los niños son diferentes: algunos se tiran a los brazos de sus padres, otros hablan y hablan contando muchas cosas, mientras los hay callados que regalan dibujos y cualquier cosita que se les antoje, un objeto que expresa sentimientos.

Cada uno lo hace a su manera y los padres, debemos tomar en cuenta esa característica propia de nuestros hijos, para que nuestro amor les llegue mejor. Esto implica, en primer lugar, conocerlos bien. Además, deberíamos tratar de ajustar a ellos, nuestros propios modos de expresarnos.

Existe una fuerte tendencia a considerar que solo se es afectuoso si las personas buscan el contacto físico con besos y abrazos. Sin embargo, casi todos sentimos amor por personas que son esenciales en nuestras vidas, solo que cada uno de nosotros, lo expresa de modos distintos. Una parte de este lenguaje lo traemos dado en nuestra biología y otra parte la vamos aprendiendo, sobre todo de nuestros padres o de aquellos que nos dieron los cuidados de los primeros años de vida.

A veces lo que los niños incorporan como lenguaje afectivo, se aleja bastante de su naturaleza primaria. Esto es algo que, por el bienestar de nuestros hijos, deberíamos tratar de evitar o resolver. Si no es cariñoso del tipo físico/corporal, hay padres que reclaman no sentirse queridos o que falta gratitud. Esto puede lacerar el vínculo entre padres e hijos. Si observamos bien, es muy probable que reconozcamos el amor en hechos o palabras. Otras veces sucede al revés. Los padres resultan sorprendidos por demandas del niño o la niña que dice sentir que no lo aman lo suficiente.

Puede suceder porque no recibe las muestras de afecto, con los códigos que necesita. Deberíamos entonces trabajar en ello, sin renunciar a nuestra propia naturaleza. También podemos explicarles nuestras formas de querer, para que lo entiendan con la razón primero y lo puedan decodificar como amor, después.

Si revisamos nuestras relaciones significativas (padres, hijos, pareja), teniendo en cuenta esta teoría, entenderemos mejor por qué en el aspecto sentimental, algunas fluyen y son muy fáciles… otras, en cambio, no.

No dudemos entonces del amor que nos rodea. Entendamos que este sentimiento tiene lenguajes diversos. La magia está en descubrirlo y acoplarnos.

/ No es *jugar a las casitas...* la responsabilidad de ser madres y padres.

Es un hecho lamentable que cada día son más las niñas y los niños que transitan por la primera infancia sin suficiente estimulación. Más allá de los cuidados básicos, desde que llega al mundo, el ser humano necesita del vínculo de afecto a través del cual se entrenan todos sus procesos psicológicos. No se nace inteligente, no se nace con competencias emocionales y habilidades sociales. Mucho depende de tener unos padres implicados afectivamente, que, al dar amor y seguridad a su bebé, están iniciando la estimulación requerida. Durante el primer año de vida, el vínculo de apego con la madre y el padre marca la capacidad de relacionarse con otros, que luego se tendrá a lo largo de la vida.

Uno de los tantos beneficios que ofrece la lactancia materna es que facilita el contacto físico y directo de la madre y su bebé. Es un momento ideal para mirarlo a los ojos, conversarle, sonreírle, cantarle, comunicarse de todos los modos posibles e ir conociéndolo. El niño también se comunica, hace contacto visual, se ríe, emite diferentes sonidos que son su forma de lenguaje. Y disfruta inmensamente esa relación. Una madre implicada afectivamente con su bebé conoce sus expresiones, sabe qué quiere decir un quejido o un llanto en diferentes circunstancias. Puede resultar asombrosa para otras personas esta capacidad de descifrar las necesidades del niño. Es la magia que emana de un vínculo biológico que se hace más potente cuando hacemos uso de la esencia social que nos distingue como especie.

Para que esto suceda existen algunas condiciones. Una de ellas es la propia capacidad de vínculo que tengan esas madres y padres, lo cual se deriva de su historia personal y se remonta hasta su primera infancia. Otra muy importante es la necesidad que los llevó a convertirse en madres y padres. No debe ser simplemente porque la edad fértil se acaba, porque existen presiones familiares o porque sentimos que es lo que toca para completar un proyecto de vida. No fluye esa magia de la que hablamos si el bebé llega sin haber sido el resultado de un verdadero y auténtico deseo de tener un hijo. Estar listos para eso no es solamente tener los recursos y condiciones materiales, es sobre todo la preparación psicológica. No es *"jugar a las casitas"*; se trata quizás del acto de mayor responsabilidad de nuestras vidas adultas y hay que tener conciencia de ello. Porque de ese primer paso, dependerá mucho el bienestar psicológico de ese niño y también de sus propios padres.

/ Esas personas especiales, los abuelos y las abuelas.

Todo adulto que pudo disfrutarlo en su infancia sabe lo especial que resulta para los niños el amor de los abuelos. Cuando no están, se extrañan mucho... Y es que nada sustituye ese vínculo tan singular. Los abuelos tienen la paciencia y la experiencia que les permite entender y consentir de buenos modos a los nietos, incluso saborear con picardía la complicidad que supone alguna que otra malcriadez que quizás los padres no comparten. Sin embargo, esto puede comenzar a tomar un matiz negativo cuando los abuelos, por diferentes razones, se ven obligados a adquirir numerosas responsabilidades —que no les tocan— en relación con la crianza de los nietos.

Con frecuencia los abuelos son una fuente esencial de apoyo para sus hijos adultos, quienes les confían la recogida del niño del círculo o de la escuela, atenderlos por las tardes, llevarlos al repaso o estar pendientes de que hagan las tareas, el baño, la comida, acompañarlos al baile, al inglés y así, la lista puede ser interminable. Depende de cada familia. A veces los abuelos se encuentran realmente sobrecargados de tareas. Los hijos olvidan que el hecho de que estén jubilados, no significa que no tengan sus propias necesidades e intereses y que, para ellos, es muy valioso disponer de su tiempo libre, justamente ahora que las obligaciones con sus propios hijos terminaron.

También, cuando los abuelos están implicados más de lo debido en la crianza de los niños, pueden surgir criterios discrepantes. Suele entonces aparecer una frase lapidaria —"¡yo soy la madre!"— con la que se pretende cerrar el debate, aun cuando el abuelo o la abuela demanden ser escuchados, respaldados en la gran cantidad de tiempo que invierten en los cuidados de sus nietos.

Otros abuelos están completamente solos criando a niños porque los padres no se encuentran en el país o porque no viven con ellos debido a distintas razones. Increíblemente en la mayoría de los casos, no cuentan con amparo legal como cuidadores principales de estos infantes. A veces buscan ayuda psicológica porque se sienten realmente agotados y estresados.

Los abuelos deben aprender a defender sus derechos y a no sentirse mal con sus hijos cuando necesiten poner límites a tanta actividad que les delegan. Los hijos adultos necesitamos una mirada diferente y ser conscientes de cuánto podemos afectar el bienestar psicológico de abuelas y abuelos, esas personas tan queridas y especiales, a las que debemos cuidar para que nos acompañen mucho tiempo.



/ ¿Qué pide un niño para ser feliz?



En una reciente investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana se le preguntó a un grupo de niños escolares entre 9 y 10 años: ¿qué es para ustedes estar bien, sentirse bien? Todas las respuestas apuntaron en tres direcciones:

1- Jugar y tener amigos

2- Que mis padres me quieran

3- Estar bien en la escuela

Sería oportuno que como madres y padres reflexionemos en ese sentido. ¿Tienen tiempo y espacio nuestros niños para jugar de modo sano y compartir con otros niños? ¿Lo estamos facilitando o entorpeciendo? Recordemos que muchos problemas de salud mental de adolescentes y jóvenes en la actualidad están relacionados con estas carencias de la infancia.

Por otra parte, ¿estamos presentes en las vidas de nuestros hijos? Estar es hablar a diario, conversar, reírnos, compartir la vida, más allá de las funciones regulativas que nos tocan a los padres: la tarea, el baño, el orden, las normas y límites.

¿Conocemos sus debilidades para no exigirles lo que no pueden ni hacerles sentir que nos decepcionan por ello? ¿Realzamos sus fortalezas y de este modo estimulamos los procesos de autovaloración y autoestima?

Cualquier momento es ideal para revisar si estamos propiciando el bienestar psicológico de nuestros hijos. Ellos no piden mucho para ser felices: juego, amigos, familia y escuela.

/ “¡Estás de castigo!”

¿Castigar o no castigar? Es una pregunta que nos hacemos casi todos los padres. Alguna literatura moderna defiende que los niños no deben castigarse. Ciertamente, conversar mucho y explicarlo todo con afecto y cercanía es la primera condición de una educación de calidad. No obstante, es imprescindible contar con una definición de las normas y límites, así como el establecimiento de efectos derivados de su transgresión e irrespeto. Si no ocurre algo luego de que un niño tiene una conducta que ha sido tipificada como inadecuada, no podrá entender que no ha actuado bien. Por eso, en lugar de hablar de castigo, preferimos decir que deben existir consecuencias aparejadas a los comportamientos negativos.

Ahora bien, hay que pensar en cuáles son las normas que se establecen, la necesidad y racionalidad de cada una de ellas. Que sean apropiadas a la edad y la capacidad de discernimiento del pequeño, que no vayan en contra de su desarrollo. Por ejemplo, *estarse tranquilo* puede no favorecer la necesidad de movimiento y expansión del niño.

Contar con demasiadas normas y castigos, es tan nocivo como su ausencia. Cuando esto ocurre, el niño estará siempre caminando por una cuerda floja con múltiples amenazas rondándole y se corre el riesgo de que se familiarice con esta sensación, al punto de ser indiferente a las consecuencias negativas.

Otras veces, se regaña sin establecer grados de severidad, lo cual conspira contra la comprensión de la gravedad de las conductas inadecuadas. No es lo mismo haber conversado en el aula que llevarse a casa escondido un juguete que no era suyo. La niña o el niño debe entender según el modo en que lo abordemos que, si bien no es correcto interrumpir y no atender a clases, apropiarse de lo ajeno es una de las actitudes más desaprobadas socialmente.

Nunca debe castigarse cuando la pequeña o el pequeño desconoce la falta en la que ha incurrido. En primer lugar, debe existir total claridad acerca de las normas establecidas y el porqué de estas. Deben fundamentarse como principios necesarios para la organiza-

ción de la vida, que los niños comprendan que existen en todos los lugares y para todas las personas, así como se definen también las sanciones para su incumplimiento. Se les puede graficar con situaciones diversas; por ejemplo, qué sucede si un chofer no se detiene en un semáforo en rojo, qué podría suceder y qué haría un policía en un caso como este. Las explicaciones del tipo "es así porque yo lo digo" solo generan sumisión o rebeldía, sin que se aprenda el valor de la norma.

Los castigos no son para que los adultos experimenten el disfrute del poder ni desahogo emocional. De hecho, cuando se requiere a un niño, debe hacerse con control de las emociones negativas, sin ofensas ni agresiones de ningún tipo. Lo que ocurra como medida debe relacionarse con la falta. Si no copió una clase, la medida sería copiarla enseguida; en lugar de no ir al parque. Si ensució a propósito una pared, corresponde lavarla; no encerrarlo en el cuarto. Las consecuencias derivadas de una mala conducta deben ser inmediatas a lo sucedido y por cortos períodos de tiempo; los castigos diferidos o muy largos no son para nada efectivos. Dejan de servir como modo de orientar hacia la conducta deseada.

Nunca debe castigarse con las necesidades fisiológicas: alimentación, sueño, excreción, entre otras. Tampoco deben violentarse las emocionales y psicológicas: el juego, el afecto, el reconocimiento, la autoestima, entre tantas de mucha significación para la salud mental del niño. Los adultos no deben perder de vista que los niños tienen los mismos derechos que ellos y que la crianza no debe impedir su realización, sino garantizarlos.

En el caso de los padres divorciados, es completamente incorrecto formular sanciones que impidan el vínculo con el que no tiene la custodia. El acceso a ambos progenitores nunca puede ser un castigo.

En cualquier variante, la vida no debe transcurrir plagada de reprimendas. ¿Nos hemos detenido a pensar en las vivencias de un niño que se pasa casi todo el tiempo castigado, por una razón u otra? Educar no es sinónimo de reprimir, es preparar para la vida. El maltrato físico o psicológico que se denomina *castigo* no puede ser aceptado ni legitimarse, en nombre de la educación. Es totalmente desacertado que, tratando de enseñar al niño, perjudiquemos su bienestar psicológico.



/ ¿Por qué la baja tolerancia a la frustración?

Hay niños que parecen no encajar bien, en cualquier forma de relación con los coetáneos. Suelen expresar inconformidad si no ganan en los juegos o abandonarlos con mucho disgusto, molestarse por la más mínima contrariedad, ser vulnerables a las burlas o chistes y en las clases aparentar turbación si cometen algún error en una respuesta, ante el grupo. En ocasiones, se niegan a realizar actividades, incluso escolares, por temor a tener malos desempeños y volver a sentirse fracasados. Las situaciones antes descritas tienen un denominador común: la baja tolerancia a la frustración.

No poseer la capacidad para afrontar los fracasos y frustraciones cotidianas puede llegar a invadir de modo notable el bienestar emocional de estos niños. A continuación, comentaremos algunas de sus causas más frecuentes.

El daño sobre la autoestima suele provocar dificultades para aceptar la frustración. Al sentirse disminuido, el niño sobredimensiona las vivencias de fracaso. No puede evitar sentir que vale cada vez menos, ante cualquier situación que no le salga o resulte como esperaba. Los maestros y los padres deben saber que en la medida en que la capacidad de aceptarse y quererse a sí mismo se vea estimulada, el niño estará en mejores condiciones de aceptar experiencias frustrantes. Por el contrario, un pequeño con la autoestima dañada siempre se sentirá en desventaja y experimentará baja tolerancia al fracaso y a la frustración.

Por otra parte, los niños que son sobreprotegidos tienen muchas limitaciones en sus actividades diarias; eso les impide vivir las frustraciones. Algunos padres creen hacer un bien evitándole al pequeño esas situaciones. El mejor modo de aceptar el fracaso como una situación cotidiana, algo que nos ocurre a todos, es viviendo las pequeñas frustraciones del día a día y aprendiendo a lidiar con ellas. Hay que agregar que, en estos ambientes de excesos, de cuidados, se les suele hacer creer a los niños que poseen cualidades y talentos excepcionales. Llegar a la escuela y descubrir que no es así, puede ser extremadamente decepcionante para ellos.

Los escolares con altos niveles de aprendizaje también suelen tener baja tolerancia a la frustración. Estos niños se acostumbran al desempeño exitoso y solo creen corresponder a las expectativas de los padres si trasmiten esta imagen de sí mismos. No pueden permitirse el más mínimo fracaso porque, de hacerlo, dejarían de encajar en el modelo de hijo perfecto que consideran que la familia está esperando de ellos. En ocasiones, los padres educan con una actitud perfeccionista. Realizan exigencias muy elevadas y supeditan el reconocimiento y el afecto a la excelencia académica. Un niño siempre debe sentir que el cariño de sus seres queridos es incondicional. Además, es muy sano hacerle saber que son otras muchas las razones, y no solo el rendimiento docente o la inteligencia, las que lo hacen ser valioso e importante. Las hiperexigencias son causantes de daños emocionales significativos.

El fracaso es inherente a la vida. Verlo como algo natural, aprender de las experiencias negativas y afrontarlo de modo saludable, son estrategias necesarias para experimentar bienestar psicológico. La familia y los maestros deben evitar estilos educativos que propicien la baja tolerancia a la frustración.

/ Padres *inmigrantes* vs hijos *nativos* El uso de las tecnologías digitales, especial mención a los video juegos.

La literatura científica ha dado en llamar *nativos digitales* a aquellos que han llegado a un mundo digitalizado —donde desde edades tempranas están en contacto directo con las tecnologías de la información— haciendo propio y natural el uso de este lenguaje; se pronostica que a mediano y a largo plazo esto llegará incluso a generar determinados cambios en la subjetividad humana. Al mismo tiempo, se emplea el término *inmigrantes digitales* para designar a todas las personas que eran adultas cuando se dieron estos cambios tecnológicos y han tenido que pasar por el proceso de tratar de ponerse al día, en una suerte de alfabetización digital.

Por lógica natural, muchos padres han quedado en el lado de los *inmigrantes*, mientras sus propios hijos son en cierto modo *nativos digitales*. De modo que, irónicamente, los que tenemos la responsabilidad por la protección de los niños, nos sentimos inexpertos frente a ellos, quienes muchas veces muestran mayores habilidades en el manejo de un teléfono inteligente o una tableta. Es esta una de las razones fundamentales por la que los padres, aun sintiendo preocupación por esta problemática, se distancian de *lo que hacen sus hijos* cuando están frente a una pantalla. Entonces, sin quererlo, dejan de cuidar debidamente de ellos, que, aunque en apariencia están en niveles avanzados en el manejo de los aparatos, siguen siendo niños en cuanto a la inmadurez para regular, con efectividad y por sí mismos, su propia conducta y actividad.

Investigaciones científicas realizadas en la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, de conjunto con los Estudios de Animación del ICAIC, constatan que la mayoría de nuestros niños no cuentan con la supervisión necesaria por parte de los padres, en relación con el uso de los videojuegos o de las tecnologías digitales en general. La regulación del tiempo de consumo es una de las aristas sobre la que ciertamente se ha ganado más conciencia, dado su impacto directo en la salud mental infantil. Dentro de sus múltiples consecuencias se encuentran los estados de sobreansiedad, el deterioro o insuficiente desarrollo de las habilidades y competencias sociales, las adicciones

tecnológicas y la afectación grave del desarrollo psicológico, cuando los niños realizan un sobreconsumo antes de los tres años de vida. Sin embargo, este no es el único aspecto que debe ser controlado por los adultos.

Cada videojuego tiene un contenido determinado y ha sido diseñado para una edad específica, lo cual puede conocerse en el manejo de dicha aplicación o buscando información en Internet. Los contenidos de los videojuegos determinan lo que va a estar sucediendo en el plano mental del niño, una vez que entra en ese mundo virtual. Los resultados de las investigaciones antes referidas plantean que los infantes cubanos, como generalidad, suelen consumir videojuegos destinados a públicos de mayor edad y contenidos principalmente agresivos. Lo más preocupante —cuando estas son las temáticas de preferencia absoluta— es la naturalización que se genera en el niño o la niña ante la violencia y la agresividad, que puede mermar su capacidad de empatía con el dolor ajeno.

La mayor parte de los videojuegos pasan de mano en mano de los propios niños, a través de aplicaciones para compartir archivos; ellos se los autogestionan sin apenas mediación por parte de la familia, que prefiere dejarlos solos a tener que asumir el reto de introducirse en ese universo.

Cuando el niño juega en un parque o en la cuadra donde vivimos, supervisamos en mayor o menor medida ese juego, con quién juega, a qué juega y puede incluso que le alertemos de algún peligro o le demos algún consejo. Lo mismo debiera ocurrir cuando los videojuegos son parte del tiempo de ocio de nuestros hijos. Que ellos sean *nativos digitales* no elimina sus vulnerabilidades psicológicas frente al uso de las tecnologías, así como nuestra condición de *inmigrantes* no nos libera de la responsabilidad que tenemos de velar para que este fenómeno no afecte la salud mental y el bienestar psicológico de nuestros niños.



/ Nuevamente sobre niños, adolescentes y los entornos digitales.

El tema de los niños y adolescentes en el mundo digital sigue siendo un problema frecuente en los servicios de salud mental infanto-juveniles. Al mismo tiempo, aunque se advierte preocupación por parte de muchas familias, aún falta suficiente información que sirva a los fines de orientar y prevenir afectaciones psicológicas.

No son pocos los que se muestran escépticos ante los llamados de alerta y proclaman que la llegada de la *sociedad de la información* solo ha traído beneficios. Si bien son muchos los aspectos positivos, también hay otros negativos. No se trata de satanizarla ni de negarla, pero hay que estar preparados para atenuar los efectos nocivos inherentes a malas prácticas de uso de videojuegos, Internet en sentido general y, particularmente, las redes sociales. En este caso, solo abordaremos los problemas aparejados a lo negativo. No hablaremos del lado bueno porque en esta ocasión solo queremos, trasmitir, del modo más claro y concreto, las múltiples maneras en que los entornos digitales pueden afectar a niños, niñas y adolescentes:

La mayoría de los expertos e instituciones de salud mental aconsejan que no es recomendable el consumo de dibujos animados antes de los tres años de vida. Está comprobado que, en niños de estas edades, largos tiempos de exposición generan afectaciones severas del desarrollo, similares a los síntomas de los trastornos autistas. Estas afectaciones pueden mejorar con tratamiento, pero suelen dejar secuelas en el funcionamiento psicológico de estos pequeños.

Muchos niños que han estado expuestos tempranamente al sobreconsumo de dibujos animados, cuando arriban a la edad escolar, tienen serias dificultades en la capacidad de relacionarse con los otros. Suelen ser vistos como raros y pueden no ser bien aceptados por los demás niños. Siguen prefiriendo actividades en solitario, especialmente videojuegos y *animes*, hacia los cuales desarrollan mucha afición.

Los videojuegos ofrecen la información pertinente sobre la edad para la que han sido diseñados y otras indicaciones que no deben ser obviadas.

La mayoría de los videojuegos, que tienen como contenidos determinadas conductas criminales y violentas, suelen ser recomendados por sus propios diseñadores, para adolescentes o jóvenes. El consumo temprano de este tipo de videojuegos puede desarrollar insensibilidad con el sufrimiento ajeno y fácil tendencia a la transgresión de las normas sociales.

Cuando los niños invierten mucho tiempo en videojuegos, según los contenidos con los que interactúan, pueden presentar síntomas de afectación emocional. Son frecuentes los cuadros de mucha ansiedad, alteraciones del sueño, pesadillas, miedos, entre otros.

Cuando un niño no desea hacer otra cosa que jugar videojuegos, pierde interés por todo lo demás —incluso jugar con otros niños—, no quiere ir a la escuela, experimenta ansiedad si no puede usar su dispositivo y muestra otros síntomas de alteración de la conducta. En casos como este podemos estar en presencia de una adicción, serio problema de salud mental.

Las cuentas de correo y los perfiles para redes sociales, como Facebook, tienen una edad límite casi siempre superior a los 14 años. Respecto a la tenencia de teléfonos celulares, el consenso internacional se ubica entre los 12 y 14 años.

Hay que tener conciencia de que, cuando un adolescente usa Internet libremente, está expuesto a todo tipo de relaciones, actividades autonocivas, posibilidad de manipulaciones psicológicas y daño mental. Ellos mismos pueden caer en conductas de riesgo cuando realizan determinadas publicaciones e interacciones con otros.

Al adolescente, por su naturaleza, le gusta lo prohibido y correr riegos; eso los hace más vulnerables. Deben estar preparados para todo lo que ocurre en el mundo virtual y saber protegerse, al igual que en el mundo físico.

Los niños y niñas no tienen la capacidad de advertir todas estas señales de alerta. De ahí que los adultos somos los encargados de su cuidado y protección. Es nuestra responsabilidad conocer a qué juegan, mediar en sus elecciones y regular el tiempo que dedican a ello, así como proporcionarles otros espacios y actividades para la diversión y el entretenimiento.

Los adolescentes pueden pedir privacidad, pero este derecho es relativo según la madurez. La comunicación entre padres e hijos es la mejor herramienta para, sin invadir su privacidad, estar al tanto de lo que están haciendo en su tiempo libre y poder aconsejarlos oportunamente.

Todos, niños, adolescentes, padres, maestros, sociedad en general, debemos tener claridad acerca de la imprescindible necesidad de ganar mayor cultura sobre estos temas. La información es también un modo de prevenir afectaciones del bienestar psicológico de nuestros hijos.

/ Mujeres y hombres del mañana, enfoque de género.

Criar y educar con la mira puesta en no imponer nuestros códigos personales es quizás lo más difícil del rol de madre y padre. Aunque los sentimos fruto de nuestra creación, los hijos avanzarán en el camino de ser cada vez más dueños de sus vidas y decisiones. Si los dotamos de independencia y autodeterminación, estaremos regalándoles actitudes esenciales para su bienestar psicológico.

Es indudable, también, que somos referentes para nuestros hijos y esto influirá en ellos en menor o mayor medida. Mucho antes de que los niños tengan conciencia de sí mismos, han empezado a aprender de nosotros, por imitación. Y más adelante, cuando razonan suficientemente, nos ofrendan conductas que les hemos exigido porque necesitan que les expresemos orgullo y reconocimiento. Es probable que muchas de las cuestiones que les pedimos a los niños, las aprendimos también de nuestros propios padres. Tendemos a validar las pautas de crianza que nos aplicaron, sin reflexionar acerca de si fueron buenas o malas prácticas. La educación de los hijos puede ser una experiencia muy enriquecedora, cuando nos lleva a reflexionar sobre nuestra infancia, nuestra historia de vida y a escoger con conciencia crítica lo que creemos bueno, así como a desechar y no repetir lo que reconocemos como experiencias negativas de nosotros mismos.

En este sentido, se enmarca la cultura en la que nos desarrollamos como adultos. Si vivimos en una sociedad en la cual aún predomina el machismo y los estereotipos de género, es posible que, sin darnos cuenta, estemos determinando esos mismos aprendizajes en nuestros hijos: niñas y niños. Como comentábamos, algunas prácticas que conforman nuestra identidad son muy difíciles de desaprender pues están naturalizadas en nuestra manera de (re)producir la vida. Al interactuar madre y padre, ofrecen un modelo de relación del hombre y la mujer. Si hay igualdad y respeto, eso se trasmitirá, pero igual puede trasmitirse el empoderamiento masculino, la subordinación femenina, la violencia de género.

Sin embargo, allí donde comenzamos a preguntarnos a nosotros mismos si eso que vivimos sería bueno para

nuestros hijos, surgirán respuestas que de seguro van a orientar la educación a niveles superiores de desarrollo y más a tono con los tiempos en los que estarán viviendo estos hombres y mujeres del mañana. Si practicamos la reflexión crítica sobre nuestra propia existencia, es probable que también nos animemos a realizar cambios en nuestras vidas. No es cuestión de modas, ciertamente puede ser necesario crecer como adultos para ser mejores madres y padres. Lo importante es tener la intención y la conciencia —sin renunciar a quienes somos ni dejar de sentirnos bien con nosotros mismos— de no trasmitir, como exigencias educativas, determinados patrones reconocidos universalmente como perjudiciales.

Quizás usted fue una niña que solo pudo jugar a las muñecas y vestirse de color rosado. Hoy puede que se encuentre sobrecargada de labores domésticas. Eso no debería impedir que le diga a su hija que no existen actividades masculinas o femeninas, ni en el juego ni en el mundo real.

Usted como niño quizás tuvo que reprimir muchas veces la tristeza, por aquello de que los *hombres no lloran*. Pero hoy puede entender cuando su hijo varón tiene necesidad de expresar emociones negativas y cobijarlo con afecto, sin sentir que su virilidad se encuentra en juego. Puede además no ofenderse y sentirse orgulloso de que su muchacho friegue o limpie, para dar su aporte a la vida familiar.

Usted como mujer puede aprender y sentir que la estética es inherente a lo femenino y altamente valorada. Pero no resulta imprescindible llevarse siempre a la niña a la peluquería o al tratamiento de sus manos, *para que vaya aprendiendo*; ella tendrá tiempo de decidir qué importancia le quiere dar a eso en su vida. Hay que tener claro también que ponerle uñas acrílicas, vestirla con zapatos de tacones y ropas ceñidas que muestren su cuerpo infantil, no son para nada pautas educativas necesarias. La erotización de las niñas es también un modo de sometimiento femenino.

Si usted es una mujer que ha sentido el maltrato de un hombre, debería inculcar a sus hijos que ningún ser humano tiene derecho a humillar a otro y que es algo que nunca deberían aceptar. Usted estaría condenando a su hija si le dice que eso les toca a las mujeres, o estaría exhortando a su hijo a abusar de otras mujeres, si no le explica que está mal lo que hace su padre.

Lo que sabemos que no es bueno, no debemos repetirlo solo porque así nos criaron a nosotros. Nuestros códigos y patrones personales, que no sean cuestiones esenciales en la formación de los niños, deberíamos dejarlo a su elección según vayan madurando y no inculcarlo como valores. Cuando educamos, no solo estamos delineando el futuro de hombres y mujeres, sino que, además, estamos marcando avances o retrocesos en la sociedad, la misma en la que vivirán nuestros hijos y nietos.

/ "¿Dónde está? ¿Por qué no está?". Sobre la ausencia de uno de los padres.

Madre y padre son los dos pilares en la vida de todo ser humano. La mayoría de las personas que no pudieron conocer a uno de ellos —por las razones que sean— elaboran preguntas en su mente. Necesitan saber las razones por las que falta una parte importante de su origen. La historia del ausente es parte de la identidad personal. Y la identidad es lo que somos.

Las preguntas suelen aparecer muy pronto, en la niñez. Entre los 5 y 6 años de vida aparece un interés natural en ese sentido; es el momento indicado para comenzar a contar, poco a poco, hasta donde lo permita el entendimiento del niño. En unos casos se parece más a la curiosidad, pero en otros son inquietudes muy fuertes de las que parece depender mucho.

Es necesario que ese niño con preguntas cuente con alguien que pueda contestarlas con naturalidad y calma. No juzgar es importante, aunque a veces cueste por los dolores propios. El niño llegará, en su debido momento, a sus propios juicios. Está bien que el niño sepa que las preguntas no lastiman. Que sienta que no hace daño a los que quiere con sus interrogantes o que es un dolor necesario. Es bueno que pregunte. Que no tenga que esperar a ser adulto para emprender solo la búsqueda de sus verdades. Y que reciba el acompañamiento necesario para interiorizarlas.

El conocimiento del origen, de la historia personal y el porqué de las ausencias, a veces puede implicar costos emocionales, necesidad de elaboraciones y duelos. Sin embargo, todo ello es necesario para el bienestar psicológico de cada persona.

/ Sábanas mojadas.



Una de las inquietudes más naturales y frecuentes en los padres tiene que ver con el control del esfínter vesical. ¿Qué hacer para que deje de orinarse de noche?

Si estamos hablando de un pequeño en edad temprana (de 1 a 3 años), la respuesta es nada. No hace falta hacer nada en particular hasta tanto el niño demuestre que tiene la capacidad fisiológica de permanecer seco toda la noche. Cuando el niño pequeño orina varias veces en la noche, lo cual lo indican las sábanas o los pañales bien mojados que retiramos, es clara señal de que aún no se encuentra apto para permanecer muchas horas con control de la micción. Otro indicador importante de esta madurez es si el niño ha dejado de mojar la ropa a lo largo del día. El entrenamiento diurno influye en el desarrollo del control del esfínter vesical y esto siempre sucede antes de que se logre controlar por la noche. O sea, si el niño no se ha dejado de orinar por el día, todavía no puede hacerlo mientras duerme, dado que es un tiempo más largo.

Cuando sabemos que tiene cierta madurez para soportar varias horas sin mojarse, es importante retirar los culeros desechables y usar los de tela, para que pueda percibir la humedad y sentirse algo incómodo. Cuando está listo, hay que tener mucha paciencia, tratarlo con afecto, tener muy claro que se orina no porque quiera molestar, sino porque está aprendiendo. El niño primero va a nominar el acto que está ocurriendo, se orina y al mismo tiempo dice "pipi". Luego va a anticiparse, pero con poco tiempo para retener la micción. Poco a poco irá avanzando en este sentido. La irregularidad será también parte del proceso, algunos días lo logrará más, otros menos, hasta alcanzarlo por completo.

Tanto para el control del esfínter vesical diurno, como el nocturno, hay que tener bien presente la capacidad biológica del niño. Algunos son precoces en este aspecto y otros, más bien retardados. Si alguno de los padres se demoró en dejar de orinarse de noche, es probable que el niño repita esa tendencia, por herencia.

Mientras los infantes no dejen de orinarse por completo durante meses, el hábito aún no se habrá adquirido. Si pasa de los cinco años, puede ser que el manejo familiar no esté siendo adecuado. Por ejemplo, existe una tendencia a levantar en la noche al niño y llevarlo al baño. Si esto se hace sin que el pequeño se despierte, no sirve para su entrenamiento, solo impide que se mojen las sábanas y nada más.

Si, por el contrario, se trata de un niño que había dejado de orinarse de noche por largo tiempo y pierde esta capacidad de control, esto sí es un síntoma frecuente de afectación psicológica y se debe acudir a los servicios de salud mental.

/ "Son hermanos, pero no se parecen en nada".

Es una situación común que, al referirse a los hijos, los padres acoten las diferencias a pesar de ser hermanos. No se refieren solo al físico, sino a los rasgos del carácter y de la personalidad en formación. Muchas veces los comentarios vienen cargados de ciertos significados: uno de los hermanos es más inteligente o habilidoso, o más fácil para la crianza. Sin quererlo, exteriorizan estos criterios, los comparten con amigos y familiares, en presencia de los niños.

Con frecuencia se escucha decir: "las comparaciones no son buenas". En realidad no hacen daño, si al compararlos se realzan los rasgos positivos de cada uno de los hijos. De hecho, pueden servirnos para mostrar que cada persona es diferente y, al mismo tiempo, todos somos únicos y valiosos. Como padres podemos destacar que nos gustan ciertos rasgos de uno y del otro niño o niña, indistintamente. Pero cuando no sucede así y uno de los hijos solo escucha regaños, mientras el otro recibe elogios, sin querer lo estamos lastimando y a la vez reforzando las características que consideramos negativas. No nos percatamos además de que, justamente —poco a poco y desde muy temprano—, el sistema familiar le ha ido concediendo determinado rol a ese niño o niña.

Somos los padres los que les devolvemos a los hijos e hijas la imagen de lo que ellos son. Si cada día les asignamos rasgos negativos, terminan convenciéndose de que son de ese modo. Esa se va convirtiendo en su identidad; y, aunque les duela que sus padres admiren más al hermano o hermana, no pueden dejar de ser así, porque nosotros no se lo permitimos.

Hemos hablado del respeto a la individualidad de cada ser humano. Existe una naturaleza biológicamente dada, que no requiere ser violentada o negada para lograr el objetivo de formar personas de bien. Esa debería ser la meta de la educación y no que los niños se parezcan al modelo de hijo que construimos en nuestra mente. De ser así, nos va a gustar más el niño que se parece a lo que quisimos y no estaremos brindándole suficiente aceptación y respeto al que no logra ser así. A veces, lamentablemente y sin malas

intenciones, somos los padres los que fabricamos un *niño problema*.

Nada es más importante para un hijo que sentir el orgullo y amor de sus padres. Nada los lastima más que sentir que eso está en juego. Por eso, hay que revisar las dinámicas familiares, qué lugar le hemos ido dando a cada hijo. Debemos entender que mientras menos nos gusta una conducta, quizás mayor es la ayuda que necesita ese niño o niña. Es preciso crear espacios y tiempos para disfrutar de cada hijo, cada cual con su estilo. Hay que conocerlos bien porque, sin duda alguna, con sus diferencias personales, cada uno tiene sus propios encantos y vale la pena disfrutarlos y disfrutarse recíprocamente. Esto favorecerá el bienestar psicológico de padres e hijos.



/ ¿Por qué no *hablan* los adolescentes?

Los padres solemos sentirnos dolidos y hasta traicionados, cuando conocemos algo de nuestro hijo o hija adolescente, que ellos no nos habían contado. Además, vivimos con la preocupación de no poder estar al tanto y aconsejar oportunamente, dado que desconocemos sus vivencias e inquietudes. ¿Por qué no hablan? ¿Por qué no confían?

Para que un adolescente establezca una buena comunicación con su mamá y su papá, las relaciones entre ellos debieron ser cercanas desde siempre. Desde edades tempranas ambas partes debieron disfrutar de ese vínculo mutuo y establecer, de conjunto, un lugar adecuado en la dinámica familiar; lo cual les permite opinar y participar, sin temor a perder la autoridad requerida, sobre su crianza y educación. En ese tipo de ambiente, los niños expresan sus curiosidades, preguntan todo lo que necesitan saber, conversan de muchos temas con todos los miembros de la familia, cuentan todo lo que les pasa, porque es algo completamente natural.

Padres e hijos se acompañan a lo largo de la vida; aunque los primeros tienen roles de conducción de procesos, eso no impide que la relación entre ellos sea en buena medida horizontal y dialógica. De esta manera, al llegar a la adolescencia, no es muy diferente el escenario. A pesar de las características de la edad, si es algo a lo que siempre han estado acostumbrados, seguirán comunicándose normalmente como familia.

Sin embargo, no debe confundirse que el adolescente no habla lo suficiente con las nuevas necesidades de espacio y privacidad, propias de esta etapa. Esto es algo que hay que entender y no presionarlos; si la comunicación entre hijos y padres es buena, cuando sea necesario ellos acudirán a pedir consejos o apoyo.

Otra razón por la que los adolescentes optan en algún momento o prefieren en general *no hablar*, es por el tipo de respuesta que obtienen de sus padres. Ciertamente, las anécdotas sobre algo que hicieron —o que hizo alguien cercano— pueden resultar impactantes. Si las reacciones de mamá y papá son de alarma y preocupación excesiva, si los amigos son seriamente enjuiciados y se les exige no relacionarse más con

ellos, si los regañan y hasta los castigan o restringen respecto a sus libertades y actividades cotidianas, si comienzan a ser vigilados y juzgados día y noche… será una consecuencia lógica que no quieran hablar. Muchas veces, con razón, los adolescentes se preguntan: "¿para qué quieren que les cuente entonces?".

Se requiere inteligencia, control emocional y, sobre todo, querer comprender al hijo o la hija, para lograr ser escuchados por ellos y fungir como un apoyo efectivo. Las épocas son otras, pero esencialmente las características psicológicas de los adolescentes son las mismas. Todos aquellos adultos que vivieron a plenitud esa etapa podrán, sin mucho esfuerzo, recordar que también fueron intensos, rebeldes y atrevidos.

Siempre será mejor que cuenten, que conversen, que hablen… para poder orientar la conducta, continuar la adecuada formación de los hijos e hijas y seguir promoviendo su bienestar psicológico.

/ Cuando un niño pregunta sobre sexualidad…



Somos parte de una sociedad altamente erotizada que, sin embargo, posee una pobre capacidad para la educación sexual de los niños. Ellos pueden llegar a vestirse, peinarse y calzarse como adultos, cantar letras de adultos, bailar como adultos. Pero pocas veces cuentan con adultos que sepan manejar las preguntas sobre la sexualidad como parte natural de la vida. De generación en generación seguimos trasmitiendo un velo prohibido sobre todo lo que se asocie con la sexualidad y, dado que somos seres sexuados desde que nacemos, son muchos los temas que se tornan dilemáticos sin razón para ello.

Desde muy pequeñitos los niños perciben la inquietud de los padres cuando ellos hacen ciertas preguntas. Las primeras conductas de descubrimiento del propio cuerpo y de curiosidad por la anatomía del ser humano pueden llegar a trastornar toda la dinámica de la familia.

La educación sexual implica ofrecer la información requerida para la edad del pequeño, pero también responder a sus inquietudes personales. Esto quiere decir que, aunque pueda parecernos que algo no corresponde a la etapa de vida del niño, si él ha formulado una pregunta, es preciso responder con naturalidad y de un modo cercano a su capacidad de comprensión. No son recomendables las respuestas al estilo *lo sabrás cuando crezcas*. Con eso, trasmitimos suspicacia y propiciamos que el niño busque sus respuestas, a su modo y en otra parte.

Enseñarle el cuidado del cuerpo, los límites propios y los de las demás personas, así como la protección ante abusos sexuales, es indispensable y no solo una elección de los padres.

Cuando un niño pregunta sobre sexualidad, si se trata de un niño con buena salud mental, siempre se relaciona con una necesidad de descubrimiento y conocimiento del mundo, que pasa por muchos temas. Este es solo uno más entre tantos. Lo adecuado es que esas preguntas se respondan del mismo modo que las demás curiosidades —esas que sí se revelan a gusto y sin contrariedad— y dotarlas de un sentido orientador y de aprendizaje provechoso. Las posibles implicaciones negativas sobre las preguntas que giran en torno a la sexualidad solo están en la subjetividad del adulto.

Si todo transcurre de un modo natural y espontáneo desde que los niños y niñas son pequeños y comienzan a curiosear, también en la adolescencia, tendrán la debida confianza para compartir sus vivencias y ser receptivos a nuestros consejos y recomendaciones. En sentido contrario, los habremos dejado solos en estas nuevas etapas, si lo que siempre le enseñamos es que no estábamos aptos para hablar de esos temas. Las conductas de riesgo suelen darse más en los muchachos desorientados.

No pasa nada raro si un niño pregunta sobre sexualidad. Es solo una pregunta más. Todo lo que un niño quiere saber debe ser respondido sin mentiras, de un modo acorde a la edad y al discernimiento del pequeño. Eso es válido para este y para cualquier otro tema sobre el cual un niño pregunta. Una buena educación sexual es otro aspecto necesario para promover bienestar psicológico.

/ ¿Quién cuida a tus hijos? Alertas sobre el abuso sexual infantil.

Este no es un tema agradable, más bien es de esos que preferimos evitar, que creemos que nunca nos va a tocar. Es, además, de los que más secuelas emocionales dejan de por vida en los niños y las niñas. Por eso, aunque no sea grato, hay que conocer e identificar el abuso sexual infantil. Más importante aún: hay que prepararlos para ello.

El abuso sexual infantil es tan real como cercano a cualquier niño o adolescente. Se trata de cualquier acción que implique utilizar a un menor para buscar satisfacción sexual propia. No solo lo cometen adultos; también puede darse de un adolescente o niño o niña mayor, hacia otro u otra con menor edad.

En Cuba solemos aprovechar las redes de apoyo familiares, vecinos o amigos, para cuidar de los niños cuando los padres trabajan. Esto, que tiene un lado positivo, también es un factor de riesgo para la protección infantil. Además, existe una cultura de protección de la infancia, los niños son socialmente valiosos y protegidos; por eso, ni adultos ni niños esperan que personas cercanas puedan ser abusadores sexuales. Sin embargo, en nuestro país existe el abuso sexual infantil. Y no dejará de existir por no hablar de ello. Todo lo contrario.

El abusador siempre busca la confianza del niño, se aproxima cautelosamente, utiliza estrategias de seducción o juego, como "el secreto que tenemos y debemos guardar" o amenazas que sellan la boca del niño, que le impiden hablar: "si lo dices, nadie te creerá", "me pasará algo terrible, a mí que tanto te quiero" o "no podremos seguir jugando a estos juegos secretos y divertidos". Si les pasa a niños y niñas pequeños, pueden tardar muchos años en comprender la situación que vivieron, dado que no la podían conceptualizar como algo negativo hasta tener cierto grado de discernimiento cognitivo. El abuso puede ser una situación ocasional o durar largos años. Depende de las circunstancias de cada caso y del nivel de daño.

Las primeras acciones pueden ser indirectas o sutiles, como ver pornografía con el niño o la niña, pedirle que le muestre su cuerpo o que le mire el

suyo, tener conversaciones de índole sexual. Puede ser siempre así o puede, si se cree que se ha ganado al niño o a la niña, avanzar a otros niveles, como son los toqueteos del cuerpo del menor o la menor, con manos o boca, o pedirle al niño o a la niña que le acaricie sus genitales del mismo modo. Puede llegar a intentos de rozamiento o penetración genital, sin violentar, sin dejar huellas que puedan servir como pruebas del acto de abuso.

El abuso sexual no es solo la violación y es usual que llegue de personas cercanas, incluso queridas. Por eso es tan difícil para los infantes entender la situación en la que se encuentran y llegar a denunciarla, al dejarles traumas severos que pueden robarles la infancia. Casi siempre el pequeño o la pequeña experimenta diferentes tipos de culpa: por haber formado parte, por no haberlo detenido a tiempo, o por haber ocasionado un problema familiar cuando se decidió a contarlo. Las culpas deben ser abordadas terapéuticamente para lograr la cura emocional. También la de los padres o aquellos que se sienten responsables.

El abusador o la abusadora puede ser un cuidador o una cuidadora, o sea, una figura de ¿protección?... tan cercano como un padre, una madre, un padrastro, una madrastra, abuelos, abuelas, abuelastros, abuelastras, o hermanos, hermanas, hermanastros, hermanastras mayores, tíos, tías, vecinos, vecinas, amiguitos o amiguitas mayores, el adulto que lo cuida por las tardes, cualquiera que cumpla las condiciones de estar cerca del niño o la niña, de ganarse su confianza y de tener la posibilidad (tiempo, lugar) de perpetrar el abuso. El abuso va dirigido tanto a niños como a niñas.

Ellos y ellas, como generalidad, no mienten cuando denuncian un abuso sexual. La actitud de la persona a quien ha escogido para develar el secreto debe ser de tranquilidad y apoyo. Nunca juzgar ni culpabilizar. De esto dependerá mucho la recuperación. Existen muchos prejuicios que le dan apoyo al abuso sexual infantil, al justificarlo. Nada, absolutamente nada, justifica el abuso sexual infantil. Y la responsabilidad siempre está del lado del adulto o del niño o la niña mayor que el otro, aunque el abordaje profesional es distinto en el segundo caso. Sin duda, nada será mejor que prevenir el abuso.

Para ello es importante que el niño o niña:

- Adquiera el dominio de su cuerpo. Desde los 5 años puede saber vestirse y asearse, por eso no precisará ayuda. Enseñarle a no solicitar ayuda innecesariamente.

- Sepa que ningún adulto ni niño o niña mayor debe proponerle juegos con su cuerpo, que involucren sus partes íntimas. Si esto sucede hay que negarse con firmeza y contarlo a un adulto de confianza.

- Conozca que hay secretos malos. No se guardan secretos que tengan que ver con situaciones como las descritas anteriormente.

- Acuda a un adulto de confianza, si llega a suceder algo, para que esa persona lo proteja y no suceda más.

Debemos saber quiénes cuidan a nuestros hijos e hijas. Y saber, con certeza, que el abuso sexual no entiende de vínculos familiares o de amistad. Más bien, se vale de ellos. Debemos explicarles a los niños y niñas que no todo adulto es bueno ni quiere protegerlo, aunque pueda parecerlo. Enseñarlos a cuidarse por sí mismos; esto es, saber identificar posibles situaciones de abuso, detenerlas o denunciarlas la primera vez que ocurran.

Los niños, niñas y adolescentes que abusan sexualmente de otros deben recibir ayuda psicológica. Muchas veces ellos también han sido víctimas. Todo niño, niña o adolescente que haya sido víctima de abuso debe recibir ayuda psicológica. Toda familia que sufra esta situación requiere ayuda profesional para recuperarse y evitar mayores afectaciones de la salud mental de todos sus miembros.

/ Cuando llega un hermanito…

La llegada de un bebé casi siempre es bien recibida y constituye un verdadero motivo de alegría y regocijo familiar. Ahora bien, cuando hay otro niño, es imprescindible realizar una labor de preparación para que este pequeño pueda asimilar favorablemente el nacimiento de su hermanito o hermanita.

Su percepción, aún en los mejores casos, es el de que un intruso o intrusa está robándose la atención y el amor de sus padres. A veces no es solo parte de su imaginación. Dado que el bebé requiere tantos cuidados, el niño o niña mayor pasa a un segundo plano, en el cual a veces no gratificamos adecuadamente sus necesidades. No nos referimos a lo más básico —alimentación, higiene—, sino sobre todo a los requerimientos de afecto, seguridad, comunicación, estimulación y protección. Es vital que la familia, especialmente los padres, busque las alternativas necesarias, para que, a pesar de lo agotador que pueda ser el cuidado del bebé, no se descuide la atención del hijo o hija mayor.

Se debe realizar un manejo muy cuidadoso en el sentido de no alterar ni cambiar demasiado las rutinas y normas establecidas. La llegada del nuevo integrante de la familia no debe acompañarse de otras transformaciones secundarias que aviven el sentimiento de *¿y yo qué?*, que suelen experimentar los infantes en estas circunstancias.

Por ejemplo, algunas familias pasan al niño o niña mayor, que aún dormía en la cuna, para una cama e incluso otro cuarto, con el fin de darle la cuna al bebé. Igualmente proceden con el escaparate, juguetes y otras pertenencias, de modo que va sintiéndose poco a poco despojado de todo. Asimismo, lo dejan de llevar al parque o leerle su cuento nocturno, por solo poner dos ejemplos. Es importante que los hábitos, rutinas y cuidados del infante se mantengan inalterables con la llegada del nuevo integrante de la familia.

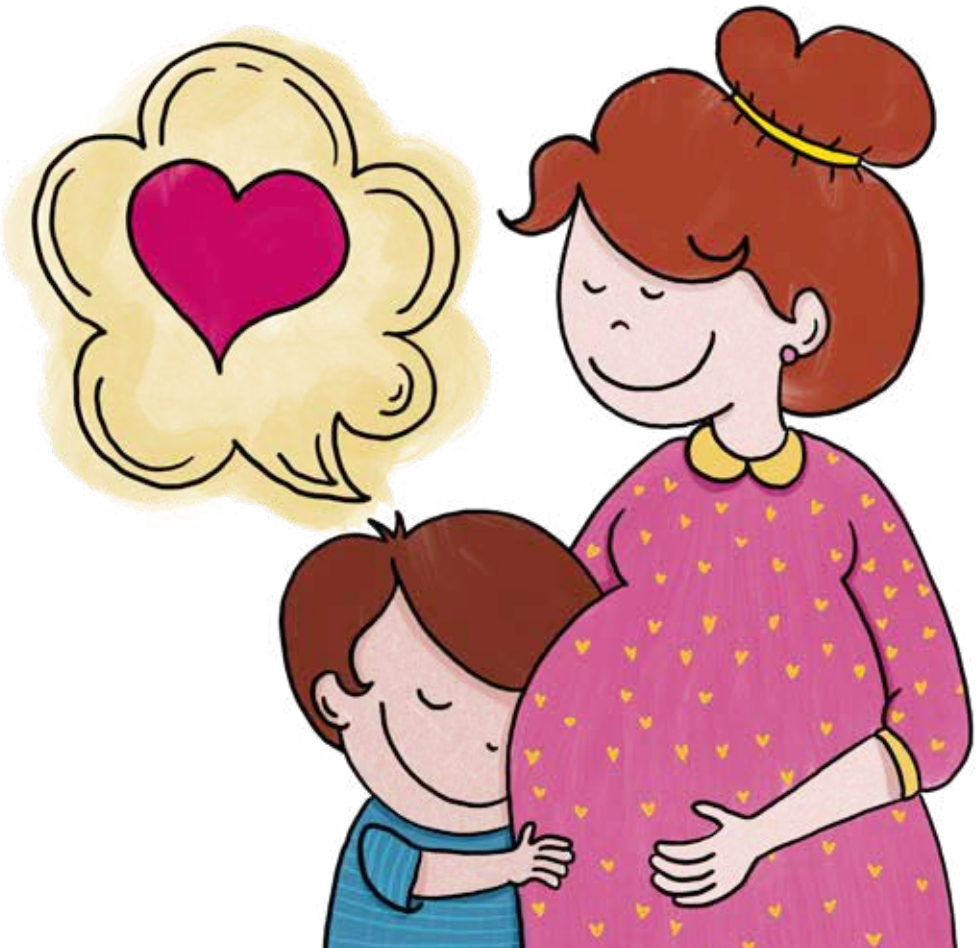
Es conveniente pedirles colaboración y ofrecerles la posibilidad de realizar tareas sencillas relacionadas con el bebé, para que se sientan útiles y sean parte de esa nueva dinámica. Debe explicárseles que el amor de los padres nunca cambiará, que ellos siguen siendo igual de importantes y queridos;

que, si bien es cierto que el bebé requiere mucho tiempo y atención, eso solo será una etapa; y que, a la larga, serán muchos los beneficios de tener un hermanito o hermanita.

Finalmente, aunque se hayan tomado todas las medidas, los padres deben saber que, durante unos meses, el niño o niña puede experimentar cambios en su conducta que son resultado del proceso de adaptación a la nueva realidad. Así es que podrá comportarse como un bebé, llorar, orinarse, pedir que lo amamanten o le pongan un pañal. También puede manifestar celos y todo tipo de comportamientos llamativos para lograr desplazar la atención sobre él o ella. En cada caso, deberá darse una respuesta a estos reclamos, expresar el orgullo que los padres sienten de él o ella, cómo ha crecido y cuánto ha aprendido; o sea, reforzar la edad psicológica y no los comportamientos regresivos o llamativos.

Debe tenerse en cuenta que mientras más pequeño es el niño o la niña, menos recursos psicológicos tiene para poder entender y asimilar la llegada de un nuevo hermanito o hermanita. Por otro lado, si no es tan pequeño o pequeña, llevará mucho tiempo de su propia vida con la vivencia de ser único o única, por lo que puede ser más proclive a los celos.

En resumen, es necesario que los niños y niñas reciban la preparación requerida en relación con la llegada de un nuevo integrante de la familia. Debe prestarse atención a la satisfacción de sus necesidades de toda índole y tener cuidado de no despojarlos de sus objetos y espacios personales. Es conveniente brindarles participación en los cuidados del recién llegado. Todo esto apoyará su bienestar psicológico y el de toda la familia.



"¿Es tímido mi niño?"



Los infantes tímidos son reconocidos fácilmente como aquellos a los que se les dificulta establecer relaciones sociales, suelen ser callados y poco participativos en la dinámica del aula. A estos pequeños les gusta e interesa el contacto con otros niños, solo que involuntariamente sienten ansiedad y, como decimos coloquialmente, les cuesta trabajo romper el hielo.

No debe confundirse la timidez como rasgo, con algún tipo de introversión no habitual en el niño. Un niño no se torna tímido de un día para otro. Si ocurre así, se trata de otro problema, probablemente sea una señal de que algo no anda bien y es muy importante conocerlo para poder solucionarlo.

En otros casos, una aparente timidez puede confundirse con un verdadero rechazo al contacto social. Nos referimos a escolares que, por voluntad propia, no gustan de la relación con sus coetáneos y prefieren las actividades en solitario; algo, por cierto, muy frecuente en los niños que tienen poco tiempo para socializar y jugar con otros niños. En ellos se gesta una frialdad y falta de empatía con los demás, de lo que, a futuro, pueden derivarse actitudes y conductas nocivas para él y para las personas que lo rodeen.

En cualquiera de estas dos modalidades, será necesario que los padres acudan de inmediato a un especialista.

Los maestros deben respetar la timidez que es característica de un niño. Darles el tiempo necesario para que se sientan cómodos, no presionarlos y no colocarlos en situaciones grupales que los puedan hacer sentir mal. Si la atmósfera que rodea al escolar con rasgos

de timidez le trasmite confianza y seguridad, le resultará menos trabajoso relacionarse y participar en las actividades docentes. De la misma manera, la timidez de los pequeños no deberá ser excusa para que no cumpla con sus actividades y deberes docentes. Es un buen ejercicio aprender —con el acompañamiento requerido— a dominar esa ansiedad que experimentan.

Los padres también deben respetar la naturaleza del niño tímido. No deben forzarlos u obligarlos a exponerse en público; lejos de ayudar, este procedimiento les hace más daño. Hay que ayudarlos a sentirse seguros y enseñarlos a tomar decisiones. También —y este es un aspecto significativo—, se les debe entrenar la capacidad de expresar sus necesidades y estados emocionales. Aprender a decir lo que sienten, lo que les preocupa, lo que les molesta... no inhibirse para solicitar ayuda o manifestar un deseo. Estos son los aspectos que, de no encontrarse en buen nivel de desarrollo, impiden el bienestar emocional de un menor con rasgos de timidez. Por eso debe brindárseles todo el apoyo necesario en este sentido.

Los niños y niñas tímidos pueden aprender a vivir con ese rasgo sin que se afecte su bienestar psicológico. Otras situaciones que se parecen a la timidez, pero en realidad no lo son —como las descritas anteriormente—, pueden ser reveladoras de otros problemas, que sí requieren apoyo profesional.

/ ¿Precocidad natural o sobreestimulación?

Un niño o niña puede considerarse precoz cuando tempranamente muestra la adquisición de pautas de desarrollo que se adelantan a lo esperado para su edad. Ante este fenómeno, algunos padres y madres se sienten maravillados y orgullosos, mientras otros expresan preocupación.

Surge entonces la interrogante a la que trataremos de dar respuesta: ¿es buena o mala, la precocidad?

La precocidad siempre supone vulnerabilidad. Es importante dejar claro que, cuando aparece de modo natural en el niño o la niña, de lo que se trata es de prepararse y saber realizar el acompañamiento que requiere un infante con estas características. Sin embargo, cuando es el resultado de influencias directas de los adultos que, más que estimular el desarrollo, lo están sobreestimulando, entonces son mayores los riesgos que los beneficios que se derivan de esta precocidad determinada o impuesta.

Existe una forma de precocidad que está relacionada con el funcionamiento intelectual del niño. En los primeros años de vida es muy grande la capacidad del cerebro humano de asimilar la estimulación cognoscitiva. Sin embargo, el desarrollo emocional no logra llevar el mismo ritmo de aceleración. Por ello, cuando un niño comienza a procesar más información de la necesaria y apropiada para su edad, no logra del mismo modo lidiar emocionalmente con lo que está procesando. Pueden surgir preocupaciones, tensiones, temores, entre otros tantos resultados negativos, como consecuencia de esta brecha entre procesos cognitivos y emocionales.

Aparejado a la sobreestimulación, muchos padres desarrollan estilos de comunicación, a través de los cuales niños pequeños son tratados como si tuvieran más edad. Por ello, muy temprano comienzan a sobreexigirse: aprender con rigor todo lo que les enseñan y mostrar con devoción todo lo aprendido. Es así como se empieza a gestar el estilo perfeccionista que puede llegar hasta la aparición de rasgos obsesivos, la baja tolerancia a la frustración, la inseguridad y el daño a la autoestima. Además, aparece la ansiedad que se expresa de diversas maneras:

miedos, comerse las uñas, alteraciones del sueño y de la alimentación, entre otras. Es frecuente en estos niños no lograr ajustarse a su grupo de coetáneos. Les parecen inmaduros y rechazan el contacto con ellos, pierden toda la estimulación del desarrollo que llega por esta vía natural de intercambio con otros niños. Todas son manifestaciones de afectación de la salud mental que resulta muy lamentable si ha sido el resultado del modo de educación que han escogido los padres.

Hoy el mundo ha demostrado, que las competencias intelectuales no garantizan la felicidad, como sí lo hace la inteligencia emocional. Por eso, desde su nacimiento, lo que más necesita un niño es el vínculo de apego, contar con padres afectuosos y siempre disponibles. En ese marco de amor y comunicación, sin tener que trazar estrategias especiales para que el pequeño resulte inteligente, estará recibiendo la estimulación adecuada para que tenga buenas competencias intelectuales, pero también, las emocionales —tan significativas—. La precocidad intelectual que ha sido el resultado de determinada forma de crianza suele traer de la mano la afectación del bienestar psicológico infantil.

/ Algunas pautas para reconocer el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).



El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una alteración del neurodesarrollo al que popularmente se le llama *hiperactividad*. Posee tres características esenciales: dificultades del proceso atencional, impulsividad y un grado de actividad motriz notoriamente excesivo. Todo esto se expresa en diversos síntomas y comportamientos.

Muchas personas consideran que su hijo es hiperactivo. A continuación, brindaremos algunas nociones que pueden servir de orientación en este sentido, aunque el diagnóstico de rigor siempre debe ser dado por un especialista de salud mental infantil (psicólogos o psiquiatras).

El TDAH es una condición del funcionamiento del sistema nervioso, con causas genéticas o funcionales relacionadas con problemas surgidos durante el embarazo, el parto o en los primeros días o meses de vida. Esto quiere decir que un niño o niña no se vuelve hiperactivo como consecuencia de situaciones negativas que haya vivido. Aunque muchas veces no es hasta la edad escolar que la familia tiene cierta certeza acerca de la presencia del trastorno, casi siempre ellos relatan que desde muy pequeño siempre lo notaron especialmente intranquilo y con poca capacidad de concentración. Sin embargo, si un infante muestra un cambio de conducta consistente en mucha intranquilidad

no habitual en su comportamiento, probablemente se trate de un estado ansioso, cuya causa sería necesario indagar y resolver. El TDAH, a diferencia de las alteraciones emocionales, no se elimina. Hay que conocerlo y aprender a vivir con él. Con el desarrollo y la madurez se van atenuando sus manifestaciones.

Un niño hiperactivo lo es siempre en todo contexto y situación. No puede estar tranquilo y concentrado en la escuela e inquieto y desatento en la casa, o viceversa. Si ocurre algo así, no estamos en presencia del TDAH, sino que esto se debe al manejo de las normas, límites, estructuración de la actividad y aplicación de métodos educativos en general.

Algunos niños y niñas con este trastorno expresan mayor afectación de la capacidad de concentrar la atención y menor nivel de actividad motriz. Otros son más hiperactivos, que desconcentrados en las actividades que llevan a cabo. Si un niño presenta una afectación de la capacidad de atender a clases, de tal magnitud que conspira contra su aprendizaje, sería oportuna la administración facultativa de psicofármacos. Pero si el niño lleva buen ritmo en la adquisición de conocimientos, lo más indicado sería que él y su familia reciban herramientas y recursos psicológicos para manejar las características del trastorno.

No todo déficit atencional es parte del TDAH. Por ejemplo, es común su presencia en los niños de aprendizaje lento e incluso en niños sin criterios significativos para diagnosticar un trastorno psicológico. Por otra parte, un niño puede no atender a clases por desinterés escolar y no por dificultad de sus procesos cognoscitivos atencionales. Asimismo, no toda intranquilidad motriz es la hiperactividad característica de este trastorno. Cualquier niño saludable puede ser inquieto y activo; son los adultos los que a veces no saben lidiar con esta naturaleza propia de la vitalidad de la infancia. Por ello, ante la sospecha de la presencia del TDAH, debe acudirse a un especialista. Lo más importante es conocerlo y aprender a manejarlo. Los maestros también deben estar preparados para ello.

Un TDAH no será un problema significativo para el niño o niña, si es bien afrontado por sus adultos significativos y por el propio pequeño o pequeña, con la correcta preparación. Pero si se le exige lo que no puede y se le expresa insatisfacción con sus características personales, se sentirá incomprendido y lastimado, lo cual puede afectar su bienestar psicológico.

/ ¿Cómo manejar la crisis de los tres años?

Conocida popularmente como la edad de las perretas, rabietas o pataletas, cerca de los tres años de vida se produce una crisis psicológica con manifestaciones comportamentales, que a veces pueden ser difíciles de manejar. Lo que ocurre es un proceso maravilloso, en el cual por primera vez el pequeño empieza a tener conciencia de sí mismo y se reconoce distinto de los demás. Por eso, se considera una crisis del desarrollo de la personalidad, que comienza a delinearse, aunque continuará su consolidación por muchos años hasta configurarse de modo más estable en la juventud.

Durante la crisis, el niño desea expresarle al mundo sus necesidades y su voluntad propia. Es su modo de decir "yo siento, yo pienso, yo existo" y el *yo* es lo más importante... porque necesita expresar y reforzar su identidad. Por eso parece caprichoso, dice "no" a casi cualquier cosa que le propone el adulto y puede llegar a mostrarse rebelde y desafiante. Si a esto le agregamos que a esta corta edad todos sus procesos son inmaduros, podremos entender su limitada capacidad de contención y autorregulación emocional. Es así que, ante las frustraciones que con frecuencia experimenta durante la crisis, el niño puede sentir rabia, llorar con mucha intensidad y expresarlo con todo su cuerpo. Es la clásica imagen que tenemos del pequeño tirado en el piso pataleando ante el malestar y desconcierto de los padres, quienes suelen, erróneamente, sentirse retados y con sensación de fracaso, lo cual complica más la situación.

Para manejar bien la crisis, lo primero es entender que el niño o la niña necesita tener la posibilidad de expresar sus necesidades y voluntad propia. No se trata de que se les permita todo lo que quieren, pero si lo analizamos nos daremos cuenta de que les impedimos muchas cosas con la idea de que son pequeños y no saben. Sin embargo, ellos se sienten grandes y reclaman "yo puedo solo". Si el niño o la niña desea vestirse, bañarse, escoger su ropa (con los límites necesarios)... ¿por qué no permitírselo? De ese modo, le damos una salida productiva a la necesidad de autoafirmarse y, adicionalmente, el pequeño o la pequeña gana la importante capacidad de valerse por sí mismo. El niño que tiene estas po-

sibilidades muestra menos manifestaciones negativas de la crisis.

Sin embargo, esto no quiere decir que no se establezcan las normas y límites, tan necesarios en la crianza. De hecho, si se debilita este aspecto y los adultos ceden ante todo lo que el niño hace o quiere hacer, se confronta otra forma de mal manejo de la crisis, que consiste en que el pequeño querrá hacer su voluntad a ultranza en todo momento y pasará a convertirse en un tirano voluntarioso, conocido como *niño monarca* en algunas literaturas psicológicas.

En relación con las perretas, existe una creencia popular que indica "*no hacerles caso.*" Lo cierto es que cuando un niño está tan airado no es posible hacerlo entrar en razón y es preciso esperar que el pequeño se calme. Pero, llegado el momento adecuado, es necesario conversar con él o ella acerca de lo ocurrido y no hacerles sentir que su malestar fue ignorado. Por otra parte, si para evitar el mal rato que ocasiona la rabieta del niño, permitimos que haga su voluntad, el pequeño aprenderá que este puede ser un buen mecanismo para lograr lo que quiere y dará muchas perretas a diario.

Cada niño expresa la crisis a su manera, algunos con más intensidad que otros. Lo que debemos saber es que es un período normal y de mucho crecimiento psicológico. A los adultos nos corresponde ensayar los métodos que más funcionan en cada caso, para manejarla de modo positivo. De no ser así, lo que fueron manifestaciones temporales de la crisis pueden instaurarse como características psicológicas con tendencia a la estabilidad y esto atentaría contra el bienestar psicológico de nuestros niños.



/ Cuando un niño no juega…

Una de las primeras imágenes que evocamos al pensar en un niño, probablemente, se relaciona de alguna manera con el juego infantil. El juego es necesario para relajar tensiones, divertirse y disfrutar del ocio. Además, el juego llega a ser en la etapa preescolar la actividad más desarrolladora del niño. Cuando un pequeño *juega a las casitas o a los bomberos* —por solo citar dos ejemplos— incorpora reglas y roles sociales. Además, estimula su imaginación, creatividad, capacidad de memoria y otros recursos mentales. El juego con otros niños es esencial para entrenar pautas de relación y aprender competencias emocionales y sociales. Entre los 3 y 6 años de vida, el niño se desarrolla más durante el juego que en ninguna otra actividad.

Cuando arriba al período de la escolarización, el estudio pasa a ocupar un lugar protagónico. No obstante, el juego continúa siendo muy importante para el niño.

Diferentes realidades hoy resultan adversas. A algunos padres les preocupa la preparación de los hijos y, desde edades tan precoces como los 3 o 4 años de vida —otros desde que comienzan los estudios primarios—, son incorporados a diversas actividades formativas complementarias. Tal es el caso de la enseñanza de idiomas, baile, pintura, actuación. En estos casos, es importante tomar en cuenta los intereses de los niños y que, además, el espacio y el tiempo para la necesidad de juego estén garantizados.

Por otra parte, suprimir el juego es una medida disciplinaria frecuentemente empleada para regular la mala conducta de los hijos. Pero no es recomendable hacerlo constantemente o por largos períodos de tiempo. Recordemos que el juego, además de una necesidad, es un derecho de la infancia.

Por último, una alerta para familiares, maestros y todo adulto encargado de una niña o niño: cuando un pequeño que habitualmente disfruta del juego y el compartir con otros niños rechaza jugar, no accede a compartir con sus amiguitos de siempre, se torna retraído y huraño, no lo dude ni un momento, algo importante conspira contra su bienestar psicológico y debemos averiguarlo.

Pero si el niño no juega porque, de algún modo y por alguna razón, los adultos no lo propiciamos, es nuestro deber y está en nuestras manos revertir una situación que atenta contra su pleno desarrollo físico y mental. Un niño que no juega no es un niño feliz.

/ "¡Qué linda, parece una mujercita!" Sobre la adultización de la infancia.

Niños y niñas que se visten, calzan, peinan, bailan y hablan como adultos... son siempre el resultado de influencias de los adultos, muchas veces sus propios padres u otros familiares cercanos. Ellos, a su vez, impactados por cuestiones de género, la hipersexualización de la sociedad, el sobredimensionamiento de la estética y la asimilación acrítica de patrones impuestos por los medios de comunicación, una buena parte importados. La adultización y erotización de la infancia es un fenómeno que nos invade y se masifica en nuestra sociedad. Son múltiples los problemas que vienen de la mano de estas perjudiciales prácticas.

Cuando una niña, a pesar de su corta edad, baila frenéticamente con fuertes movimientos pélvicos e insinúa con la ropa que lleva ceñida al cuerpo formas de la mujer adulta que será, se expone tempranamente a maltratos verbales, miradas lascivas y hasta a la lamentable posibilidad de ser objeto de abusos sexuales. Quienes más la quieren, la desprotegen sin quererlo. Su capacidad mental no puede dar respuesta a toda situación que se le pueda suscitar en una sociedad que, a pesar de muchos progresos, sigue siendo marcadamente machista y sexista.

Poco tiempo después —y en los mejores casos—, la familia se asombra y lleva a la niña a la consulta psicológica exponiendo que ha perdido el interés por la escuela y que su sexualidad ha despertado tempranamente. Claro, es que *una mujercita* tiene que hacer cosas de mujeres y eso de ir a la escuela cada día no tiene gracia alguna, cuando se sueña con lucir como la modelo del último video musical de moda.

Se genera una asimetría del desarrollo en la cual el aprendizaje de la lengua española y las matemáticas carece de atractivo y cuesta esfuerzo, mientras se incorporan con especial facilidad muchos aprendizajes de las cotidianidades del mundo adulto. La promiscuidad y el embarazo en la adolescencia pueden también llegar a la vida de nuestros hijos, como resultado de haberlos impregnado de intereses adultos cuando solo les correspondía estudiar y jugar sanamente.

Bien vale la pena reflexionar antes de dejarnos llevar por tendencias modernas y por una estética que puede parecernos simpática, pero que sin darnos cuenta modifica la subjetividad y los intereses de niños y niñas. La adultización y erotización de la infancia atenta contra el bienestar psicológico y puede llegar a afectar severamente el desarrollo y el futuro de nuestros hijos.

/ “¡Llegaron las vacaciones!”

A muchos padres les preocupa qué hacer con el tiempo libre de niños, niñas y adolescentes durante las vacaciones. Suelen darse dos tendencias: los que se obsesionan con ocuparles el tiempo de manera productiva y los que no hacen nada en particular. De este modo tenemos niños, niñas y adolescentes sobreocupados en su período de descanso y otros, que, —sin apenas supervisión—, buscan por sí solos en qué emplear el tiempo, lo que puede conducir a actividades que directa o indirectamente conspiren contra su buen desarrollo.

Hay tres aspectos que no debiéramos perder de vista en el período vacacional:

1. El tiempo libre, como su nombre lo indica, implica libertad, espontaneidad, no cargarlos en exceso con nuevas obligaciones formativas, luego de todo un curso de deberes escolares. A los adultos suele preocuparles el aburrimiento de los niños, pero no tener nada que hacer es también necesario para bajar el ritmo y fomentar la creatividad. No es conveniente que, cuando comience el nuevo curso escolar, los niños, niñas o adolescentes tengan la sensación de que no tuvieron descanso.

2. Toda actividad propuesta debe contar con el interés y la voluntad del niño o la niña. En tiempos en que contamos con buenas opciones —las que ofrecen los cursos de verano, los programas de Rutas y Andares, tantos museos interesantes por descubrir—, las vacaciones son un momento ideal para aprovecharlas con racionalidad, sin excesos contraproducentes. Ciertamente, no está nada mal enriquecer largas horas que pudieran ser destinadas, en demasía, a actividades poco beneficiosas. Cultivar el intelecto y el espíritu también son derechos de la infancia y nos toca a los adultos proveer las opciones para ello. Pero no perdamos de vista que también es un derecho importantísimo tomar en cuenta sus criterios, ponerlos a elegir, a decidir acorde a sus gustos e intereses. Cada actividad que se les proponga a los niños —fuera del

año escolar— debe contar con su consentimiento, ojalá incluso partiera en primer lugar de ellos mismos, como protagonistas.

3. Es también un deber de los padres estar pendientes de lo que hacen los niños y adolescentes con su tiempo libre. Bajo la consigna "*que descansen y hagan lo que quieran*" tampoco podemos llegar al extremo de no supervisarlos ni ofrecerles opciones favorables para su desarrollo. A descansar y disfrutar del tiempo libre, también se aprende y nuestros consejos son decisivos. Se puede estar en casa y alternar entre videojuegos, programas televisivos, leer algo ameno, jugar con amigos, ir a un parque cercano a practicar deportes, montar bicicleta o patinar. Las actividades grupales son siempre muy convenientes para fomentar la socialización, además del ocio. Pero no olvidemos que son infantes y, por lo tanto, requieren cuidados y protección. Que estén solos y con tiempo libre también puede conducir a situaciones negativas.

4. Garantizar la protección necesaria contra accidentes o acciones que puedan desestabilizar el bienestar comunitario es también responsabilidad de la familia.

Conciliar y encontrar el balance adecuado para el mejor aprovechamiento de las vacaciones escolares puede no ser tarea sencilla. El propio tiempo, libre de ocupaciones laborales de los padres, es una compleja variable para conjugar. Pero de cualquier modo es parte de nuestros deberes. Algo primordial es valorarlo todo desde los propios niños o adolescentes: ¿cómo son?, ¿qué les gusta?, ¿qué quieren hacer? Son sus vacaciones y el bienestar de ellos pasa en primer lugar, e ineludiblemente, por ellos mismos.



/ Regreso a la escuela.

Con el nuevo curso tocando puertas, queremos motivar algunas reflexiones sobre la escuela y el desarrollo psicológico infantil.

Durante los meses de septiembre y octubre es común un incremento de la demanda asistencial en los servicios de psicología infantil. Una parte importante de ellas se relacionan con dificultades de adaptación. Todos los niños y niñas, incluso los más adaptables, experimentan un poco de ansiedad en los primeros días del curso. Las emociones suelen ser más intensas, lo cual expresa la significación —tanto positiva como negativa— que implica el reinicio de las actividades escolares: reencuentro con maestros, compañeros de aula, nuevas exigencias y expectativas con las cuales cumplir.

En el caso de los que comienzan su vida escolar, se trata de un cambio radical que, aunque suele ser visto socialmente como un evento maravilloso, para el pequeño no siempre es percibido de esa manera. Algunos pueden empezar contentos e ir cambiando el tono emocional, según transcurren los primeros días en la institución.

Los niños y niñas que van por vez primera a la escuela necesitan haber recibido una preparación, conocer en qué consistirán sus actividades y rutinas, así como su utilidad. Solo así, esta significativa transición del juego a la actividad de estudio podrá ser bien acogida por ellos.

La preparación de los niños para el ingreso a la escuela es un proceso largo, que implica sobre todo haber garantizado un buen desarrollo del infante —en todas las aristas posibles— durante las etapas precedentes a la escolar. Por eso, una adecuada preparación incluye: saber valerse por sí mismos respecto a su autocuidado (vestirse, acordonarse los zapatos, alimentarse, ir al baño); tener competencias sociales (relacionarse con los demás niños y con adultos, solicitar ayuda, resolver situaciones problemáticas); poseer la capacidad de entender y aceptar normas y límites educativos; haber tenido contacto con medios didácticos y actividades similares a las escolares (dibujar, colorear, recortar, armar rompecabezas, escuchar cuentos). Si alguno de estos aspectos se encuentra deficitario, ello podrá ser razón de difi-

cultades para adaptarse al régimen de la escuela.

Padres y maestros deben ser conscientes de que cada niño tiene su propio ritmo y recursos para adaptarse. A algunos les será más fácil y a otros más difícil. Necesitan acompañamiento, contención, pero no alarmas o preocupaciones desmedidas que, lejos de ayudar, pongan más ansioso al pequeño.

Los que transitan a la enseñanza secundaria tendrán retos nuevos por delante, en términos de aprendizajes y las propias dinámicas de la edad adolescente. Habrá que ayudarlos a conciliar las intensas y nuevas necesidades de relación con los amigos y la actividad de estudio. Ambas son importantes para el desarrollo psicológico en esta etapa. Para una mejor adaptación al sistema de exigencias de la enseñanza media, ellos deberían tener ciertos hábitos de estudio sistemático, de lectura, capacidad de elaboración personal y, sobre todo, autonomía y responsabilidad. Por tal motivo, desde los últimos años de la enseñanza primaria, se debe insistir más en estos temas.

Ahora que faltan pocos días para el comienzo del curso... uniformes, forros de libros, mochilas, utensilios escolares, ocupan a los padres, a veces incluso más allá de lo requerido y necesario. Hay que ocuparse también de los propios niños: ¿cómo se sienten?, ¿qué alegrías y temores tienen?, ¿están preparados psicológicamente para esta nueva meta?



/ “No quiere escribir en clases…”

Con frecuencia en las consultas infantiles, los padres expresan con preocupación que su hijo o hija no quiere escribir en las clases. Hablamos de pequeños de los primeros cursos escolares, o sea, primer o segundo grado. No querer equivale a no tener la voluntad de hacer algo. Pero, cuando a la altura de los seis o siete años, un pequeño se niega a hacer las actividades fundamentales de la institución escolar, a pesar de los llamados de atención y de observar que el resto de los niños sí lo hace, esto —sin duda alguna— es algo a lo que se le debe prestar atención. En ocasiones se piensa que es cosa propia de los infantes de estas edades, a algunos adultos hasta les parece gracioso. Sin embargo, se trata de una conducta que debe abordarse con mucha seriedad.

Cuando la educación familiar ha sido efectiva, los niños que recién han comenzado la escuela aceptan de un modo natural las orientaciones de los adultos que están a su cargo y que tienen esta encomienda social: la de enseñar. Los niños que no respetan a los maestros, muchas veces tampoco respetan a sus padres. Están llevando un problema de su hogar —con las normas, los límites y la autoridad—, hacia a la escuela. Es lo que han aprendido, aunque se trate de un aprendizaje negativo.

En otras lamentables ocasiones, los padres u otros familiares son responsables de no haberle trasmitido a los hijos la función que juegan los docentes y el respeto que se les debe. No hablamos de obediencia ciega; no debe ser interpretado como irrespeto que el niño desde edades tempranas exprese sus opiniones y deseos, o que pida atención a sus demandas. De hecho, ese diálogo facilita la educación de la voluntad. Por ejemplo, resulta útil poder explicarle que —aunque esté cansado— hay que hacer un esfuerzo y terminar la clase. Mostrarle que otros niños también lo hacen, que la maestra también necesita el receso, que los padres muchas veces se sobreponen al cansancio para cumplir con sus deberes parentales.

Les corresponde a los maestros jugar también su papel como protagonistas del escenario escolar. Esperar a que los padres vengan a por el niño en la

tarde, para contarles que no escribió las clases, debe ser el último recurso. Los niños y niñas precisan ser convidados con afecto, pero también con la firmeza que no deja lugar a que se nieguen a hacer los deberes escolares.

No obstante, lamentablemente siempre existen niños y niñas con los que se ha probado casi todo, porque el trasfondo del problema es complejo.

A veces, el asunto no es que el infante no quiera escribir y se interpreta erróneamente un "*no querer*" cuando en realidad se trata de un "*no poder*". Cuando existe un trastorno del desarrollo psicomotor, el niño se agota con facilidad mientras escribe, no logra llevar el ritmo de la clase, es torpe y logra resultados de poca calidad. Muchas veces también se encuentra desmotivado porque no logra cumplir con exigencias de maestros y padres, quienes no se han percatado de que su motricidad para las ejecutorias gráficas no está al nivel de los demás niños. En estos casos, se les suele dañar la autoestima, al tildarlos de vagos e irresponsables. Por eso, la conducta antes de ser juzgada debe observarse mucho. El trastorno del desarrollo psicomotor debe ser diagnosticado por especialistas.

Es muy importante que los niños reciban la preparación requerida para el arribo a la enseñanza escolar. No querer escribir en clases, es un indicador evidente de que algo ha fallado en esta preparación, que debe incluir todos los procesos. En cuyo caso, son fundamentalmente los volitivos (relativos a la voluntad), los que se encuentran deficitarios. Los padres y los niveles anteriores a la escolarización (círculos infantiles estatales y cuidadores privados) son responsables de ello.

Asimismo, el trastorno del desarrollo psicomotor puede ser malinterpretado como una conducta desafiante e irrespetuosa. Los maestros de los primeros años escolares deben estar preparados —desde su formación pedagógica— para identificarlo y trazar estrategias para trabajar con los pequeños.

/ "Ya tendrá tiempo de pasar trabajo".

—"Ya tendrá tiempo de pasar trabajo"— es una frase usada con frecuencia por madres y padres, para justificar que a pesar de que su hijo o hija tiene más de 6 años, aún le dan la comida, lo bañan, lo visten, lo calzan, lo peinan y no le plantean ningún deber que no sea —en el mejor de los casos— cumplir con lo establecido en la escuela. Desde el punto de vista psicofisiológico existe la madurez requerida a esta edad, para que el niño pueda valerse por sí mismo en todos estos aspectos. De esta manera, alcanza un nivel de autonomía e independencia que lo hace sentirse grande, por lo cual en su modo de comportarse se notará mayor madurez. Esta madurez, es la que permitirá que, en sus diferentes entornos de desarrollo, el niño pueda dar respuesta a las exigencias, siempre crecientes.

Son los propios adultos los que otras veces reclaman que el niño no es responsable, que es como si nada le importara, que ellos —los padres— tienen que estar pendientes de todas sus actividades. A veces, la frustración los lleva a usar calificativos despectivos que lastiman la autoestima de su hijo o hija. Lo que está ocurriendo en estos casos es que falta el crecimiento psicológico, porque al niño se le ha impedido crecer. Un niño de 10 años no puede asimilar los deberes escolares propios de su edad cronológica, si está siendo tratado como si tuviera 5. Aunque tenga buena capacidad intelectual, su fuerza de voluntad, su interés y responsabilidad, funcionan por debajo de lo requerido. Generalmente, lo que suele ocurrir es que los padres —preocupados— continúan sobreapoyándolo, y llegan al punto de parecer que son ellos los que cursan la escuela primaria.

Con el paso a la secundaria, la situación puede agravarse. Es un salto grande en cuanto a las exigencias de estudio y el propio sistema educativo no contempla el tutelaje excesivo de la familia, sino la supervisión del cumplimiento de las obligaciones establecidas. Entonces, los adolescentes pueden verse abocados al fracaso escolar. Y, de cierta manera, pareciera que no logran enfocarse en nada, que reniegan de todo lo que implique un esfuerzo. Ha llegado el tiempo de *"pasar trabajo"*, lo cual quiere decir *"esforzarse"* y, sin embargo, *"él no sabe hacerlo"*. Porque el único modo de aprender a esforzarse —y de que el esfuerzo sea visto como algo natural por el infante— es que lo haga desde la edad temprana. Acordonarse los zapatos o abotonarse la camisa, por ejemplo, supone un esfuerzo extraordinario cuando un niño tiene tres o cuatro años, pero ellos muestran orgullosos sus logros de *"niño grande"* cuando los padres así se lo han hecho sentir. Ese será el camino inicial de un deseo y una voluntad de lograr algo en la vida, el camino de proveerse a sí mismos el bienestar psicológico.

/ Adolescentes… ¿rebeldes sin causa?



Muchos padres y madres con hijos adolescentes tienen la percepción de que se trata de una edad compleja y difícil de manejar. Curiosamente, muchos adolescentes se sienten incomprendidos y consideran que son los adultos los que complican todo.

La adolescencia es una edad de gran crecimiento psicológico, que debería ser bien aprovechada a la par de generar disfrute para todos. ¿Cómo lograrlo? Una arista imprescindible en aras de asegurar un buen tránsito por la adolescencia es la buena comunicación entre hijos y padres o adultos en general.

Los adolescentes tienen un nivel de madurez que los acerca mucho más a la horizontalidad en las relaciones con los adultos. No aceptan normas, restricciones e imposiciones, sin que medien las explicaciones y los argumen-

tos. Eso que solemos interpretar como rebeldía o desacato son señales de desarrollo. Para aquellos padres que desde que sus hijos eran pequeños se acostumbraron a conversar y reflexionar, incluso en los momentos de mala conducta, la llegada a la adolescencia solo supone cambios de calidad en los intercambios. Pero para quienes establecieron sistemas autoritarios —en los cuales la voz de mando de los adultos debía cumplirse sin cuestionamientos de ninguna índole—, llega a ser una sorpresa desagradable que no funcionen los modos con los que anteriormente se controlaba al niño, ahora adolescente. En estos casos, la vida familiar puede llegar a convertirse en un verdadero campo de batalla, en el cual la rebeldía tiene sus causas.

Un conflicto frecuente es el que surge cuando los padres les indican a los hijos que el estudio es la misión fundamental y que las relaciones con otros y la diversión, debe estar en un segundo plano.

Entonces, es necesario conocer que en la adolescencia se está generando un profundo proceso de conformación y desarrollo de la personalidad, que casi pudiera considerarse como una asignatura más en el sentido de lo imprescindible que resulta, que el muchacho o muchacha cuente con espacios y tiempos para darle satisfacción a múltiples necesidades psicológicas. Así como para un niño es indispensable jugar, para un adolescente es vital contar con un grupo de amigos y compartir con ellos de diversas maneras. Se trata de necesidades tan apremiantes que el intento de los padres de frenarlas puede generar cambios de conducta muy difíciles de manejar y una consternación que se resume en esa frase recurrente: "es como si me hubieran quitado a mi hijo y puesto a otro en su lugar".

Es cierto que nuestro sistema educacional implica un rigor y sistematicidad en el estudio, en el cual cada día cuenta en relación con metas mayores pero mediatas (obtener el preuniversitario o una carrera en la Universidad). Con esas miras, y a sabiendas de lo complejo que resulta para los adolescentes conciliar el disfrute de la edad con los proyectos futuros, es que los padres se preocupan. La clave está en ayudarlos a planificar el tiempo, a organizar la vida y a llevar de la mano el estudio y la satisfacción de necesidades, de las que también depende su desarrollo integral y el bienestar psicológico.

/ ¿Cómo entenderse después del divorcio?

Para una pareja divorciada puede ser difícil mantener buenas relaciones luego de la separación. Sin embargo, cuando existen hijos en común, es imprescindible lograrlo. De por vida van a estar ligados y el interés superior de los niños debe ser la consideración primordial.

Lo primero que debe ocurrir es que el niño o niña reciba una explicación acerca de la separación; con la cual se le deje claro que los padres no serán pareja, pero que nunca dejarán de ser mamá y papá. Se deben brindar todas las garantías de la continuidad y perpetuidad de la relación con ambos, la satisfacción de todas las necesidades que el niño tenga, especialmente la seguridad y el afecto. El tiempo y los espacios para compartir con el progenitor que no viva diariamente con el niño deben estar asegurados. Y más importante que estas explicaciones, será cumplir con todo ello.

Ambos padres deben comprender que, si han llegado al punto de no poder continuar juntos un proyecto de vida, a partir de ese momento, deberán estar de acuerdo en las cuestiones básicas. No será posible pretender que la vida del niño en cada hogar (materno y paterno) transcurra exactamente igual que antes. Cada persona tendrá sus reglas para la convivencia y, si garantizan el bienestar del niño o niña, no habrá que preocuparse. Los niños se adaptarán. Al igual que se adaptan a que ciertas normas de la escuela —o las que pone la abuela cuando pasan una temporada vacacional con ella— no son iguales que las de la casa.

Nunca se debe colocar al hijo o hija en un conflicto de lealtad que enjuicie al otro progenitor delante de él, ni pedirle que tome partido con las ideas de uno u otro de los padres o usarlo como intermediario dada la incapacidad de los adultos para comunicarse. Respetar la imagen del otro frente al niño es una muy buena estrategia para que madre y padre se sientan motivados a mantener una buena relación y para evitar que aparezcan otras dificultades, como la no aceptación por parte del niño o niña de las nuevas uniones de sus padres.

Para lograr lo anterior es importante gestionar una correcta elaboración de

la separación. Lejos de ser una debilidad, es un acto de sabiduría y responsabilidad adulta, identificar que este proceso no está transcurriendo bien, si persisten —a pesar del tiempo— sentimientos negativos hacia la otra parte. Esto indica la necesidad de buscar ayuda profesional. El asunto está en que no recuperarse luego de una separación puede llevar a la persona vulnerable a tratar de lastimar al otro, al impedir el vínculo con el hijo o lacerar su imagen ante este. Esta es una forma de maltrato infantil, dado que es un derecho fundamental del niño, mantener buenas relaciones con su madre y padre, por igual.

En todo caso, el mejor modo de lograr entenderse después de una separación es dejar de mirar las diferencias personales y pensar en los hijos, quienes seguramente les agradecerán a sus padres —de por vida— el haber velado por la no aparición de secuelas emocionales y por haber puesto por delante su bienestar psicológico.



/ "¡Tú no eres mi papá!". El papel de padres y madres afines.

Es cierto que los niños y niñas no deben decidir sobre las nuevas uniones de sus madres y padres. No es adecuado preguntarles si les gusta, si están de acuerdo e incluso tomar decisiones sobre la base de esa aceptación. Por muchas razones, el niño puede no ser objetivo y, aunque siempre resulta interesante —y hasta justo— escuchar sus opiniones e incluso sus intuiciones, esto no es lo mismo que dejar que el infante decida.

Por otra parte, es muy bueno que madres y padres solos puedan rehacer proyectos de vida y de pareja; la búsqueda de la felicidad personal también puede contribuir a un mejor ejercicio de los roles parentales. Un hijo o hija debe aceptar la pareja escogida por su madre o padre y respetarla; por supuesto, el mejor modo de lograrlo es cuando esa persona —que es completamente ajena y no escogida por el niño— también acepta y respeta a ese hijo o hija.

Resulta imprescindible puntualizar que, así como el pequeño no decide sobre las nuevas uniones, los padrastros y madrastras tampoco tienen derechos a hacer regulaciones sobre la vida de niños que no son propios. Eso solo debe ocurrir después de que el niño o niña se siente apreciado y querido por esta persona. Cuando perciba y se sienta tranquilo sobre el hecho de que el lugar de su madre o padre (el que no está en el hogar reensamblado) se respeta y no se pretende suplantar. Una buena estrategia es que, al principio, los padrastros y madrastras o padres y madres afines, solo participen de actividades de esparcimiento y contacto afectivo con el niño, en tanto sus padres siguen ocupándose de las cuestiones regulativas y los llamados de atención. "Es que quiero ayudar a mi esposo" o "es para apoyar a su mamá porque es muy majadero"... son planteamientos comunes que justifican los intentos de imponer nuevas normas, implantar nuevos límites y disciplinar más, en general. Sin embargo, la ayuda y el apoyo en los primeros tiempos pueden enfocarse hasta otros aspectos de la vida familiar, hasta tanto se produzca —y si llega a producirse— un buen vínculo entre el infante y la nueva pareja de mamá o papá. Hay que tener en cuenta que el pequeño no está obligado a querer a esa persona y el afecto nunca puede ser exigido.

Detrás de un niño que grita con rebeldía "¡tú no eres mi papá!" o "¡tú no eres mi mamá!", casi siempre hay una razón. A las madres y padres que rehacen sus vidas, les corresponde tener en cuenta estas cuestiones, por el bienestar psicológico familiar y en especial por el de sus hijos e hijas.

/ “Yo tengo la guarda y cuidado, yo decido…”

El divorcio es con frecuencia una opción necesaria, pero muchas veces postergada o evitada, cuando la pareja tiene hijos. Madres y padres sufren solo con la idea de no continuar una convivencia en familia. Ponerse de acuerdo respecto a la crianza de los niños es lo más importante y puede llegar a ser complejo.

Durante mucho tiempo la forma más empleada desde el punto de vista jurídico ha sido la guarda y cuidado monoparental o exclusiva; aquella en la cual el guardián principal —o sea, la persona que más ha tenido que ver con el cuidado del hijo o hija— es quien recibe esa condición legal, mientras para el otro progenitor se establece un régimen de comunicación. Ha sido con mayor frecuencia la madre la que ha obtenido la guarda y cuidado del niño o niña.

Hoy asistimos a cambios sociológicos trascendentales; hay una generación de padres que han abandonado por completo el rol exclusivo de proveedores económicos del hogar, distantes de la atención directa de los hijos. En la actualidad, muchos hombres tienen dentro de sus realizaciones personales las necesidades psicológicas de vivir a plenitud el ejercicio de la paternidad, sin divorciar el género masculino de las expresiones de afecto y los cuidados de todo tipo, de sus hijos e hijas.

Cuando un padre ha esperado con ansias el nacimiento de su bebé, ha compartido todas las responsabilidades con la mamá, ha cambiado pañales, ha alimentado o arrullado para que duerma… cuando ha llevado sistemáticamente al círculo o la escuela, ha acompañado al médico, ha asistido a las reuniones de padres y ha participado en toda tarea relacionada con su hijo o hija, deja de sostenerse entonces el concepto de *guardián principal*. En estos casos, ambos —madre y padre— han atendido por igual las necesidades del niño.

Por tal motivo, para garantizar los derechos de los infantes a disfrutar por igual de su madre y padre, —así como para que ambos progenitores puedan cumplir equitativamente sus deberes y derechos parentales—, hoy el mundo ofrece otras alternativas respecto a la guarda y cuidado de los hijos. Tal es

el caso de la guarda y cuidado partida, repartida y compartida. Esta última es la más popular y la más recomendada por los expertos en otras sociedades, pues es la que garantiza mayor implicación de ambas partes, en la crianza de los hijos. Sin embargo, no se trata de importar fórmulas acríticamente, sino de analizar lo que más conveniente resulte en cada caso.

La guarda y cuidado compartida requiere que estén garantizadas todas las condiciones para no afectar al niño. Por solo poner un ejemplo, cuánto desgaste pudiera implicar para un pequeño, tener que desplazarse cada día en transporte público a un círculo infantil o escuela primaria, distante de la vivienda de uno de los padres.

Lo que indudablemente debe estar claro para madres y padres es que la custodia exclusiva, aquella que aún es la que más se emplea en nuestro sistema judicial, es solo una manera de organizar la vida del niño. No quiere decir, en modo alguno, que quien la tiene posee más derechos que el otro progenitor. El régimen de comunicación establecido debe respetarse celosamente por ambas partes. Y aquel que tiene la guarda y cuidado debiera mantener una actitud de colaboración cuando, por alguna razón, la otra parte solicita un cambio o modificación, ya sea casual, excepcional, temporal o definitivo. Todo debe analizarse en función de los beneficios de los niños. Si es bueno para ellos, ¿por qué no? No hay nada mejor para los niños y las niñas que saberse queridos y atendidos por sus dos padres. Disponer de tiempo para compartir la vida con cada uno de ellos, les aportará bienestar psicológico.

Niños y niñas ante desastres naturales y emergencias sanitarias



/ ¿Cómo actuar con los niños que vivieron –el tornado–?

Los niños y niñas son especialmente vulnerables. El paso del tornado, además de la destrucción de bienes materiales, ocasionó gran conmoción emocional en todas las personas que lo vivieron de cerca. Aunque los cubanos estamos acostumbrados a lidiar con ciclones, el tornado tiene características muy singulares. El ruido que provoca —desconocido para nosotros— generó una desorientación que produjo mucho miedo, incluso crisis de pánico en muchas personas.

Los infantes comprenden el mundo a través de sus adultos significativos. Cualquier cosa que suceda es asimilada por ellos según las reacciones de sus padres y otros familiares cercanos. Si los adultos están calmados, se sentirán tranquilos. Pero si las personas de las que ellos dependen, —los que les trasmiten confianza y seguridad— están nerviosos, preocupados y alterados, los niños como un eco comenzarán a experimentar emociones negativas. Así pudo pasar con el tornado; las reacciones de los adultos fueron respuestas naturales a la intensa experiencia vivida. Cuando la recuperación lo permita —y ese tiempo depende del nivel de afectación material de cada familia—, puede ser necesario revisar cómo se sienten todos psicológicamente y en especial los más pequeños.

Hay que conversar con ellos acerca de lo que pasó, brindarles toda la explicación acerca del tornado y apoyarse en sus propias vivencias y sensaciones. Tener conocimiento es el primer paso para poder entender y dar paso a que afloren, entonces, las emociones reparadoras.

Para recuperar la tranquilidad, los niños deben saber que se trata de fenómenos naturales, que la naturaleza tiene diversas manifestaciones que son así de fuertes y destructivas. Que, sin embargo, en nuestro país casi nunca pasan, que por lo tanto lo más seguro es que no volverá a ocurrir próximamente. Pero el niño también necesita observar que el sosiego regresa a los suyos. Es importante trasmitirles tranquilidad. Si la cuadra está en malas condiciones, si un vecino ha perdido su casa, si la electricidad va a faltar muchos días, explicarles... poco a poco todo se va a solucionar.

Si el propio niño es víctima directa y ha tenido que dejar su hogar porque no existe o no ofrece seguridad, es más compleja la situación. Pero incluso en situaciones así de dramáticas, la actitud de afrontamiento de los adultos será esencial. El niño puede llegar a estar bien si sus padres le trasmiten confianza, aunque ellos mismos como seres humanos estén completamente conmocionados. Será muy útil en estos casos que los pequeños tengan espacios para jugar con otros niños, es la forma natural de distensión y relajación en estas edades. También que cuenten con medios de expresión emocional como lápices de colores y hojas, porque así podrán "*sacar afuera*" emociones perturbadoras. Conversar con otros niños que hayan tenido la misma experiencia, con adultos como mediadores, podría servir como marco de apoyo social. La sensación de problema compartido genera alivio.

/ Niños en casa por la COVID-19.



"¡No están de vacaciones!", se escucha en los medios de comunicación constantemente. Es difícil que los niños comprendan del todo lo que esto implica. Pero debemos entenderlo los adultos.

Cuando los pequeños están de vacaciones, hay cierta distensión en la organización de la vida. Es común que se alteren los horarios y que las actividades que ellos realicen sean en su mayoría de diversión y juego, que transcurran de modo casual según se les antoja o se les ocurre algo. Las vacaciones son temporadas agradables, a pesar de que la dinámica puede ser alborotada y desordenada.

La situación que hoy confronta el mundo con la COVID-19, ha confinado a millones de personas dentro de sus casas. Constantemente estamos recibiendo noticias duras y desagradables, por lo que, incluso en el amparo que proporciona el hogar, hay tensiones y preocupaciones. Ese ambiente gravita sobre todos los miembros del sistema familiar. Los niños —incluso los bebés— son especialmente perceptivos y captan todas las emociones negativas de sus padres. De ahí que estar ahora sin una adecuada estructuración de la vida conspira contra el bienestar psicológico de todos.

En el caso de los niños, cuando hablamos de estructurar, nos referimos a crear rutinas y darle un orden a la vida en casa, durante esta situación que estamos confrontando. Los padres deben, de mutuo acuerdo con ellos, elaborar horarios, que puedan parecerse o que tomen como referencia las rutinas que ellos desarrollan normalmente, en sus instituciones educativas (círculos infantiles y escuelas).

Los más pequeños requieren actividad física; aunque sea en espacios reducidos, se les debe garantizar. Bailar con

música infantil, dibujar en sus diversas modalidades (crayolas, lápices, tempera) y amasar plastilina o barro, son actividades recomendadas porque son bien recibidas por ellos y ellas y les sirven para sacar afuera sus emociones y tensiones.

Los de edad escolar comenzarán a recibir sus teleclases y es preciso que los ayudemos a organizar la actividad de estudio. Puede ser una sesión completa (mañana o tarde), según las edades y colocando recesos intermedios.

No olvidemos que el juego es una necesidad fundamental de la infancia, que además les facilita descompresionar y relajarse. Incluso, los que estarán sistemáticamente estudiando deben tener asegurados los espacios para el juego, en esta etapa más que nunca.

Los adultos debemos usar toda nuestra creatividad y amor para manejar a los niños durante este tiempo de recogimiento familiar. Es buen momento para —tensiones aparte— estar juntos en familia y encontrar los modos de pasarlo bien. Esto es también factor de resiliencia, para todas las adversidades.

/ Otro 2 de abril para seguir sensibilizando sobre los niños y niñas con autismo, en tiempos de aislamiento.

El 2 de abril es el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo. Este trastorno del neurodesarrollo se caracteriza por la afectación de las habilidades para la interacción social y de la comunicación, una notoria reducción de intereses y patrones comportamentales muy peculiares.

Por estos días se hizo recurrente una imagen en Internet: una madre y su hijo, cuyas manos estaban rodeadas por cintas azules, caminaban por una acera solitaria en una ciudad de España. Se trataba de un niño autista que requería un poco de aire libre, en momentos en que no se podía salir a la calle. A propósito, algunos especialistas abogaron por que las personas autistas solo salieran con la identificación legal acerca de su condición y que no usaran cintas ni nada que pudiera generar estigmatización social. Aun cuando no hay un acuerdo sobre el tema, lo interesante y emotivo es que —en medio de la pandemia— existan sociedades en las cuales se esté pensando cómo ayudarlas.

En estos días de quedarse en casa como medida de protección, muchas personas autistas pueden estar sufriendo más que la mayoría de la población por ser más vulnerables al cambio de sus rutinas. Las madres y padres de niñas y niños con cualquiera de los trastornos del espectro autista desarrollan una alta capacidad de comprensión de sus hijos y de cómo dar respuesta a sus necesidades. Sin embargo, en estos momentos, pueden estar confrontando dificultades para lograr la estabilidad del entorno, tan esencial para el bienestar de las personas autistas. Especialistas y redes de apoyo debemos estar disponibles para ofrecerles soporte, también a ellos. Saquemos el mayor provecho de la adversidad que estamos viviendo. Pensemos más en aquellos que tienen menos recursos para entender lo que está sucediendo. Amor y comprensión para ellos, como antivirales emocionales.

/ "¿Por qué mi niño quiere estar tanto tiempo cargado durante la cuarentena?"



No son pocas las mamás que se encuentran preocupadas por estos días, porque sus hijos pequeños están comportándose con un exceso de apego hacia ellas. Estamos hablando de lactantes cercanos a los 12 meses y niños entre 1 y 3 años de vida. Normalmente en estas edades es muy saludable que exista un vínculo fuerte entre la madre y su hijo, de tal modo que ella logre proveerlo de afecto y seguridad. Si esto marcha bien, poco a poco y en la medida en que el niño se vaya desarrollando, surgirá la necesidad de explorar su entorno e irá logrando cierta independencia de su mamá o cuidador principal. No obstante, sigue siendo frecuente que el bebé busque el regazo materno, para sentir afecto y sosiego.

Los pequeños de estas edades son los más sensibles a los cambios de sus rutinas y hábitos. Necesitan que, en estos momentos, la vida en casa se parezca lo más posible al modo en que transcurría antes de la COVID-19. Son también muy perceptivos respecto a las tensiones en la casa y al estado de ánimo de sus mamás. Si ellas no están bien emocionalmente, ellos lo captan y se pueden afectar.

Estas pueden ser algunas de las causas por las que, en estos momentos, muchos niños se muestren con una necesidad de apego mayor de la habitual. Quieren estar mucho más tiempo cargados y aparentemente no están muy interesados en desarrollar otras actividades, que antes llamaban su atención. Los que caminan persiguen por toda la casa a sus padres. Esto puede generar agobio, sobre todo en aquellas madres que no cuentan con red de apoyo para realizar todas las labores de los cuidados del propio niño y del hogar.

Los hábitos alimentarios, de sueño y de higiene excretora están en estos períodos del desarrollo en un proceso de formación, y son susceptibles de afectación cuando el niño está pasando por un mal momento. Por eso en estos tiempos pueden mostrar inapetencia, alteraciones del horario y la calidad del sueño y que vuelvan a mojar la cama en la noche, si habían dejado de hacerlo.

Es muy importante que la familia comprenda que la presencia de cualquiera de estas conductas indica, en menor o mayor medida, cierto malestar psicológico infantil. No se debe en lo absoluto regañar ni mucho menos castigar a los pequeños por estas razones. La necesidad de afecto y protección debe ser atendida. En la medida en que ellos recuperen su estabilidad psicológica, irán disminuyendo todas esas manifestaciones. La formación de hábitos habrá que recuperarla. Lo importante ahora es darles cariño y acompañamiento, así como detectar lo que más debe estar afectándolos y actuar sobre eso.

Ciertamente, los adultos estamos agotados y tenemos diversas preocupaciones. Si fuera necesario, es totalmente legítimo buscar ayuda profesional. Las familias deben activar al máximo la capacidad de apoyo entre todos sus miembros. Una madre, padre o cuidador sobrecargado estará en menores condiciones de atender debidamente las demandas de los niños pequeños, acentuadas por estos tiempos. Es nuestro principal deber proteger el bienestar psicológico de nuestra infancia.

/ Niños, niñas y adolescentes: el estudio en casa.

El estudio en casa es el único modo de garantizar la continuidad de la instrucción pedagógica en tiempos de COVID-19. El Estado cubano realiza un esfuerzo loable para llevar a cabo una metodología de enseñanza, a través de orientaciones televisadas para todos los niveles de educación. Son diversos los matices que giran en torno al traslado de las funciones de las instituciones escolares hacia nuestros hogares.

Algo que puede ayudar, —en primera instancia—, es conversar con los niños (de cualquier edad), explicarles lo que está sucediendo en relación con la COVID-19 y por qué es preciso seguir estudiando desde la casa. Dejar claro que es un deber y que, así como se va a la escuela cada día en tiempos normales, ahora hay que hacerlo en el hogar, con la misma disciplina y seriedad. Que la colaboración de ellos será de mucha ayuda a la dinámica familiar, en la cual hay otras tareas y exigencias que atender.

Analicemos algunas estrategias que puedan ser de utilidad:

1. Horarios: Los niños, incluso muchos adolescentes, carecen de la capacidad de autorregular la conducta. Por eso, debemos organizar las horas de estudio y ayudarlos a cumplirlas. Es recomendable que ellos participen del acuerdo respecto a las horas que se dedicarán a esta actividad, así como a otras (las de diversión y las de determinados deberes familiares). Esta participación puede ayudar a que se comprometan mejor con lo pactado.

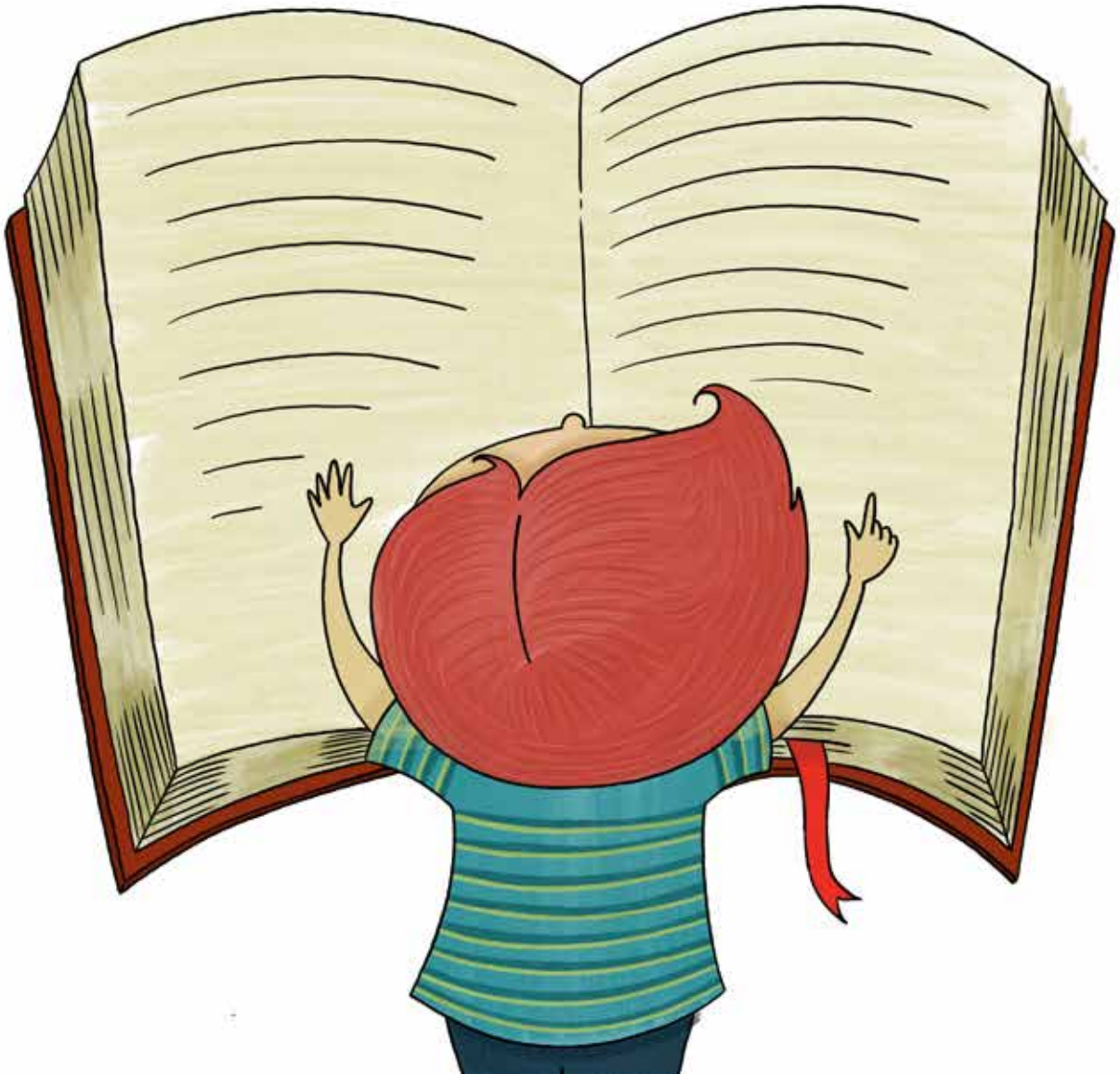
2. Dosificación de los contenidos: Las teleclases no son clases tradicionales, sino explicaciones de los temas por parte de los profesores que las imparten, quienes además orientan el estudio para varias sesiones (a modo de turnos de clases). Los adultos en casa deben dosificar ese estudio por asignaturas, a lo largo de la semana, en una suerte de horario escolar.

3. Recesos e incentivos: Durante la jornada diaria de estudio —sobre todo para los niños de menos edad—, conviene elogiarlos

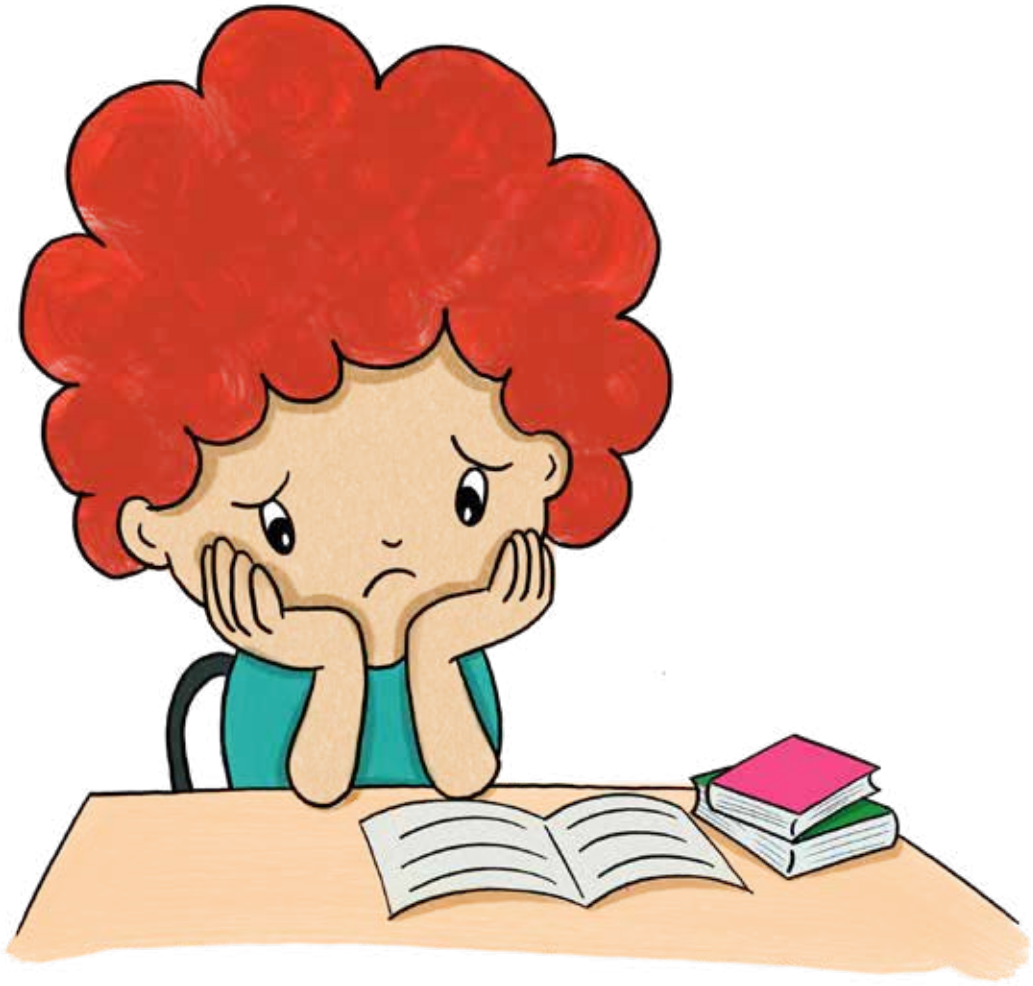
cuando finalizan los ejercicios indicados y hacerles saber lo orgullosos que se sienten sus padres. Además, al igual que se hace en la escuela, son necesarios minutos de recesos y meriendas, intercalados entre las asignaturas que se abordarán en una misma jornada.

Es importante que, además del estudio, cada día los niños tengan garantizado el tiempo de ocio y de descanso. No es prudente castigar privando de estas actividades, que son derechos de la infancia. Hay que buscar los modos de que todo logre funcionar armónicamente, al usar la paciencia y el amor como banderas ante estos retos que tenemos que afrontar.

Hay un elemento que, en este diseño de estudio en el hogar, queda de algún modo más débil. Es el relacionado con la supervisión del estudio, no solo en relación con el deber de todos los padres —que lamentablemente no existe siempre—, sino en sus posibilidades reales de poder hacerlo adecuadamente. Esto puede complejizarse en los niveles de secundaria y preuniversitario. Cada familia debe cumplir con su deber de garantizar el estudio, con la certeza de que toda fisura en el dominio de alguna materia podrá resolverse cuando nuestros niños, alegres y sanos, retornen a sus aulas.



/ “No quiere estudiar”.



Son muchas las familias que hoy afrontan dificultades para continuar conduciendo la actividad de estudio desde la casa. Hay niños que se resisten a hacer las tareas indicadas y a los que resulta difícil motivar.

Tengamos en cuenta que llevamos muchos meses en esta situación, por lo que el agotamiento es comprensible. A eso sumemos que todos los miembros de la familia han vivido las tensiones que ha implicado el afrontamiento de la COVID-19. Por último, no perdamos de vista que el estudio en casa modifica sustancialmente aspectos clave del proceso docente, para los que nadie estaba preparado. La casa no es la escuela y los padres no son maestros. Esa es la vivencia real del niño y eso impacta la respuesta comportamental de ellos. Muchas variables propias de cada dinámica familiar y de la crianza han influido en cómo cada niño ha asumido esta actividad en su hogar. Esas variables son las que, en la institución escolar, se logran controlar en buena medida, al aplicar un mismo rasero de normativas y de conducción de la instrucción.

Es preciso utilizar estrategias, por ejemplo:

- Seleccionar los ejercicios, poner menos cantidad de los que corresponden a objetivos que están vencidos por el niño y más de los que aún se están asimilando.

- Dividir el tiempo que se dedica a las actividades docentes en varios tramos más cortos, seguidos de momentos de ocio o juego, en función de cada edad.

- Dejar al niño el control del proceso, ponerle algunos ejercicios y decirle que cuando finalice, puede dedicarse a lo que él desee.

- Para los niños que hacen más resistencia, no insistir tanto en este momento en aspectos formales como la limpieza y el tamaño de la letra (la letra también se puede afectar por la propia desorganización de la conducta y el estado de ánimo del niño).

- No estar tan pendiente del niño, dejarlo que trabaje solo. Con ello, se le quita exceso de atención a su conducta, dado que eso puede convertirse en un reforzador de la resistencia.

El proceso de readaptación a la escuela, cuando todo pase, va a tener también sus complejidades. Para eso tendremos que prepararnos. Es mucho más probable que los que logren una mejor adaptación sean aquellos niños y adolescentes que mantuvieron, todo el tiempo, el vínculo real y simbólico con la institución escolar, a través de las teleclases y el estudio en casa. Por el bienestar futuro de nuestros hijos, continuemos impulsándolos y apoyándolos.

/ Sobre las alteraciones del sueño.



Las alteraciones del sueño durante estos meses de afrontamiento de la COVID-19 han sido frecuentes en la población de niños, niñas y adolescentes. Muchas familias lograron una imitación de los horarios y rutinas de los niños en tiempos normales, como se recomendaba. Sin embargo, al no asistir a sus instituciones escolares, en ocasiones se ha producido una variación de los horarios de sueño y vigilia (período en que están despiertos). Si los niños y niñas duermen más por la mañana, es natural que el sueño nocturno y la siesta de los más pequeños no puedan ser en sus ho-

rarios como antes de este período de quedarse en casa.

Los días se han parecido más a las dinámicas de las vacaciones o de los fines de semana, en este aspecto. A esto hay que agregarle que el gasto de energía dentro del hogar no ha podido ser el habitual. Por tanto, ese desfasaje en un nivel moderado hay que verlo como algo natural en estos momentos. Más adelante vamos a requerir volver a los horarios normales y un proceso de adaptación que, como mínimo, debe hacerse unos días antes de que se retome el curso escolar.

En el caso de los adolescentes, se ha producido una singularidad. En este período evolutivo, como parte de los cambios que les ocurren, los muchachos y muchachas tienden a volverse noctámbulos. Se duermen tarde y, aunque la rutina escolar no se los permite en tiempos normales, ellos necesitan y gustan de dormir las mañanas. Durante este tiempo de aislamiento en casa, muchos adolescentes han tratado naturalmente de adoptar este ritmo de sueño-vigilia. No son pocos los padres que se han preocupado por esto; pero, sin llegar al extremo de no dormir en toda la noche, se trata de una conducta que se encuentra dentro de lo normal para esta edad.

De otra índole son algunas formas de alteración del sueño que también se han presentado. Pesadillas, interrupciones del sueño, insomnio y temores nocturnos, son síntomas que revelan la existencia de malestar psicológico, generalmente ansiedad, tensiones y estrés que se reflejan en el dormir. Por eso, resulta necesario buscar las causas de ese malestar en niños y adolescentes para actuar sobre ellas.

Algunas de estas causas pueden ser:

- El cuidador principal (mamá, papá u otro familiar) no está disponible todo lo que el niño lo necesita o se encuentra emocionalmente alterado.
- El niño está recibiendo muchos regaños y restricciones de su conducta a lo largo del día.
- El niño está preocupado por algo, la propia situación de la COVID-19, la salida a la nueva normalidad o cualquier otra cosa.
- El niño no tiene una adecuada organización de actividades variadas y acordes a su desarrollo que le proporcionen un soporte mental adecuado.
- El niño hace un consumo excesivo de dibujos animados y videojuegos.

Es necesario resolver del mejor modo posible cualquiera de estas situaciones u otras que puedan provocar la afectación emocional que genera alteraciones del sueño, todo lo cual compromete el bienestar físico y psicológico de niños, niñas y adolescentes.

/ ¿Cómo enfrentar en el hogar las etapas de recuperación?

Se acerca la hora de comenzar el proceso de recuperación. Toda la sociedad debe prepararse y confiar en que como hasta ahora, las autoridades nacionales continúan enfocadas en garantizar todo lo necesario. En el caso de las familias con niños, niñas y adolescentes, se impone nuevamente el reto de velar por la adecuada preparación de los más vulnerables. ¿Cómo lo hacemos?

En primer lugar, como se ha explicado antes, los que tienen la función de cuidar lo van a hacer mejor siempre que aseguren su propio autocuidado. Madres y padres deben sentirse psicológicamente listos para retornar a la vida en sociedad. Tratar de preparar a un niño cuando nos sentimos inseguros, temerosos y preocupados, inevitablemente le trasmitirá señales de ansiedad. Ellos necesitan sentirse protegidos y eso depende mucho de cómo les hablen sus padres.

Si evitamos todo lo posible las aglomeraciones, usamos el nasobuco cuando estamos cerca de muchas personas e higienizamos adecuadamente nuestras manos luego de tocar superficies en lugares públicos, estaremos protegidos. Se requiere racionalidad para combatir los miedos, así como conductas seguras para evitar los riesgos. Contar con suficiente información acerca de cada medida que se aplique, en cada una de las fases de la recuperación, también nos proveerá de la tranquilidad que necesitamos.

Una vez que los adultos se sientan listos para preparar a los niños, habrá que explicarles a ellos también cómo y por qué podemos salir de nuestras casas. Con claridad, seguridad, sin asustarlos, pero dejándoles claro que deben mantener en práctica las medidas de protección.

Los niños, niñas y adolescentes deben conocer el uso correcto del nasobuco. A los más pequeños hay que enseñarles empleando el juego como herramienta. Dentro de casa, ponérselos por cortos períodos de tiempo, para que se acostumbren a su empleo. Ver a los demás familiares usarlo les puede resultar motivante. Además, se debe trabajar desde ahora en atenuar o eliminar las conductas que implican llevarse las manos a la boca.

Los niños deben aprender a expresar el afecto hacia sus amiguitos con gestos y palabras, que impliquen evitar en la medida de lo posible el contacto físico cercano (por ejemplo, tirar besos con la mano o decir te quiero). En el caso de los adolescentes, etapa en la cual las transgresiones y conductas de riesgo suelen presentarse con cierta frecuencia, se requiere insistir en la importancia del autocuidado, mucha comunicación con ellos y supervisión.

Dentro de los patrones de respuesta individual, podemos encontrar niños de todas las edades que están muy deseosos de salir a la calle y otros que se han adaptado a estar en casa y se muestran resistentes en ese sentido. Para estos últimos, se recomienda la exposición gradual. Por ejemplo, primero lo invitamos a salir hasta la acera a mirar los carros y las plantas, haciendo estancias de pocos minutos y alargando este tiempo, cada día. Luego que se le note listo, podemos caminar hasta la esquina tomados de las manos e ir dando pasos de avance, hasta lograrlo por completo. La exposición gradual es válida para cualquier edad.

Recordemos, finalmente, que la preparación servirá para proteger física y psicológicamente a los niños y adolescentes. Sin embargo, esto puede tomar tiempo y pueden surgir manifestaciones de malestar, que hasta cierto punto son normales. Hay que observarlas y buscar ayuda profesional si, lejos de atenuarse, se hacen más severas.

Al igual que durante el aislamiento, en la recuperación, la familia cubana debe continuar velando por el bienestar de sus niños, niñas y adolescentes.



/ La preparación de los niños para el regreso a la normalidad.

Cuando las autoridades gubernamentales comiencen a hablar de la fecha en que —progresivamente— se volverá a la normalidad, habrá que empezar también a preparar a los niños para ese momento. Esa vuelta a la normalidad va a requerir un proceso de readaptación, dado que habrán transcurrido varios meses y eso para la niñez implica un acostumbramiento relativo a otra forma de vivir la cotidianidad.

No son pocos los niños y niñas que han expresado que desean seguir en la casa, sin volver al círculo infantil, a la escuela y al resto de las actividades normales. Se han adaptado a las circunstancias actuales y habrá que ayudarlos a recordar sus vivencias positivas sobre la vida en las condiciones naturales, especialmente las que han tenido un acento emocional positivo; y poner el énfasis en que, al estar en casa, no se puede disfrutar de todo eso. También será necesario explicarles, acorde a su nivel de comprensión, el porqué del modo de funcionamiento de la sociedad y que todas las personas, ellos y ellas incluidos, deben ajustarse, con independencia de sus gustos o deseos.

Hay diversas razones que pueden justificar la aparente resistencia de los niños para volver a la vida en condiciones de normalidad:

1. El niño o niña está preocupado o asustado de que pueda existir peligro fuera de la casa. En este caso, habrá que brindarle apoyo emocional y trasmitirle certeza respecto a la seguridad que existe, razón por la cual toda la sociedad estará regresando a la normalidad.

2. Los pequeños han disfrutado mucho el tiempo compartido en familia. Esto ha sido un efecto positivo, incluso para muchos padres y otros familiares. Lo ideal para el bienestar psicológico de todos, y en especial de los hijos, es implementar nuevas rutinas en la cotidianidad, en las cuales —aunque sea por tiempos breves— se realicen juegos y otras actividades conjuntas. Esto se les debe asegurar a los infantes, para que sientan que no van a perder esos beneficios.

3. El niño o niña no encuentra atractivo el regreso a las rutinas que implican deberes, como es el caso del retorno al círculo infantil o la escuela. Por ello debe garantizarse, como se explica anteriormente, el espacio y tiempo para el ocio individual y de conjunto con la familia. Esto es algo que debería existir siempre, pero que para muchos solo se logró realmente durante el aislamiento en los hogares. Además, con naturalidad, habrá que explicar la importancia de asistir a los centros educativos y escolares y que, en ese sentido, no hay nada que negociar.

Las familias deben prever que el regreso a las aulas y salones implicará un proceso de adaptación masiva de niños, niñas y adolescentes. Algunos, incluso, necesitarán una atención especial. Los desajustes de la conducta que se puedan presentar no deben generar gran nivel de alarma, sino entenderse como propios de la situación y facilitar los modos de contención y de acompañamiento psicosocial.

El reacomodo y cierre de las asignaturas pendientes no debe ser el único frente que atender. Es imprescindible garantizar que —desde lo psicológico— niños, niñas y adolescentes estén en condiciones para ello. Proteger el bienestar mental de nuestra infancia es deber de toda la sociedad.



/ La nueva normalidad.

¿Usted explicó a sus hijos o hijas lo que significa la nueva normalidad y que existen tres fases para la recuperación? No se trata de contarles el paquete de medidas que corresponde en cada caso, sino que su hijo o hija sepa que no podemos pasar del aislamiento total a la vida normal, como antes de la COVID-19. Que al menos por un tiempo, no podrá ser así.

¿Usted enseñó a sus hijos o hijas a usar el nasobuco? ¿Les explicó que, para jugar con otros niños, hay que mantener cierta distancia y tenerlo siempre puesto? ¿Les ha dicho que podemos expresar el afecto con gestos y palabras? ¿Su hijo sabe que cualquier persona, aparentemente sana, puede tener el virus sin saberlo? ¿Han conversado sobre todo esto?

Los niños son increíbles. Si los adultos le damos participación, según sus posibilidades de comprensión, ellos terminan dándonos lecciones a nosotros porque lo asumen todo con mucha disciplina. Claro está, el modelo es determinante. Si de verdad queremos que los niños aprendan las medidas de protección y eviten conductas de riesgo, los padres debemos ser completamente coherentes con eso en nuestro propio actuar cotidiano.

Nuestros niños han estado muchos meses en casa… ha sido una situación sin precedentes para todos. Ellos, tan dados a la actividad física y a la libertad de movimiento, han confiado en nosotros y lo han hecho muy bien… a pesar de la parte negativa que también ha estado allí, inevitablemente, y que se irá resolviendo poco a poco. Ante la recuperación paulatina, ellos necesitan de una conducción certera por parte de sus familias. Si bien requieren recuperar la socialización y el juego con iguales, nosotros debemos entender —para que ellos lo entiendan— que todo ahora va en otra dimensión: la nueva normalidad.

Nadie quiere lamentar que un niño o niña enferme o que contagie a sus abuelos, a sus hermanos o hermanas menores, o a otros familiares queridos con condiciones médicas que los hagan más vulnerables. Visualicemos todo esto, para que logremos entender que todavía hay peligros que podemos sortear exitosamente, con sensatez y cordura.

Bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes

Compilación de artículos sobre crianza positiva para madres, padres y cuidadores

/ UNICEFCuba

ISBN: 978-959-18-1290-2

unicef
para cada niño