

CRIANZA Y NIÑOS:

Regalar salud mental es posible

EL MEJOR OBSEQUIO QUE PODEMOS DARLES A LOS NIÑOS ES ENTREGARLES HERRAMIENTAS PARA QUE TENGAN —AHORA Y CUANDO SEAN ADULTOS— UNA MEJOR SALUD MENTAL. PERO ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES, CUIDADORES Y EDUCADORES PARA LOGRARLO? CINCO DESTACADOS PSIQUIATRAS DE NIÑOS Y ADOLESCENTES RESPONDEN.

POR *Sofía Beuchat*. ILUSTRACIÓN: *Francisco Javier Olea*.

Todo indica que muchos niños no lo están pasando muy bien. Según el psiquiatra de niños y adolescentes Elías Arab, hoy cerca del 30% de los menores de edad enfrentan algún problema de salud mental. A su juicio, han crecido la desregulación emocional, las adicciones, los síntomas ansiosos y depresivos. La capacidad de autorregularse y tolerar la frustración también va en picada. Lo ve a diario en su consulta y en la literatura médica.

Esta es una realidad que preocupa, pero los adultos que rodean a estos niños pueden hacer bastante para entregarles herramientas que les ayuden a tener un mejor presente y futuro. Su impacto sobre la salud mental de los menores es inevitable, para bien y para mal, por lo tanto es clave saber qué hacer y qué no hacer para ayudarlos a construir una base sólida de salud mental que los prepare para la vida adulta.

Lo primero, advierte la doctora Marcela Larraguibel, directora del Departamento de Salud Mental y Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia, Universidad de Chile, es querer y aceptar a los niños como son. La crianza, advierte, no debe intentar amoldarlos a las preferencias y expectativas de los padres, sino ayudarlos a desplegar su propio potencial. Algo que, lamentablemente, ocurre menos de lo que debiera: demasiados padres tienen el foco puesto en lo que el niño no es.

—Los seres humanos, a diferencia de los animales, tenemos un período de crianza muy largo, en el que necesitamos apoyo. Nuestro cerebro está hecho para crecer en un ambiente protegido —explica—. Por eso, si de niño no te sientes aceptado sino desvalido, creces inseguro. Piensas que no sirves, que no puedes, que no eres capaz, que no lo vas a lograr, que no vales la pena, que eres un cacho, un lastre. El niño necesita crecer con cariño, con mucha ternura, con aceptación, con

validación, con respeto.

Solo sobre ese sustrato, añade, es posible darles herramientas que les permitan desenvolverse en el mundo y estar contentos consigo mismos. Pero si sabemos que la educación socioemocional ocurre todos los días, en cada interacción que los adultos tienen con los menores, ¿cómo hacerla mejor?

ENSEÑARLES A LIDIAR CON LA ANSIEDAD

La ansiedad problemática no solo aqueja a los adultos: según Alfonso Correa, jefe de la unidad de salud mental infantil de clínica Alemana y presidente de la Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y la Adolescencia, Sopnia, es cada vez más frecuente verla también en niños pequeños y preadolescentes.

Lo que pocos padres saben es que cuentan con un instrumento relativamente simple para atenuar la ansiedad en los niños y ayudarles a lidiar con ella cuando crezcan: la rutina.

—Tener cierta predictibilidad en los hábitos no solo aporta orden y enseña a seguir las reglas; su impacto es mucho más profundo, porque saber qué va a ocurrir en relación con algunas cosas ayuda a tolerar bien las otras, que son inciertas y que necesariamente son parte de la vida —asegura el doctor Correa. Y luego lo explica, poniéndose en el lugar del niño:

—Si me acuestan más o menos a la misma hora; si dentro de cierto rango se respetan los horarios de comida, yo puedo predecir lo que viene y eso me da seguridad. Hace que no esté pensando todo el rato en eso, y entonces dejo de dedicar mi pensamiento a la ansiedad que me pueda provocar.

El rol ansiolítico de la rutina tiene una explicación desde la neurociencia. Según el doctor Juan Pablo del Río, profesor asistente del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Infantil y del Adolescente de la Universidad de Chile e investigador del Núcleo Milenio Imhay, las situaciones impredecibles son percibidas por los seres humanos como amenazantes. Cuando son muy recurrentes, se genera lo que se conoce como amígdala hiperreactiva. El efecto es similar a tratar de concentrarse o disfrutar de algo con la alarma de la casa sonando constantemente: el desarrollo cerebral normal no se da, porque el cuerpo consume demasiada energía.

Pero lograr estabilidad —apagar la alarma— no siempre es sencillo. Lo advierte la doctora Larraguibel:

—La mayoría de los padres, casi el 100%, tiene buenas intenciones, pero cuando toca un niño más difícil, muchos se empiezan a desesperar y no mantienen una línea. Un día intentan una cosa, luego otra, y después alegan que nada les resulta. Prueban métodos que leen, o que les cuenta la vecina. Así comienza una conducta errática, que hace difícil que los niños puedan anticipar o predecir; no pueden pensar: si hago esto, pasará tal cosa. Esto afecta a los niños porque nuestros cerebros, también en los adultos, solo pueden hacer planes cuando anticipan las consecuencias de los actos. Solo en un ambiente de cierta estabilidad el cerebro puede ir recibiendo bien los nuevos estímulos, creciendo y haciendo nuevas conexiones neuronales.

EL ADULTO SE ADAPTA AL NIÑO... NO AL REVÉS

Muchos padres se preocupan cuando ven que sus niños no pueden estar más de diez minutos concentrados en algo.



Otros sienten frustración porque creen que el castigo que le dieron a su hijo no tiene ningún efecto reparador. Pero no han pensado que, tal vez, son ellos los que están haciendo las cosas mal. Y por simple desconocimiento.

—A veces miramos a los niños como adultos pequeños, sin considerar la etapa de desarrollo en la que están. Le pedimos al niño que se adapte a nosotros, cuando debiera ser al revés —dice el doctor Del Río, de la U de Chile—. Si a un niño de 7 años lo castigas por un mes, a la semana ya se le va a haber olvidado por qué lo estabas castigando. Su corteza prefrontal no tiene aún un desarrollo temporal a largo plazo. Del mismo modo, es normal que un niño de 5 años cambie de interés cada diez minutos; el rango atencional de los niños va aumentando con el tiempo.

¿La solución? Informarse y leer mucho sobre desarrollo infantil. Observar a los niños para descubrir lo que de verdad necesitan, tratando de sacudirse de las expectativas propias. Y tener mucha paciencia cuando es necesario impulsar cambios en los niños: según explica el doctor Del Río, en el caso de los niños la instalación de un hábito demora entre seis y ocho meses. Por lo mismo, es clave tener claridad con respecto a qué es fundamental y qué se puede dejar de lado.

—Un buen ejemplo de esto es la actividad física —puntualiza el doctor Del Río—. Hacerla es intransable, pero el tipo de deporte que se haga es irrelevante. En los más chicos es ideal que sea una actividad poco estructurada, más libre, como jugar a la pelota. Muchos padres se quejan porque su hijo de 7 años quiere jugar al fútbol, por ejemplo; le compran los equipos más caros, y después quiere hacer otro deporte y así va cambiando todas las semanas. Otra vez, se necesita tener paciencia y ponerse en la mente del niño, que está en una etapa de mucha exploración.

Parte de esto, explica la doctora Catalina Castaño (psiquiatra de niños y adolescentes en Red Salud UC, Clínica MEDS y Hospital Dipreca) es no subestimar al niño. Pensar que no entienden algo o que no pueden realizar alguna actividad; ocultarles información o no permitirles expresar su opinión sobre decisiones que los afectan; meterlos en clases de instrumentos o deportes sin evaluar si a ellos realmente les gustan: todo esto, explica, va mermando de a poco la confianza en sus padres y en sí mismos.

—También afecta su confianza en los adultos en general, y puede traer problemas con la idea de autoridad. Piensan: a mí nadie me ayuda, nadie me escucha, mejor hago lo que quiero.

TIEMPO EN CANTIDAD Y CALIDAD

Cada vez es más común ver adultos que dejan a los niños jugando solos mientras ellos se entretienen mirando redes sociales. Esto daña la relación entre ambos, pero también afecta al niño en sí.

—No sabe si el adulto está trabajando, si está viendo redes sociales o si está resolviendo una crisis mundial. Solo sabe que está con el teléfono. Entonces, ¿qué va a querer él? Lo mismo. Pensará: qué entretenido eso, quiero hacer lo mismo —ejemplifica el doctor Arab.

Los costos de esto son altísimos. Y la empatía es la primera damnificada.

—La idea es que el tiempo compartido permita una conexión con el otro donde se dé una reciprocidad; es decir que el papá o mamá sienta que está aportando a su hijo, y este a sus padres. Todo lo que sea estar juntos en algo, ya sea jugar, leer, salir a caminar, pasear, va en esa dirección. ¿Qué le pasa al niño si esto no se da? Desarrolla menos capacidad de entrega y de ponerse en el lugar del otro, pero también pierde conocimiento de sí mismo, porque uno se conoce en la medida que se relaciona con el otro —explica el doctor Correa.

La idea de “tiempo de calidad” también implica la exclusión de la violencia. Algo que, aunque suene obvio, es necesario recalcar.

—Uno entiende que hay situaciones en las que el adulto se sobrepasa y es fácil que pierda el control. Pero el paso a la violencia física y psicológica ocurre mucho más de lo que nos gustaría. Todavía hay gente que dice cosas como un charchazo bien dado a veces es necesario o a mí me pegaron y estoy súper bien —comenta el doctor Del Río.

El daño en el niño se produce tanto por la intensidad de la violencia como por su contenido. Y se va enraizando con el proceso de formación de su identidad. En ese sentido, escoger las batallas —es decir, insistir solo con aquello que realmente vale la pena— es fundamental, pero mucho más importante es el cómo se lleva a cabo esa batalla.

—Es distinto decir tu pieza está desordenada que eres un desordenado; decir que no se te olvide llevar tus cuadernos a siempre se te olvida todo. En el segundo caso, yo me vuelvo un tonto, me vuelvo un olvidadizo, un irrespetuoso o un desordenado, y construyo mi identidad desde ahí. No desde alguien que puede ser más ordenado, que puede ser menos olvidadizo —explica el doctor Del Río.

“Si de niño no te sientes aceptado sino desvalido, creces inseguro. Piensas que no sirves, que no eres capaz, que no lo vas a lograr, que no vales la pena, que eres un cacho”.

PREPARARLOS PARA DECIR NO

A veces se requiere de mucha entereza para decir que no. Los niños no siempre la tienen y por eso pueden involucrarse en relaciones tóxicas o en casos de *bullying*, o incluso caer en situaciones que pueden ponerlos en peligro, como el abuso sexual, el consumo de drogas e incluso el reclutamiento por parte del mundo delictual.

El mejor antídoto para estos escenarios de manipulación, dice el doctor Del Río, es ayudar a los menores a construir una sólida identidad personal. Y ello se consigue asegurándoles desde pequeños un ambiente seguro, estable y predecible. Sí, la rutina otra vez. Pero en escenarios de vulnerabilidad o precariedad esto puede ser más complejo.

—Por la inmadurez de su corteza prefrontal, el niño está mucho más puesto en el momento presente que en el largo plazo. Desde ahí, obviamente que lo que ofrece la sociedad narco les parece atractivo, porque se enfoca en la gratificación inmediata —comenta el doctor Del Río—. En estos casos no podemos tomar al niño como un ente aislado, sino como alguien que está inserto en una comunidad. El enfoque comunitario es lo que más previene; eso lo aprendimos del modelo

islandés. Hay que activar los puentes con las municipalidades, los colegios, las juntas de vecinos. Es la comunidad entera la que debe decirles a los niños: esto te va a hacer mal. Y crear un entorno seguro. La familia por sí sola no es suficiente.

REGALOS: POCOS Y BUENOS

La escena es frecuente, sobre todo en fechas como el Día del Niño, Navidad y en los cumpleaños: niños frente a un exceso de regalos, sin saber muy bien con cuáles jugar y retornando, una y otra vez, al hipnotizante hábito del *scrolling*. Los datos al respecto son concluyentes: la mayoría de los estudios muestran que el interés por los juguetes nuevos dura apenas entre 1 y 7 días.

—Está bien tener dos o tres para que el niño escoja, y que juegue un rato con uno y después con otro. Pero cuando los inundamos con regalos, se abruma frente a tantas alternativas y se fomenta la cultura de lo desechable. Hay que pensar en si lo que se va a regalar realmente va a ser usado, y si surge de mi interés como adulto o de una observación del niño y sus características —sugiere el psiquiatra Alfonso Correa.

Muchas veces el regalo más esperado es el teléfono. Internet a la mano. Pero su compra se debe postergar el máximo de tiempo posible y no debe regalarsé nunca antes de los 12 o 13 años; es algo en lo que todos los especialistas están de acuerdo. Lo recomendado es que los adultos vayan prestando el propio en ambientes controlados, cosa que vale también para todo tipo de pantalla interactiva.

Para el doctor Arab, estas pantallas —por frecuencia de uso— son el principal problema entre niños y adolescentes, por su efecto en sí, pero también por todo lo que su uso deja de lado, como el contacto con la naturaleza. Asegura que su uso incide en que el cerebro vaya desarrollándose con pilares débiles, por lo cual es más fácil que a corto, mediano o largo plazo surjan problemas como la depresión, la ansiedad, los trastornos alimentarios, la baja autoestima, las dificultades en la autorregulación.

—La necesidad de estar conectado va en desmedro de la salud mental. A cerebros que están en pleno desarrollo les damos sustancias que son altamente adictivas y que interfieren en el proceso de construcción de habilidades básicas —dice y luego ejemplifica:

—Si yo quiero ser bueno en el fútbol, tengo que entrenar, practicar; si juego FIFA, a los cinco minutos puedo estar haciendo un golazo y tengo la sensación de que soy bueno, pero sin desarrollar nada. Los videos cortos, por otro lado, cambian el contexto constantemente y así no puedes profundizar. Se estimulan áreas separadas del cerebro, no hay conexión. Empeora tu capacidad de concentración y empeora tu capacidad de tomar decisiones, porque te atontan y después te dan un shot de dopamina—



Psiquiatra de niños y adolescentes
Dr. Elías Arab.



Dra. Catalina Castaño,
de Red Salud UC.



Dr. Juan Pablo del Río,
del IMHAY.



Dra. Marcela Larraguiel,
U de Chile.



Dr. Alfonso Correa,
Clínica Alemana y
pdte. de Sopnia.

ejemplifica.

Pero en el escenario actual, como recalca la doctora Catalina Castaño, regular el uso de pantallas es un gran desafío.

—Hoy está la familia nuclear, a veces solo la mamá, a veces solo el papá; hay algo de sentirse solo como papá, de no tener herramientas. El tiempo es poco por el trabajo, por los traslados. Muchos no salen con sus niños porque no tienen plata o porque es peligroso el barrio y después de las 5 de la tarde no se puede salir. No hay primos, no hay familia cerca, y los padres o cuidadores se quedan encerrados con tres cabros chicos que se están sacando los ojos, entonces es más fácil poner una película o que se metan a YouTube. Es más fácil pasarles el teléfono que investigar, averiguar cómo se usan los sistemas de control parental, cambiar claves, etcétera.

Pero hay que intentarlo. De eso no hay duda.

INFORMARSE Y PEDIR AYUDA

Para ayudar a los niños en el camino de su fortalecimiento interior, es fundamental ser capaces de comprender lo que pasa por su mente. Esto permite a los adultos responder de manera adecuada cuando los niños tienen problemas y también ayudarlos a ellos mismos a entenderse mejor.

En esta línea, el doctor Alfonso Correa recomienda el libro “Acompañando en el camino de la crianza de 0 a 10 años”, editado hace un par de meses. En sus páginas, 43 especialistas abordan 47 temas relacionados con la salud mental infantil. El PDF se puede bajar de manera gratuita en la página web de AMCA, la Asociación de Médicos de Clínica Alemana.

Otra alternativa, muy útil para cuando se está frente a situaciones que provocan dudas o no se sabe muy bien cómo manejar, es llamar al Fono Infancia de Fundación Integra. Este servicio forma parte de la “Child Helpline International” —que agrupa a 150 países— y entrega orientación psicológica gratuita, confiable y de buen nivel.

Por último, la doctora Castaño aconseja buscar talleres grupales de parentalidad positiva, que surgieron principalmente para ayudar a padres afligidos por temas conductuales con sus hijos, pero finalmente abordan todo tipo de problemáticas. Estos son por lo general gratuitos y ofrecidos por municipalidades, consultorios, hospitales y juntas de vecinos, entre otros.

—Sabemos que la detección precoz frente a problemas de salud mental es muy importante para un buen pronóstico, y este tipo de servicios ayuda a saber cuándo hay que consultar un especialista. Para esto hay que basarse en el criterio de funcionalidad: cuando el niño ya no puede ir contento al colegio, cuando no disfruta en la casa o de la vida social, y esto se da de manera sostenida, es una señal de alarma —concluye el doctor Del Río. ■