

Un nuevo comienzo. Manual para la salud mental de niños, niñas y adolescentes

ANA MARÍA VIZCAÍNO GUERRA *

En este libro tan pertinente en la actualidad, Norma Soto Aceves, maestra en Ciencias de la Educación, aporta un conjunto de estrategias socioemocionales que puede utilizarse en la familia, la escuela y que también sirve a cuidadores en situaciones complejas que ponen en riesgo el bienestar, la salud, la integridad y el estado emocional de niños, niñas y adolescentes (NNA); se trata, sin duda, de crisis como el confinamiento de más de un año como consecuencia de la pandemia por COVID-19.

Por medio de un lenguaje accesible, directo y con base en datos y cifras nacionales y de organismos internacionales, como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Unicef (2020), la autora señala las repercusiones emocionales que ésta y otras crisis han dejado en los NNA. Asimismo, plantea los diferentes contextos desde los que se puede observar e intervenir para ayudar a los niños a salir victoriosos de las secuelas.

Con un sentido generoso, el texto invita a detectar las consecuencias más comunes en la salud mental de los NNA, como ansiedad, depresión, avisos de suicidio y estrés postraumático; todas ellas, con sus respectivas problemáticas físicas, emocionales, conductuales y cognitivas. Ésos son los focos rojos que tenemos que percibir y atender. La pérdida de sueño y las pesadillas constantes; las dificultades para respirar, los mareos y aturdimientos; los pensamientos de desesperanza y la confusión por el sentido de vida; los miedos,

* Universidad Intercontinental, México. Contacto: anaviz279@gmail.com

los terrores nocturnos, la tensión e irritabilidad sin razón alguna, la frustración constante, las dificultades para recordar, razonar, pensar y aprender, así como la hiperactividad, la búsqueda constante de seguridad, el mutismo y la hiperventilación, son algunos de los síntomas más comunes que padecen los NNA ante una crisis como la que vivimos durante los largos meses del confinamiento en 2020 y 2021.

Estas repercusiones asociadas a la COVID-19 constituyen “situaciones consideradas malas o difíciles, las cuales son afrontadas con todos nuestros recursos psicológicos, físicos y nuestro estado general de salud” (Soto, 2022).

Son respuestas de adaptación más o menos complejas que requieren ser abordadas desde el contexto familiar, escolar y social, en general.

La capacidad de los NNA, sus familias, sus maestros y cuidadores para ser menormente afectados en la salud mental ante situaciones traumáticas y desorganizantes, es un indicador de la resiliencia desarrollada en momentos de crisis severas.

Resiliencia, “capacidad para adaptarnos y sobreponernos a la adversidad”

De manera sencilla, la autora plantea el concepto de *resiliencia* entendida como “la capacidad que tenemos para adaptarnos y sobreponernos a la adversidad” (Soto, 2022). Tal habilidad puede ser aprendida, desarrollada y promovida en las familias por los padres y cuidadores, así como en la escuela por los docentes y autoridades, considerando siempre los diversos entornos culturales y las condiciones específicas de los NNA.

El cuidado y protección de la salud mental de los NNA corresponde a todos: padres, cuidadores, familiares y maestros, quienes, formando equipos de apoyo, pueden ser guías para generar procesos de resiliencia: “los guías o tutores de resiliencia son personas que en situaciones traumáticas o nocivas dan seguridad a los niños,

les ayudan a superar la adversidad y les enseñan estrategias para desarrollar sus fuerzas y competencias” (Soto, 2022). La guía de los adultos en estos procesos de adaptación puede ser aprendida, reflexionada o aplicada. Este libro formado por cuatro capítulos es un recurso para ello.

Dos son los contextos fundamentales para apoyar a los NNA en situación de crisis como la suscitada por la pandemia: la escuela y la familia. La autora vislumbra al primero —la escuela, con todos sus integrantes— como un espacio dinámico en el que, además de generarse procesos de aprendizaje, también puede ser lugar de contención, diálogo e intervención para el bienestar y la



Foto: Adobe Stock.

salud emocional. La institución escolar tendrá dos formas de lograr este objetivo: por un lado, propone cuatro medidas para fortalecer la salud mental ante la crisis; por el otro, plantea un conjunto de componentes enriquecedores del bienestar del estudiante con el propósito de desarrollarse y mantener la salud emocional de los integrantes del recinto escolar.

Las medidas específicas ante las situaciones de crisis son: detectar miedos; explorar la desesperanza y la desmotivación; observar cambios de comportamiento, como el aislamiento o los avisos de suicidio, y generar condiciones para expresar y escuchar sentimientos, inquietudes y preocupaciones. El manejo de estas cuatro medidas implica una institución escolar que cuide y se preocupe por sus NNA y que permita las condiciones para que los alumnos puedan sentirse atendidos, mirados y contenidos para entablar diálogos, conversaciones y reflexiones sobre su malestar, sus pérdidas, su dolor o sus preocupaciones a causa de la crisis. Esto es importante para recurrir a tiempo a los servicios especializados y desarrollar procesos de resiliencia.

Asimismo, con base en los últimos aportes de la neuroeducación, la autora propone que, por medio de sus profesores y estudiantes, la escuela impulse los componentes enriquecedores del bienestar, los cuales fortalecen y desarrollan la dinámica entre mente y ambiente: es decir, el pensamiento crítico para juzgar y resolver problemas, el aprendizaje autónomo para la toma de decisiones, las buenas condiciones sociales para la interiorización del sentido de pertenencia, el ejercicio físico, la esperanza por un mejor futuro, así como el manejo de las emociones, entre otros componentes. Por lo tanto, con la confianza de que la escuela puede ser promotora de la salud mental, Norma Soto plantea que sea un espacio en el que se favorezca la salud mental y emocional de los NNA, a través de estrategias de intervención impulsadas en los momentos específicos de malestar y mediante el desarrollo de diversos componentes pedagógicos básicos, sostén de un modelo educativo permanente que dote a sus estudiantes de recursos para enfrentar ésta y otras crisis.



Foto: Adobe Stock.

La escuela puede ser promotora de la salud mental: Norma Sotelo

La familia es el otro contexto que promueve la salud mental. Gracias a sus procesos de crianza, de los tipos de apego, de las formas de los lazos familiares y de la contención y cuidado, la familia protege y desarrolla en los niños un sentido de pertenencia, de confianza y de cuidado que le permitirán enfrentar, de la mejor manera posible, crisis como la generada por la pandemia, así como desarrollar resiliencia por medio del apego, la contención y el afecto. Así, la familia sostiene a sus integrantes ante estas situaciones, especialmente a los NNA para encontrar alternativas y superar las dificultades.



FOTO: Adobe Stock.

De acuerdo con la experiencia que a la autora le ha brindado la impartición de su *Taller de Habilidades para la Crianza*, existen diez ingredientes básicos para cuidar que una crianza sea sostenida en los valores; en un ambiente de paz, claridad, cercanía y predecibilidad, durante y después de la crisis: el afecto expresivo, la resiliencia, los rituales y la estructura familiar, las oportunidades para dialogar, expresarse y ser escuchado, así como la interacción social dentro y fuera de la familia. Con un manejo consciente, respetuoso y cuidadoso de los conflictos, dichos aspectos pueden ayudar de manera sustancial a los NNA en momentos de crisis.

Un análisis especial merece el apartado del libro referido a la violencia sufrida por los NNA durante los largos meses de confinamiento. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia infantil tomó formas variadas, todas de abuso y agresión hacia los niños, las cuales fueron maltrato físico y emocional, abandono, negligencia, agresión hacia la madre y, principalmente, abuso sexual en sus diferentes formas. Todas se incrementaron en este periodo.

La mayor parte de las formas de violencia infantil suceden en la familia y suelen ser agresiones poco habladas, no mencionadas, que toman forma de secreto, o bien, son acontecimientos ignorados o normalizados por los padres o sus cuidadores. Cuando los niños son violentados se presentan problemas de salud mental y física que llegan a ser altamente nocivos para el desarrollo, incluso

del cerebro y de la inteligencia. Esta fuerte problemática también provoca, a la larga, la repetición de conductas crueles y violentas. Es probable que este tema de violencia hacia los infantes sea tratado con mayor profundidad por parte de la autora, ya que durante la pandemia crecieron exponencialmente los casos de abuso, en especial los de connotación sexual.

Finalmente, el libro de Norma Soto cierra con un apartado especial sobre los adolescentes durante la crisis de la COVID-19. Al respecto, datos de la Unicef sobre adolescentes en América Latina señalan que transitan por una fuerte depresión reflejada en la pérdida de motivación y confianza en el futuro. De acuerdo con la autora, la situación requiere atención urgente por parte de maestros, padres y cuidadores; es decir, escuchar a los niños y jóvenes, no juzgarlos, criticarlos o culparlos. Al contrario, ayudarlos a reflexionar para encontrar soluciones, crear condiciones de alerta y empatía, pedir ayuda a instituciones y servicios de apoyo son acciones fundamentales para que se sientan mejor.

El libro *Un nuevo comienzo* es una herramienta básica para maestros y padres de familia, la cual contribuye con útiles estrategias para que los NNA se recuperen lo más pronto posible de ésta y otras crisis y puedan vivir mejor.

Referencia

Soto, Norma (2022). *Un nuevo comienzo. Manual para la salud mental de niños, niñas y adolescentes*. Tijuana: Universidad de las Californias Internacional, 2.