

Salud Mental de los niños: un desafío de la sociedad actual

Aunque es muy valiosa la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental infantil, esto ha acarreado una creciente presión sobre los padres, ocasionando un problema adicional. Cada vez vemos a más personas inseguras sobre su capacidad para ejercer este importante rol. La presión y ansiedad por hacerlo bien nos lleva a desconfiar de nuestra capacidad para ser madres y padres, especialmente en una sociedad de elevada exigencia, carente en redes de apoyo, alta competitividad y baja colaboración.

Esto es lo que intenta aportar el libro para padres editado recientemente por la Unidad de Salud Mental infantil de Clínica Alemana. En los capítulos iniciales se habla de vínculo, expresión emocional y empatía, lo que nos ayuda a comprender mejor el desarrollo de cada niño con sus características individuales. Más adelante, en el libro aborda la relación con la naturaleza, aceptar limitaciones, acompañarnos en nuestras situaciones especiales y educar en el agradecimiento, lo que fortalece una mirada integral y amorosa, respetuosa del otro y también de nuestras propias debilidades.

Como lo dice el libro en las páginas iniciales: “independiente de que nuestras capacidades sean muchas o pocas, el que las conozcamos y que las integremos a las necesidades de otros es lo que nos definirá como sanos mentalmente”. Es decir, para tener salud mental es indispensable la aceptación y valoración de lo que uno es, incluyendo nuestras limitaciones, condiciones e incluso enfermedades. La salud mental no es un trabajo individual, sino que solo se puede lograr junto a otros, como una tarea que se construye en colaboración.

Los invitamos a confiar en su capacidad de ser buenas madres y padres, actuando con generosidad, basándonos en el respeto de nuestras diferencias, acompañando a niños y niñas en su desarrollo, sabiendo pedir ayuda cuando se necesita y colaborando con otros en esta labor, que ha sido base del convivir humano de generación en generación.

Dr. Alfonso Correa
Jefe Psiquiatría Infantil de Clínica Alemana.