



plataforma
de infancia
españa



OBJETIVO: ESTAR BIEN

Un documento que parte de la necesidad de los chicos y chicas de Cibercorresponsales de hablar en torno a la salud mental y que se completa con las aportaciones de jóvenes, familiares y profesionales de la educación y la sanidad.



plataforma de infancia

españa

OBJETIVO: ESTAR BIEN

Un documento que parte de la necesidad de los chicos y chicas de Ciberresponsales de hablar en torno a la salud mental y que se completa con las aportaciones de jóvenes, familiares y profesionales de la educación y la sanidad.

EDITA:

Plataforma de Infancia

C/ Escosura 3, local 2. 28015 MADRID

T. 91 447 78 53

info@plataformadeinfancia.org

ELABORA: Esther Navarro y Raúl Useros

NOVIEMBRE 2022

Los derechos de la publicación son derechos compartidos, de modo que cualquier persona es libre de copiar, distribuir y comunicar la obra, siempre que se reconozcan los créditos del editor y no se utilice con fines comerciales o contrarios a los derechos de los niños y las niñas.



ÍNDICE INTERACTIVO



01

Conoce la Plataforma de Infancia p.04

02

Cibercorresponsales, la red de jóvenes periodistas de la Plataforma de Infancia p.05

03

Proceso de “Objetivo: estar bien” p.06

04

Quiénes han participado p.07

05

“Decálogo para estar bien”... p.08

06

Conclusiones de los “Diálogos para estar bien”... p.09



➔ 01

CONOCE LA PLATAFORMA DE INFANCIA

La Plataforma de Infancia impulsa la participación infantil con el fin de elevar la voz de niños y niñas y asegurar que sus demandas lleguen a los responsables del diseño y la ejecución de las políticas que les afectan.

A través de su estrategia “La Infancia Opina” promueve que los niños, niñas y adolescentes puedan ejercer su derecho a opinar y a ser escuchados como ciudadanos de pleno derecho.

Entre sus iniciativas, cuenta con:

www.cibercorresponsales.org 





➔ 02

CIBERCORRESPONSALES, LA RED DE JÓVENES PERIODISTAS DE LA PLATAFORMA DE INFANCIA

Cibercorresponsales es una herramienta, activa desde 2010, que funciona como una Red Social y un periódico digital (¡dos en uno!). Persigue generar espacios que impulsen la participación de niños, niñas y adolescentes en favor de los Derechos de la Infancia usando las tecnologías de la información y la comunicación. Las y los jóvenes participan en un entorno web protegido, en el que conocen sus derechos, los ejercen y debaten sobre asuntos que les afectan.

Además, se organizan encuentros anuales donde los y las Cibercorresponsales pueden conocerse y compartir experiencias de manera presencial así como seguir abordando diferentes líneas de trabajo participativo.





03

PROCESO DE “OBJETIVO: ESTAR BIEN”

En octubre de 2021 se celebró el primer “Ciberencuentro” presencial de Cibercorresponsales tras el confinamiento. Chicos y chicas de 12 a 17 años de distintos lugares de España se reunieron en Rascafría, Madrid, se reencontraron y pudieron hablar sobre cómo se encontraban. Todos y todas mostraron su preocupación sobre la salud mental de los niños, niñas y adolescentes. La pandemia les había puesto en contacto con esta problemática de manera muy intensa y todas las personas que estaban allí habían sufrido, o conocían a alguien cercano que hubiera sufrido, problemas de salud mental. Así que se pusieron manos a la obra para contar cómo veían el panorama e hicieron propuestas de mejora a esa situación.

De aquel encuentro nos queda el “**Decálogo para estar bien**”, un resumen sencillo que pretende señalar por donde habría que empezar a trabajar para mejorar la situación según la opinión de los chicos y chicas de Cibercorresponsales.

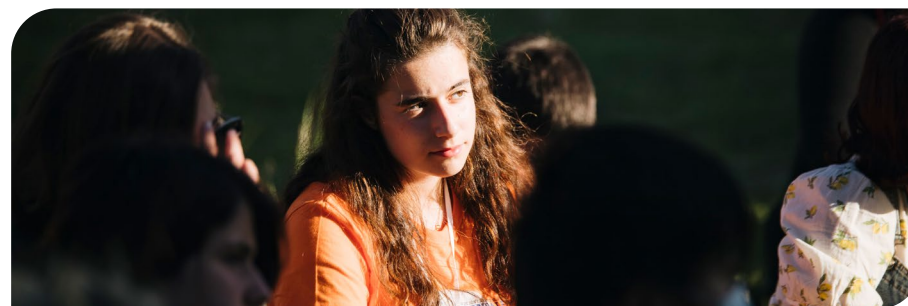
Pero esto no es todo. En noviembre de 2022 se dio un paso más tomando como partida el decálogo que habían elaborado chicos y chicas; que solicitaban que las personas adultas que trabajaban por el bienestar de

la infancia les ayudaran a alzar la voz y no dejaran que la salud mental permaneciera como un tema tabú, en la oscuridad. Ellos y ellas demandaron que se trabajara por visibilizar y normalizar la salud mental de los y las adolescentes como algo específico, con sus particularidades. Fue por ello por lo que la Plataforma de Infancia, a través de Cibercorresponsales, organizó los “Diálogos para estar bien”.

“Diálogos para estar bien” fueron tres espacios de encuentro online temáticos (para estar bien conmigo, en el hogar y en el entorno escolar) en que se realizaron en noviembre de 2022.

En cada uno de ellos se reunieron profesionales (una psicóloga, una orientadora de secundaria, una profesora de secundaria), familiares de chicos y chicas que tuvieron problemas de salud mental en su adolescencia, creadores de contenido con influencia en el campo de la salud mental, jóvenes y excibercorresponsales. Todos ellos y ellas participaron como dialogantes en estos encuentros liderados por Cibercorresponsales en activo y los técnicos de participación de la Plataforma de Infancia. Más de un centenar de personas se inscribieron y participaron de manera activa a través del chat aportando y enriqueciendo las opiniones de los y las dialogantes.

Este documento pretende recoger toda esta andadura y poner en valor la iniciativa de los chicos y chicas que elaboraron el “Decálogo para estar bien” así como la participación de personas diversas de la sociedad civil para construir una visión global sobre cómo hacer de esta sociedad un lugar más amable y saludable mentalmente para chicos y chicas.





➔ 04

QUIÉNES HAN PARTICIPADO

“Decálogo para estar bien”:

- Ciberresponsales de “Montando el local” (Mancomunidad de Servicios sociales Mejorada - Velilla).
- “Educación de calle Villanueva” (Villanueva de la Torre).
- “CIJ El horizonte” (Bolaños de Calatrava).
- “Cibernuman” (Numancia de la Sagra).

“Diálogos para estar bien”:

- Mara Jiménez (@croquetamente_) e Ian Sua (@sapodecara) creadores de contenido.
- Verónica Pérez (Psicóloga - Madrid).
- Carmen Rivas (Madre de dos adolescentes exciberresponsales - Guadalajara).
- Kelly Samantha Rosero y Fran Rodríguez (exciberresponsales - Madrid y Alcázar de San Juan).
- Paula Aragón (Estudiante de Magisterio - Burgos).
- Beatriz Pesqueira (Orientadora de secundaria en un IES - Madrid).
- Olga Abajo (Profesora de secundaria - Barcelona).
- Allan y Andrea (ciberresponsales en activo de Villanueva de la Torre y Alcázar de San Juan).





➔ 05

“DECÁLOGO PARA ESTAR BIEN”...

1 Necesitamos más espacios para expresarnos y compartir lo que pensamos, sentimos y opinamos. Espacios donde reine la confianza y la escucha activa por parte del mundo adulto. Que estos espacios sean oficiales e importantes y estén en lugares como colegios, institutos y servicios destinados a niños, niñas y adolescentes.

2 Creemos necesario que el personal de los centros escolares tenga mayor conciencia y formación de lo que les pasa a personas con nuestras edades. Muchas veces no sentimos que se nos escuche y no siempre es porque no quieren, sino porque no saben hacerlo.

3 Pensamos que sería positivo que exista personal en los centros escolares y servicios juveniles, que se dediquen concretamente a los cuidados en relación a salud mental y el bienestar, y localizar los casos que lo necesiten.

4 Necesitamos que nuestras familias y nuestro entorno sepan y entiendan lo que nos pasa y cómo nos sentimos. Para ello sería positivo contar con posibilidad de formarse en cuanto a gestión emocional y relaciones sociales y familiares. También, que haya atención para ellas y ellos porque eso mejora también nuestra situación y nuestra convivencia en los hogares.

5 Desde la sanidad deberían priorizar la atención a la salud y bienestar psicológico. Debería existir coordinación con centros educativos y servicios sociales para hacer un seguimiento conjunto a quien lo necesite.

6 Queremos que se incremente la inversión económica en la sanidad pública y que se destine mayor gasto a salud mental y psicológica para niños, niñas y adolescentes.

7 La sanidad pública no dispone de los recursos necesarios para ello. Creemos importante que haya más financiación de los medicamentos para niños, niñas y adolescentes, porque son muy caros y muchas veces, con ellos, se pueden evitar males mayores. Se debe trabajar, además, contra la sobremedicación.

8 Necesitamos que se visibilicen más las cuestiones relativas al bienestar y la salud mental, y que haya más canales oficiales de ayuda a través de Internet y los medios de comunicación. Es importante que se nos pregunte y que se nos faciliten espacios donde contar lo que necesitamos, ya que ayudaría a mucha gente. Así, se trabaja también el conocimiento y la concienciación para toda la ciudadanía.

9 Es importante que se trabaje la prevención. Que dispongamos de información para localizar aquello que nos está pasando. Saber que también le está pasando a más gente y que es algo que se puede solucionar. El sufrimiento se puede paliar cuando sabes que existe interés oficial en darte apoyo.

10 Más protagonismo del bienestar y la salud mental en las políticas para la infancia y la adolescencia, y para la población en general, para evitar que terminemos siendo una sociedad triste y que viva en permanente ansiedad. “Diálogos para estar bien”



➔ 06

CONCLUSIONES DE LOS “DIÁLOGOS PARA ESTAR BIEN”...

Es muy difícil saber estar bien con uno mismo si no sabemos exactamente quienes somos, pero todos y todas coincidimos en que la adolescencia es una etapa vital en la que esta pregunta resuena especialmente. Creemos que la sociedad nos muestra un ejemplo de “cómo debemos ser” y nosotros y nosotras nos vamos poniendo caretas que se ajusten a lo que nos hemos creído que debemos ser. Estamos de acuerdo en que, si queremos saber quiénes somos, debemos buscar nuestra versión más auténtica, despojarnos de aquello que no va con nosotras ni nosotros, aprender a decir que no cuando queremos decir que no y pasar tiempo a solas para ver si nos gustamos o huimos cuando nos vemos.



Proponemos que se haga hincapié en la formación de la sociedad para que no se vea como normal que los chicos y chicas tengamos que hacer un esfuerzo sobrehumano para encajar en lo socialmente aceptable, en lo que nuestras familias, profesores y amigos esperan de nosotras y nosotros. También en que nos acompañen en nuestro desarrollo apoyando el mensaje de que debemos confiar en nosotros y nosotras mismas porque somos las que verdaderamente sabemos lo que necesitamos y deseamos.



Entendemos que las familias deberían ser las primeras en detectar los problemas de salud mental de los chicos y chicas adolescentes que forman parte de ellas sin embargo coincidimos en que en muchos casos los padres y/o madres nos son conscientes de ello hasta que se enfrentan a una crisis. Creemos que algunas de las causas son que confunden que sus hijos e hijas les están tomando el pelo, que no hay ningún motivo importante por el que no quieren hacer las cosas y que se están inventando las causas por las que no quieren salir de casa, ir al centro educativo o realizar las tareas que les han encomendado. Puede ocurrir también que se confundan los problemas de salud mental con características propias de la adolescencia como la dificultad para concentrarse o la apatía (las hormonas son las culpables de todo) o que simplemente no saben cómo afrontar la situación que les planteamos sin sobreprotegerlos. La falta de tiempo para poder observar a sus propios hijos e hijas les puede dificultar la detección de cambios en su conducta o en su estado de ánimo, en aquellas cosas que no decimos pero que, sin querer, mostramos.

Por todo ello queremos proponer que exista un servicio efectivo de psicología en los centros de salud de atención primaria que funcione como “primeros auxilios” en salud mental; que ayude a las familias a entender que los niños y niñas no son “demasiado pequeños” para sufrir enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad que les desborden; y que, en muchas ocasiones, estas no tienen que ver con que no tengan sus necesidades básicas cubiertas (“si no te falta de nada, no puedes estar triste”). También queremos poder acceder a una atención psicológica pública y de calidad, a la que podamos ir sin tener que esperar meses para que nos den una cita, y donde se lleve un seguimiento que nos permita ser atendidos con regularidad y sin prisas mientras lo necesitamos; porque somos conscientes de que, a veces, esto puede salvar vidas. Necesitamos que, en muchos casos se aborde la terapia con niños y niñas con una perspectiva familiar que necesita del reajuste de todos sus miembros para poder ser más saludable (que mejore la comunicación, que cuide el lenguaje y la escucha activa así como el abordaje de los conflictos).





Nos han enseñado desde pequeños que un hogar es aquel en el que padres y madres conviven, cuidan y quieren a sus hijos e hijas; un lugar seguro, estable donde las personas adultas sabrán proporcionarnos lo que necesitamos para desarrollarnos física y psicológicamente. Somos conscientes, sin embargo, de que este escenario no es más que una de las múltiples realidades que existen. Dar por hecho que las familias son estables es un error: lo único que sabemos es que son organizaciones cambiantes compuestas por personas que no tienen las mismas habilidades, necesidades, ni comportamientos a lo largo de toda su vida. Hay ocasiones en las que los chicos y chicas se encuentran con padres y/o madres que no saben cuidarles o incluso que están ausentes. También pueden encontrarse con familiares que no les permiten expresarse libremente, desarrollar su personalidad, ni su identidad. La adolescencia es una etapa en la que los chicos y chicas, por su desarrollo, pueden empezar a evaluar con mirada crítica el papel que juegan en sus vidas las personas adultas que les rodean, sin la idealización de las figuras de autoridad que se tiene en la primera infancia.

Por todo ello proponemos que no se dé por hecho que los padres y madres sentirán amor y deseos de cuidar a sus hijos e hijas simplemente por el hecho de ser padres y madres. Que se amplíe la mirada de la sociedad y se entienda que los hogares son aquellos lugares donde los niños y niñas se encuentran protegidos, queridos y cuidados por personas que les sostienen. Que se generalice la idea de familias diversas donde, a veces, no hay ni un padre ni una madre sino otros miembros de la familia extensa o personas ajenas a ella quienes conforman nuestro hogar.





La sociedad actual no es un lugar especialmente seguro para chicos y chicas. Nos encontramos ante múltiples situaciones que nos hacen sentir mal y nos cuesta mucho poder expresar este malestar y pedir ayuda. A veces porque creemos que las personas adultas que nos rodean van a minimizar nuestros problemas o no nos van a tomar en serio, y otras porque no tenemos claro quién puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Proponemos que los gobiernos apoyen a nuestras familias para que la conciliación laboral no sea una utopía. Nuestros padres y madres llegan agotadas a casa y no queremos sobrecargarles contándoles nuestros problemas. Además, sabemos que no están en óptimas condiciones para poder entendernos y dedicarnos el tiempo que necesitamos por lo que suelen caer en el tópico de que son “cosas de niños” que se resolverán solas. Proponemos también que se promueva la formación en salud mental para familias para que entiendan que el centro educativo, los amigos y amigas, y las propias familias componen el contexto de los y las adolescentes y que cualquier problema que se produzca ahí hace que su mundo se derrumbe. También proponemos que, en los centros escolares se trabajen de manera específica las habilidades de relación entre iguales para prevenir situaciones de acoso y para saber ser apoyo de nuestros amigos y amigas cuándo nos busquen pidiendo ayuda.

Nos han inculcado desde pequeños la cultura del esfuerzo y estamos acostumbrados a oír que “puedes ser quien quieras ser”. Sin embargo, sabemos que eso no es real y que el contexto familiar, social y educativo marca profundamente sin que podamos hacer nada para mejorarlo o evitarlo.

Proponemos que se revisen los mensajes que el personal educador y las familias nos lanzan sobre las expectativas que tienen sobre nosotros y nosotras, que nos ayuden a construir nuestros propios sueños, que trabajen por diferenciar y ayudarnos a diferenciar a nosotros y nosotras entre lo que somos y lo que hacemos.



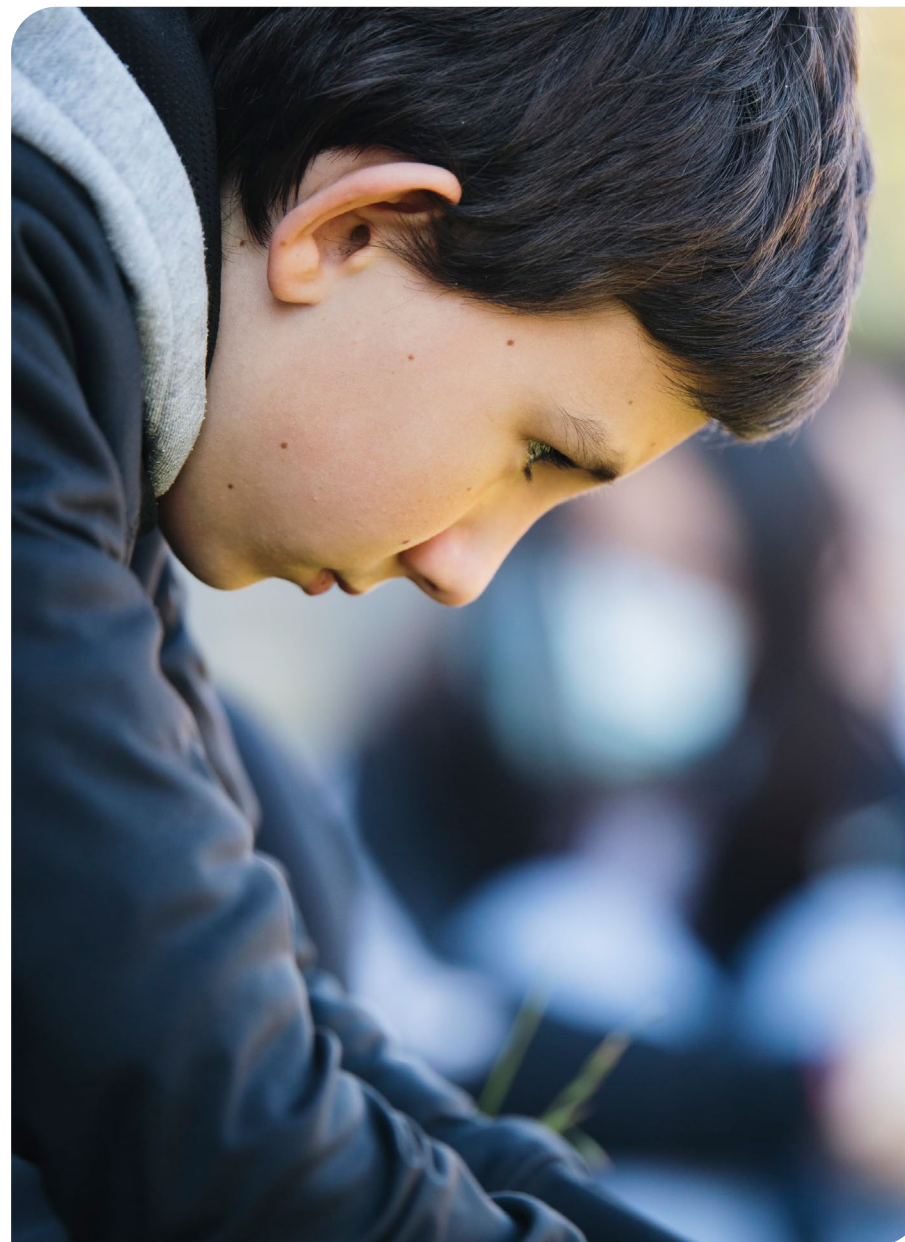


Constantemente queremos que nos quieran, nadie desea estar solo. El entorno digital es globalizado por lo que lo de gustar se convierte, en las redes, en un deseo de gustar a todo el mundo, de necesitar la aprobación y aceptar la opinión (buena y mala) de gente que ni si quiera conocemos o nos conoce.

Proponemos que se regulen las redes sociales para que no se pierdan de vista los derechos de la infancia. Los contenidos que se nos muestran, manipulados con filtros y publicidades encubiertas, son poco reales y nos llevan a la frustración constante por no poder alcanzar esa falsa normalidad. En ellas se promueven hábitos de vida poco saludables que nos incitan a hacernos daño y atentar contra nosotras mismas. Proponemos, también, que las personas en las que recae la educación de niños, niñas y adolescentes sean conscientes de que deben ayudarnos a protegernos huyendo de hacer comparaciones entre iguales. Y que nos animen a ser personas únicas, válidas y que confíen en nosotros para que también nosotros podamos hacerlo. Necesitamos que el estado se comprometa a exigir y formar a profesionales que tengan en cuenta estas cuestiones.

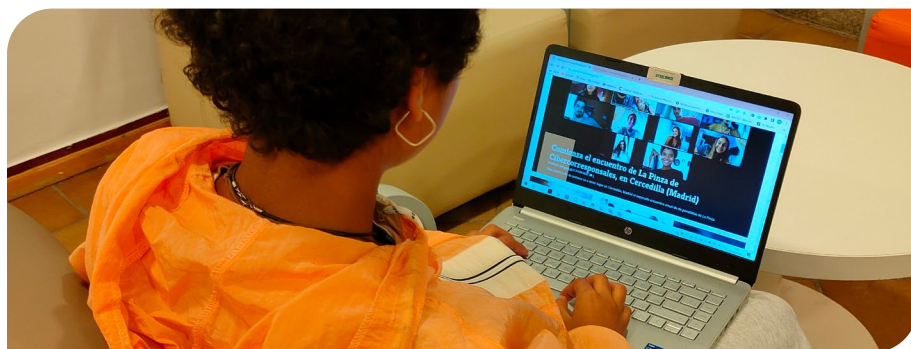
Sufrimos las consecuencias de vivir en una sociedad individualista y consumista. Cuando nos sentimos mal psicológicamente tendemos a aislarnos y a no pedir ayuda para no parecer débiles. Muchos chicos y chicas ni siquiera salen de su habitación, o se refugian en el mundo virtual.

Proponemos que se tenga en cuenta que necesitamos educación emocional que nos permita aprender a identificar lo que nos sucede y lo que nos hace sentir mal. Que podamos detectar las conductas de riesgo y pedir ayuda cuando no sepamos cómo enfrentarnos a ellas. Que los profesionales de la educación y la sanidad nos proporcionen espacios seguros donde nos sintamos libres para hablar. Y, lo más importante, que nos escuchen porque muchas veces sabemos lo que necesitamos.





Gran parte de la jornada de los chicos y chicas se la invierte en el centro escolar. Es por ello que lo consideramos un lugar muy ligado a la salud mental de niños, niñas y adolescentes. En él se generan situaciones que podrían desencadenar estrés y crisis de ansiedad y miedo, pero también en él hay profesionales que podrían ser capaces de detectar problemas que los chicos y chicas tienen y que en casa pueden pasar más inadvertidos. Además, el centro escolar puede convertirse en lugar de refugio para que muchos chicos y chicas puedan centrar su atención en estudiar o en relacionarse con sus amigos y amigas, olvidándose de aquello que les causa dolor, aunque la mayoría del alumnado coincide en que sienten que el entorno escolar no es un contexto seguro. Hay profesionales que trabajan por hacer un cambio en este sentido pero están sobrecargados y poco formados en cuestiones de educación emocional, habilidades sociales, trabajo con grupos, salud mental y resolución de conflictos. Sin duda, cuando los chicos y chicas tienen un problema o tienen que hablar de sus emociones, generalmente buscan al equipo de orientación. Es en él en quien depositan más confianza, incluso cuando estos problemas nacen de la presión y de las exigencias a las que el propio sistema somete a su alumnado. También cabe destacar que la participación de los alumnos y alumnas en la organización del centro escolar es insuficiente e ineficaz. Los chicos y chicas no sienten que su centro les pertenezca ni que sean escuchados en nada que tenga que ver con su vida de estudiantes dentro de él. Sabemos que el sistema es consciente de sus carencias y que las leyes de educación que se han ido sucediendo a lo largo de los años buscan enmendar estos errores.



Desde nuestro punto de vista, proponemos que las leyes educativas se diseñen de manera consensuada entre todos los partidos políticos y la comunidad educativa con el fin de que puedan contar con el compromiso de todos ellos para elaborar la mejor norma posible e implementarla con garantías. Que pueda responder a la pregunta “¿qué debe mejorar el sistema educativo?” para no dejar a nadie atrás. Que en esta ley se recojan los contenidos y la metodología, pero también se haga hincapié en las relaciones que se establecen en el contexto escolar entre alumnos y alumnas pero también entre profesores y profesoras con alumnos y alumnas, convirtiéndola en más democrática y menos punitiva. Necesitamos que la formación del profesorado sea más completa, que priorice el bienestar de los alumnos porque solo si un alumno está sano puede concentrarse en aprender. También necesitamos que los centros públicos cuenten con un psicólogo que ayude y oriente al alumnado y al profesorado.





Un entorno violento siempre conlleva unas consecuencias importantes para la salud mental a las que los niños y niñas tienen que enfrentarse constantemente ya sea en el hogar (gritos, insultos, agresiones, violencia machista...) o en el contexto escolar (falta de protección de las personas adultas hacia los niños y niñas, menosprecio de profesores a alumnos y alumnas, acoso entre iguales; insultos relativos a la identidad, las capacidades, las cultura o la religión...).

Proponemos que se implemente la LOPIVI con todas las garantías y que se forme adecuadamente y de manera obligatoria a todos profesionales que trabajan con niños y niñas menores de edad para poder desempeñar su labor con conocimiento y calidad.






plataforma de infancia

españa

Somos una red de más de 70 organizaciones de infancia con la misión de proteger, promover y defender los derechos de niños, niñas y adolescentes conforme a la Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas.

Nuestra visión es alcanzar el pleno cumplimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, integrando el esfuerzo de las organizaciones de infancia y de todos los agentes sociales.

CONTACTA CON NOSOTROS

C/ Escosura, 3. Local 2 
28015 Madrid

info@plataformadeinfancia.org 

91 447 78 53 

 RED DE JÓVENES PERIODISTAS

Financia



SÍGUENOS

www.plataformadeinfancia.org

 @platdeinfancia

 @plataformadeinfancia

 @plataformadeinfancia