

La 'tragedia silenciosa' que está afectando la salud mental de nuestros niños

Victoria Prooday - 03.10.2018



Foto: Freepik

Ante los últimos casos de suicidios de jóvenes y adolescentes sucedidos en diferentes países, es importante revisar qué está pasando y qué soluciones surgen al respecto. A continuación, compartimos un artículo escrito por la terapeuta ocupacional con amplia experiencia en la infancia Victoria Prooday, el cual se ha vuelto viral, más de 10 millones de personas lo han leído y el número sigue aumentando.

La terapeuta comienza su escrito haciendo esta advertencia: *"Sé que muchos preferirían no tener que enfrentarse a lo que digo en el artículo, pero sus hijos necesitan que ustedes escuchen lo que quiero decir. Incluso a quienes están en desacuerdo con mi perspectiva, les ruego que pongan en práctica las recomendaciones que comparto al final del artículo. Cuando vea los cambios positivos en la vida de su hijo, entenderé por qué digo lo que digo!"*

Hay una **tragedia silenciosa** que está ocurriendo ahora mismo, en nuestros hogares, y que afecta a las joyas más preciadas que tenemos: nuestros hijos. Después de tratar a cientos de niños y familias en mi trabajo como terapeuta ocupacional, soy testigo de una tragedia que está sucediendo frente a mis propios ojos. ¡El estado emocional de nuestros hijos es horrendo! He hablado con profesores y profesionales y tienen preocupaciones similares a las mías. Lo que es peor, en los últimos 15 años, las investigaciones han generado estadísticas alarmantes de un aumento brusco y constante en enfermedades mentales en niños, que ya es casi una epidemia:

- 1 de cada 5 niños tiene problemas de salud mental
- El trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) aumentó en un 43%
- La depresión adolescente aumentó en un 37%
- La tasa de suicidio en niños de 10 a 14 años aumentó en 100%

¿Cómo solucionar este problema?

Si queremos que nuestros hijos lleguen a ser individuos felices y saludables, tenemos que despertar y **volver a lo más fundamental**. ¡Todavía es posible! Lo sé porque cientos de mis clientes ven cambios positivos en el estado emocional de sus hijos en semanas (incluso días en algunos casos) después de aplicar estas recomendaciones:

- **Establezca límites** y recuerde que usted es la madre o padre de su hijo, no su amiga o amigo.
- Provea a sus niños de un estilo de vida equilibrado basado en **lo que necesitan, no sólo lo que quieren**.
- **No tenga miedo de decir «NO»** a sus hijos si lo que ellos quieren no es lo que necesitan.
- **Proporcione alimentos** nutritivos y naturales.
- **Pasen 1 hora al día en espacios verdes** andando en bicicleta, caminando, pescando, observando aves e insectos.
- Disfruten de una **cena familiar sin tecnología** todos los días.
- Jueguen un **juego de mesa** al día.
- **Que sus hijos cumplan con una obligación al día** (doblar la ropa, guardar los juguetes, colgar la ropa, guardar los alimentos después de comprarlos, poner la mesa, etc.)
- **Establezca una rutina para irse a la cama**, que garantice que su hijo duerma largo tiempo en un dormitorio sin nada de tecnología.
- **Enseñe responsabilidad e independencia**. No los proteja en exceso contra pequeñas equivocaciones. Ayúdeles a adquirir las habilidades necesarias para superar los mayores desafíos de la vida.
- **No prepare la mochila de su hijo**, no le lleve la mochila, no le traiga a la escuela el almuerzo o la agenda que olvidó, y no pele el plátano para un niño de 5 años. Enséñele habilidades a sus niños en lugar de hacer las cosas por ellos.
- **Enseñe a que posterguen la gratificación**, y otorgue oportunidades para que se «aburran», ya que el aburrimiento es el momento en que la creatividad despierta. (Leer también: **Por qué debes permitir que tu hijo se aburra**)
- **No sienta que usted es responsable** por el entretenimiento de su hijo.
- **No use la tecnología** como una solución contra el aburrimiento.
- **Evite usar tecnología** durante las comidas, en el auto, restaurantes, centros comerciales. Utilice dichos momentos como oportunidades para entrenar el cerebro de sus niños y aprendan a funcionar en «tiempos aburridos».
- **Ayúdeles a crear un «botiquín de primeros auxilios contra el aburrimiento»** que contenga ideas de actividades para cuando «estoy aburrido».
- **Esté disponible emocionalmente y comuníquese** con sus niños, enséñeles habilidades sociales y cómo controlarse a sí mismos.
- **Apague el teléfono** hasta que los niños estén en la cama, evitando así que usted se distraiga con una herramienta digital.
- **Conviértase en el entrenador de las emociones de su hijo**. Enséñeles a reconocer y lidiar con la frustración y la ira.
- **Enséñeles a saludar**, tomar turnos, compartir, tener empatía, modales en la mesa, conducir una conversación.

• **Conéctese emocionalmente:** sonría, abrace, bese, cosquillee, lea, baile, salte o gatee con su hijo.

¡Es necesario que hagamos cambios en la vida de nuestros hijos antes de que toda esta generación de niños esté sumida en medicamentos! Aún no es demasiado tarde, pero pronto lo será ...

Por Victoria Prooday, Terapeuta ocupacional. Traducción al español por Johanna Perez Ray. Publicado en su Blog

Link directo a la fuente:

http://www.lafamilia.info/educacion-de-los-hijos/la-tragedia-silenciosa-que-esta-afectando-la-salud-mental-de-nuestros-ninos?fbclid=IwAR2ldsL5Rf7RcDud_mrN_PAj7RLlrXgHyb6h8pUy5RGyxCE2v8ujkusJw4I