

# 11 ORIENTACIONES

Para proteger la salud mental de niños, niñas  
y adolescentes que se encuentran en el  
sistema de protección 24 horas



# INTRODUCCIÓN

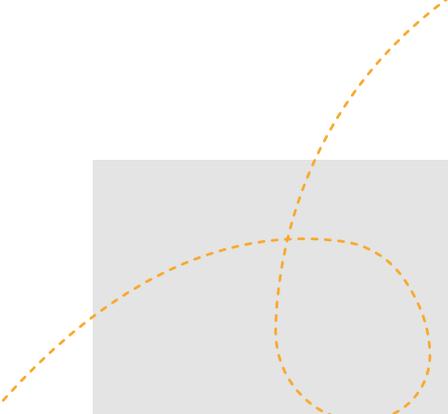
Los niños, niñas y adolescentes que por diversas razones no viven con su familia o han perdido los lazos con sus referentes cercanos requieren un trato y consideraciones especiales en lo que respecta a su salud mental.

En la infancia y la adolescencia las conexiones que se establecen con las personas adultas que cuidan, así como con otros referentes cercanos y con sus pares, son fundamentales. Estas relaciones ayudan a los niños, niñas y adolescentes a crecer, desarrollarse y construir su identidad. Es allí donde se establecen las bases para su bienestar emocional y psicológico.

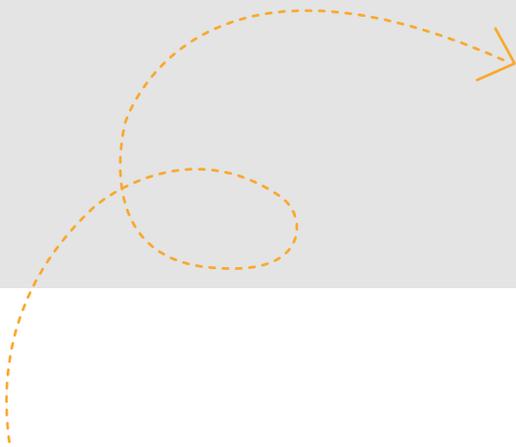
**Quienes trabajamos en el sistema de protección especial 24 horas nos enfrentamos al desafío de cuidar y proteger a los niños, niñas y adolescentes, estableciendo vínculos y ambientes saludables que les ayuden en la construcción de su bienestar.**

Es frecuente que nos preguntemos sobre cómo actuar ante conductas, expresiones y reacciones de cada niño, niña o adolescente que pueden estar indicando sufrimiento y malestar.

**De nuestra intervención cariñosa y asertiva dependerá la forma en que experimenten el alivio y la contención que precisan.**



Las siguientes **11 orientaciones** pretenden guiar la reflexión y acompañar la práctica de quienes trabajan cotidianamente en el cuidado de niños, niñas y adolescentes.



# 1. ACOMPAÑAR Y ALIVIAR EL DOLOR

Cuando aparecen expresiones de malestar, síntomas o conductas que nos llaman la atención, más allá del significado y sus posibles causas, lo primordial es acompañar a niños, niñas y adolescentes, estar disponibles para colaborar y entender qué es lo que les pasa, tratar de aliviar el dolor y evitar aumentar el malestar.

Si se está ante una crisis o un desborde emocional, es importante en todo momento conservar la calma y ofrecer una escucha atenta y empática; también utilizar un lenguaje sencillo y un tono suave.



Recordemos que las conductas que presentan no son “por maldad” o porque “se portan mal”.

» **Dar y darse tiempo para comprender mejor lo que está pasando**, acudiendo a estrategias simples y seguras como una charla, una caminata o compartir un juego o actividad disfrutable, **y pedir ayuda cuando la situación se vuelve muy difícil de manejar** son algunas de las estrategias que ayudan en lo inmediato al abordaje de estas conductas, reacciones o síntomas.

## 2. SER AGENTE POSITIVO DE LA SALUD MENTAL

Las personas involucradas cotidianamente en el cuidado de niños, niñas y adolescentes en el sistema de protección especial se transforman en agentes de salud mental. Un agente de salud mental es toda persona que en contacto con otra logra impactar en su desarrollo emocional. Ese impacto puede ser positivo o negativo.

Cuando actuamos positivamente, dejamos una huella sana y una influencia duradera en los niños, niñas y adolescentes. Así, encuentran en nosotros una referencia a la que recurrir en los momentos difíciles de la vida cotidiana y también un recuerdo de alguien que ayudó, consoló, alivió, acompañó y les dio confianza.

» **Escuchar y observar, acompañar en los momentos difíciles, jugar y compartir actividades placenteras, actuar con seguridad y claridad cuando sea necesario, pero sin recurrir a la humillación, poner límites como acto educativo y no como mera sanción, fomentar la expresión de su opinión y mostrar interés en sus inquietudes y gustos** son algunas de las características principales de las personas que actúan como agentes de salud mental de niños, niñas y adolescentes.

### 3. TRABAJAR EN EQUIPO, APOYARSE EN LAS DEMÁS PERSONAS

Es un desafío ante cada caso comprender si las expresiones de malestar, los síntomas o las conductas que nos llaman la atención son parte de un proceso esperable para la edad, si se trata de una respuesta reactiva a situaciones traumáticas vividas o si corresponden al comienzo de un problema de salud mental duradero.



Esta identificación debe hacerse caso a caso y en consulta con profesionales de salud mental.

Quienes cuidamos diariamente a niños, niñas y adolescentes tenemos un rol muy relevante para ayudar a identificar esos problemas.

» **Nuestras observaciones, nuestra escucha atenta y nuestros conocimientos cotidianos sobre ellos y ellas brindan información clave a los profesionales de la salud mental para comprender cada situación.**

# 4.

## CUIDAR LOS DETALLES

Cuidar la salud mental y promover el bienestar de niños, niñas y adolescentes, más que una conducta concreta, es un conjunto de pequeños detalles a los que prestamos atención para construir un ambiente que cuida.

Se trata de la forma en que hacemos las cosas más elementales, teniendo en cuenta las características particulares de cada niño, niña o adolescente.

» **Es importante cómo actuamos y qué ambiente individualizado generamos al momento de alimentarse, higienizarse, a la hora de dormir, en actividades como estudiar o cumplir con pequeñas responsabilidades cotidianas. También a la hora de jugar y conversar, interesándonos en sus opiniones y visiones acerca de las cosas.**

## 5. ORGANIZAR CON FLEXIBILIDAD LA VIDA COTIDIANA

Para proveer un buen cuidado debemos organizar, prever y planificar las actividades que estructuran la vida cotidiana.

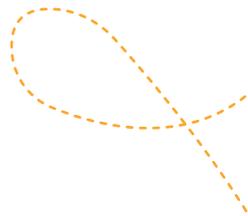


Los rituales y las rutinas son vitales porque les ofrecen a niños, niñas y adolescentes un marco seguro y previsible y reducen el estado de alerta.

Sin embargo, **que el ambiente esté planificado y organizado no quiere decir que sea rígido e inamovible.**

Paradójicamente, debemos promover una combinación entre la estructura acordada entre las partes y la flexibilidad para adaptarse a cada niño, niña y adolescente y a las circunstancias particulares.

» **Estructura y flexibilidad son dos ingredientes que, alternados y combinados, son virtudes de los ambientes que cuidan.**



## 6. ACTUAR ANTE PROBLEMAS DE SUEÑO, ALIMENTACIÓN Y "BERRINCHES"

En la primera infancia los problemas del sueño y en la alimentación son manifestaciones muy frecuentes de miedo y malestar psicoemocional. Cuando las personas que cuidamos —en este caso en los centros o en las familias de acogida— intervenimos adecuadamente ante estos temas estamos contribuyendo a aliviar y sanar los efectos de los daños vividos.

- » **Para ayudarles a dormir con tranquilidad es preciso tener mucha paciencia y acompañarles con serenidad** y sin perder la calma, para que poco a poco puedan ir encontrando estrategias para dormir mejor.



El contacto físico, la lectura de cuentos, las canciones de cuna y quedarse a su lado hasta que se duermen son las estrategias privilegiadas para estos momentos.

- » **Los problemas con la alimentación son muy frecuentes.** A veces niños y niñas no comen lo suficiente, o, por el contrario, comen ansiosamente y, si pueden, a cualquier hora.



Es muy importante no castigarles por la comida ni con la comida.

Aunque las conductas no sean correctas o adecuadas a la vida grupal o familiar, es preciso darles tiempo para que se adapten a los nuevos ambientes de cuidado. Es importante pensar junto a otros profesionales algunas estrategias para asegurar una buena alimentación, por ejemplo, presentar la comida de alguna forma que les guste, pensar y elaborar el menú en conjunto, conversar sobre sus gustos, etc.

» **Lo que llamamos “berrinche” en niños y niñas pequeños es una conducta esperable** para la edad y no constituye en sí misma un problema de salud mental. Pero cuando se vuelve persistente, de muy difícil consuelo y ante situaciones muy diversas, empieza a ser señal de un malestar mayor.

Al contrario de lo que nos sale comúnmente, como pedirles que se calmen o invitarlos a sentarse y descansar, lo que ayuda en estos casos es permitirles desplegar físicamente: **puede funcionar caminar, correr o dar una vuelta al aire libre.**

Otras veces queremos hacer que hablen, y en esos momentos no pueden hablar; **en estas ocasiones pueden necesitar contacto visual o contención afectivo-corporal en forma de abrazo, cuando lo permiten.** Tampoco pueden escuchar mucho en esos momentos, así que lo mejor es no insistir con la palabra, solo alguna frase que brinde calma y en un tono suave. **Hablar será para luego y sólo cuando hayan vuelto a la calma.**

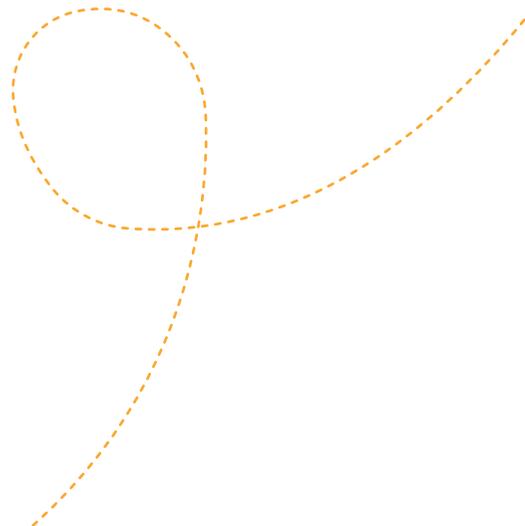
# 7.

## GENERAR ESTRATEGIAS PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS TRANSITEN MEJOR LA IDA A LA ESCUELA

Muchas veces los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en el sistema de protección 24 horas pueden presentar dificultades para sostener la experiencia escolar y, por tanto, requerir ciertas adecuaciones para lograr concurrir y permanecer en la escuela de forma saludable.

- » **Antes de ir a la escuela**, los equipos de cuidado de los centros deben hacer importantes esfuerzos para lograr que niños y niñas **lleguen en forma tranquila y lo más placentera posible**. Asociar el momento a algo divertido o agradable puede facilitarlo.
- » A su vez, es bueno **diseñar estrategias planificadas y en forma colaborativa** con el equipo del centro educativo, pensadas para cada niño y cada niña de forma singular. Que se sientan contemplados en sus características personales es en sí mismo una estrategia que los puede ayudar a mejorar la experiencia escolar, calmar el malestar y ofrecerles seguridad.
- » **Durante el momento de estar en la escuela**, se requerirán estrategias especiales para transitar el aula. Muchas veces se necesitará tanto el apoyo del equipo pedagógico de la escuela como de las personas referentes de cuidado en el aula u otros espacios escolares, para lo cual habrá que estar disponibles.

» **A la vuelta de la escuela**, es importante que escuchemos el relato que niños y niñas hacen sobre cómo les fue y que durante esa conversación podamos ayudarles a superar las dificultades que se les presentan con relación a sí mismos, a sus pares y a los adultos. Ayudarlos a resolver conflictos y superar situaciones difíciles es también una estrategia de acompañamiento y cuidado.



# 8.

## CALMAR Y CONTENER LAS REACCIONES AGRESIVAS

Las reacciones agresivas desajustadas hacia otros y hacia sí mismos son muy frecuentes en niños, niñas y adolescentes que han vivido experiencias traumáticas y están asociadas a emociones que no logran controlar ni entender.

Estas reacciones causan mucha tensión en las personas adultas que cuidan, por eso nuestro accionar debe estar dirigido a ayudar a descender esa agresividad.

De manera intuitiva puede ser que respondamos alzando la voz o poniendo cara de enojo, reacciones que en otras situaciones podrían funcionar, pero que con niños, niñas y adolescentes que están en un desborde emocional no funcionan y suelen exacerbar la situación.

### Por tanto, es central:

- › **No actuar en espejo**, es decir, “si grita, yo también grito”.
- › **Estar presentes** durante la reacción.
- › **Esperar** a que la manifestación de violencia pase.
- › Brindar **palabras de calma**.
- › **Abrazar**, si el niño, niña o adolescente lo permite.
- › **Generar un ambiente apartado** de los demás niños, niñas y adolescentes, para poder brindar un cuidado individualizado.
- › **Valorar si hace falta apoyo de personal de salud**.

Es muy importante lo que hagamos después de que pase todo.



Lejos del castigo, lo que estos niños, niñas y adolescentes necesitan es sentir que las personas que los cuidamos seguimos estando disponibles y no “nos hemos vuelto vengativas” por lo que sucedió.

**Debemos hacerles sentir que sabemos que estas conductas son parte de un dolor más profundo y que continuaremos acompañándoles** y buscando juntos estrategias que les ayuden a poner en palabras lo que sienten y a regular estas conductas en el futuro, incluyendo el acceso a otras intervenciones terapéuticas para su tratamiento a mediano y largo plazo.

## 9. DARSE TIEMPO PARA COMPRENDER

Cuidar puede ser una tarea difícil. En la vida cotidiana se viven momentos muy intensos de descargas emocionales, expresiones extremas de dolor, síntomas, reacciones y conductas que resultan de muy difícil manejo para quienes están a diario con niños, niñas y adolescentes.

- » Por eso, es preciso **tomarse el tiempo para comprender la situación caso a caso y no actuar apresuradamente ni guiados por impulsos.**



Encontrar tiempos y espacios para mirar y pensar en detalle a cada niño, niña y adolescente es algo que contribuye mucho con un ambiente global de cuidado.

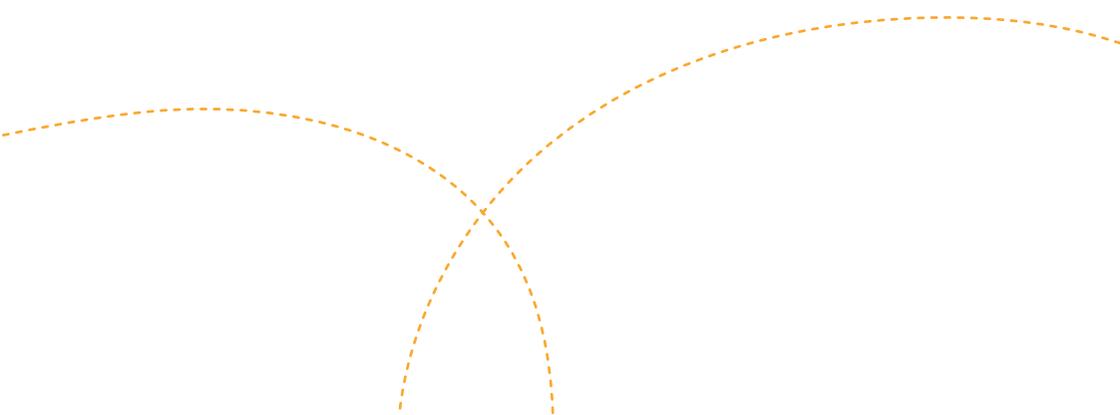


## 10. RECORDAR QUE CUIDAR LUEGO DEL DESAMPARO ES UN DESAFÍO

El cuidado alternativo en cualquiera de sus modalidades —residencias, familias de acogida, familias extensas— supone siempre instalar ambientes de cuidado luego de que ha ocurrido alguna forma de desamparo.

Las marcas de dichas vivencias en niños, niñas y adolescentes se volverán evidentes en la vida cotidiana del nuevo ambiente que cuida, obligando a las personas adultas a realizar enormes esfuerzos emocionales y de acomodación a conductas o expresiones del daño, que pueden ser difíciles de manejar en la vida diaria.

» **Las personas adultas que cuidamos cumplimos una función crucial en buscar aliviar, consolar y contribuir con la mejora de las señales y los síntomas de niños, niñas y adolescentes.** Al hacerlo encontraremos momentos gratificantes y desafiantes para llevar adelante una tarea que entrelaza grandes esfuerzos con el placer de contribuir con el bienestar de niños, niñas y adolescentes de los sistemas de protección.



# 11. PARA CUIDAR HAY QUE CUIDARSE

Cuidar supone un gran esfuerzo para quienes lo hacen cotidianamente. Cuando se trata del cuidado de niños, niñas y adolescentes que han vivido experiencias de desamparo, el esfuerzo y los desafíos son realmente muy grandes.



Todo lo que podamos hacer para contribuir con el bienestar emocional de las personas adultas que cuidan redundará en la calidad del cuidado hacia niños, niñas y adolescentes.

Para poder sostener esta tarea hace falta crear estrategias como:

- » **Trabajar en equipo:** Es imposible cuidar en soledad y no podemos sostener a niños, niñas y adolescentes si no tenemos quien nos sostenga a nosotros. Somos todos parte de una misma red y es preciso contar con ella.
- » **Autocuidado:** Trabajar con niños, niñas y adolescentes que han transitado por experiencias dolorosas nos impacta y nos duele. Por eso, debemos encontrar un equilibrio entre ir a trabajar, estar presentes y saber que hemos hecho lo mejor, y luego tener momentos de esparcimiento en los que dejar el trabajo atrás, para reponernos antes de volver.

- » **Pensar nuestras prácticas:** Generar espacios con profesionales externos a nuestro equipo para revisar, analizar y conceptualizar nuestras prácticas, para así poder descargar nuestras preocupaciones y sentires y diseñar estrategias de trabajo que permitan sostener el cuidado a lo largo del tiempo.
- » **Articular con otras intervenciones terapéuticas:** En ocasiones, la profundidad y la intensidad del cansancio que trae esta tarea requerirá pedir apoyo terapéutico que ayude a sanar la herida que está provocando la exposición a estas situaciones.



¿Te interesa profundizar  
en estos temas?

Escaneá este QR



Te invitamos a realizar el curso virtual:  
*Salud mental y vida cotidiana en el sistema de protección  
24 horas*, que desarrollamos desde el Instituto del Niño y  
Adolescente del Uruguay con el apoyo de UNICEF y que se  
encuentra disponible en el Aula Virtual de CENFORES.

