

**«A veces nos traen niños a psiquiatría cuando los que realmente están enfermos son los papás»
EDUCACION PARA PADRES**



El consejo de un psiquiatra para que los hijos no crean que mandan, dominan o pueden hacer lo que les dé la gana con sus padres. Hablamos de salud mental infantil con el psiquiatra José Carlos Fuertes, coautor, junto con la periodista Lorena García Díez, del libro «Educar es ser un espejo» (Libros Cúpula)

¿Usted detecta un aumento significativo de casos?

En mis consultas he observado que vienen más personas con patologías menores con una patología que llamamos trastornos adaptativos, trastornos del espectro depresivo ansioso, pero no he observado un incremento de la patología infanto juvenil. Es más yo creo y en algún aspecto me dan la razón algunos trabajos que están apareciendo, que los niños sobre todo antes de la adolescencia han estado fenomenal, han estado conviviendo con sus padres, jugando, charlando, cosa que parecía imposible y lo han vivido con mucha satisfacción.

Luego hay otro grupo que evidentemente han tenido esa distancia más íntima por esa convivencia forzada pues ha tenido roces y disgustos. Pero de ahí a hablar de trastornos mentales el camino es muy largo.

Eso es una buena noticia, porque muchas familias quieren hacerlo mejor. ¿Cómo podemos ayudar a mejorar la salud mental de nuestros hijos en casa?



Primero teniendo nosotros una buena salud mental, que esto es algo que parece una obviedad pero cuando vamos a las consultas en la práctica, muchas veces nos traen a un niño cuando los que realmente están enfermos son los papás. Por tanto cuidemos la salud mental. Porque esa dicotomía entre salud mental y física yo de entrada no la acepto. Yo creo que hay una salud.

En segundo lugar, creo que nuestros hijos crezcan sanos física y mentalmente, yo daría dos recetas muy sencillas: la primera sea usted coherente. Es decir, **"haz lo que yo te digo pero porque lo hago yo también"**. La segunda, **límites claros, precisos y no cambiantes**. No se puede pintar un día sotas y otro bastos. Un día estoy de oros y otro de copas. Un día estoy dispuesto a dar y soy generoso y al día siguiente soy un sargento cuartelero a la antigua usanza.

Es muy importante también ejercer la autoridad. **Los papás no somos amigos de los hijos**. Tenemos que dialogar, pactar, todo lo que haga falta pero debe quedar claro que el que manda, organiza, dirige y responde legalmente somos ella y yo, la pareja. Por tanto no somos colegas, somos padres e hijos.

¿Cuál es el mayor error que usted detecta en las familias españolas a la hora de educar a sus hijos y que puede llegar a un posterior problema psicológico o, incluso, aparecer un trastorno?

Yo creo que hay una hiperprotección enorme es decir, los papás y las mamás estar bien, hacerlo bien, no fallar, ser perfectos, cosa que es imposible, que es imposible que empiezan a bajar los estándares, empiezan a ceder, empiezan a permitir determinados comportamientos, todo para que los muchachos, niños estén a gusto estén bien, se sientan queridos, y no les pase lo que a ellos, que todavía a pesar del avance de los tiempos esa frase la sigo escuchando. Que mi hijo no sufra lo que yo he sufrido. Error. Mi hijo y mi hija tienen que sufrir, y tienen que pasarlo mal, en algunos momentos tendremos que evitarlo si son situaciones catastróficas, pero el niño tendrá que recibir frustraciones, tener problemas en la vida... de eso se trata. Hay que entrenarlos para que sean personas maduras. Y la madurez no es otra cosa que tolerancia hacia la frustración. Yo detecto sobre todo una intolerancia hacia la frustración. Por tanto, inmadurez.



Se trata de que sean autónomos pero les estamos sobre protegiendo tanto que estamos consiguiendo todo lo contrario.

Les estamos agobiando, les estamos metiendo en una jaulita que es de oro, pero la jaula es una prisión, por mucho que sea de oro. Este es un error, su hijo señor, lo que tiene que hacer es dirigir, ir tragando, de una manera razonable, pausada, sosegada, pero digiriendo las adversidades, aceptando que la vida no es un sitio maravilloso. Aceptando que existen sujetos raros, y extraños, excéntricos e incluso enfermos graves que son capaces de complicarnos la vida. Por tanto ahí está la labor de los padres: Te protejo y te cuido, pero te voy a permitir que tú vayas alcanzando la mayor autonomía posible.

Desde luego no conozco a ningún autónomo que no se haya entrenado bien. Nosotros nos entrenamos 6 años más luego la especialización para ser médicos, y para ser persona ¿cuánto? ¿Cuánto le dedico a mi hijo de entrenamiento? De apoyo, de estar a su lado, de que me consulte si tiene dudas...

Es muy difícil dedicarle tiempo de cantidad y de calidad a un hijo con los tiempos que corren. ¿Cómo podemos compatibilizar todas nuestras labores con el cuidado de cantidad o de calidad cuando llegamos a las 19.00 de la tarde a casa?

Es imposible. El tiempo material es finito. Si dormimos 8 y trabajamos 12 nos queda lo que nos queda y a mi hijo le podré dedicar como mucho dos o tres horitas. Y veremos a ver la calidad. Si yo llego de un atasco, de esos que hay en Madrid, o Barcelona o Sevilla con los problemas de mi trabajo, de enfrentamientos, roces, discusiones, ahora llego a casa y me convierto en una madre sosegada, una madre 10, no es posible. ¿Qué habrá que hacer? Pues a lo mejor renunciar. El padre o la madre a una serie de ingresos para estar cerca de los hijos. Lo que está muy claro es que las canguros y los niños de la llave no es buen camino. Esos niños que llegan a casa y tienen que abrirse la puertecita solos porque no hay nadie. ¿Luego qué pasa cuándo no hay nadie? ¿Qué vida llevan? ¿Quién les vigila qué hacen? Ver el teléfono, coger el ordenador, jugar a videojuegos.. Y esto no puede ser. Los padres se quejan y dicen: «Esto no hay quien lo arregle». ***Sí señora, señor, ustedes, los padres, que tienen una responsabilidad.***

También hablan en su libro de la autoestima. ¿Cómo podemos fomentarla para que sean niños fuertes y no se dejen llevar por las opiniones de los demás? ¿Qué podemos hacer en casa?

Es la clave de la salud mental. La persona que no tiene una buena autoestima no tiene salud en ningún sentido. Porque lo que hace es depender, buscar el cariño, el afecto, la aceptación... e incluso la figura, la silueta, fuera. No hace falta que tenga usted una silueta 10 y que sea usted el más querido del lugar. Basta con que usted se quiera. ¿Qué tiene que hacer un padre? **Desde luego no descalificar a un hijo, de una forma brutal, grotesca a veces, inadecuada.** No castigar cuando no es conveniente, preciso, oportuno. Que el castigo sirva siempre para digamos mejorar la conducta, no para desfogarte o proyectar tu agresividad. Tenemos que tener muy claro que los niños son esponjas y que chupan, absorben. Si mi autoestima es deficitaria tengo que empezar por mejorarla. Darle a él o a ella una sensación de seguridad, de cariño, de calma, de sosiego, de paz. Esto es muy importante, **los niños son como grandes captadores del estrés.** Y el estrés no es otra cosa que una situación de amenaza. Amenaza no es que yo vaya a ser agredido, ni me vayan a pegar. Amenaza es que mi padre dice hoy blanco y mañana negro, y yo me quedo con la incertidumbre. Por tanto esa paz, esa autoestima va a venir de la mano de que haya coherencia en la educación, que la pareja esté de acuerdo, que si es monoparental esa persona no se desdiga de las cosas que va diciendo. Insisto mucho, educar no es difícil, la educación no es complicada, lo que pasa es que tienes que seguir unos criterios muy estables. Y sobre todo tienes que estar tú en condiciones de saber cuáles son tus errores, y evitar proyectarlos enfrente de la criatura que está enfrente de ti.

Hablamos de que los niños son una esponja. ¿Hasta qué edad, digamos, son más esponjita y a partir de ahí es menos modificable una conducta, a lo mejor, que no sea la adecuada?

La biología nos dice que hasta los 11, 12 años, máximo es cuando la capacidad de plasticidad neuronal, es decir, la plasticidad, y modificación de las estructuras neurológicas es mayor. A partir de la adolescencia, esa plasticidad va empezando a disminuir. A los 25 años ya se cierra. Y a partir de los 25 años ya empezamos a envejecer, por decirlo de alguna manera. ¿cuándo podemos hacer más bien? ¿o cuándo podemos dañar más? **Entre los 0 meses y los 10 años es el patio de recreo donde vamos a jugar nuestra vida entera.** Los papás y las mamás que esperan a educar cuando su hijo tiene 14, 15... lo tienen claro. Van muy desenfocados. El niño cuando sale del paritorio de la mamá ya tiene que empezar a educarle. Ya le está transmitiendo una serie de informaciones en ese caso muy primarias, muy rústicas, muy elementales, pero muy importantes. Y no digamos nada cuando el niño tiene 2 años, 3. Aparentemente no se entera. ¿Cómo que no se entera? ¿Cómo que no se entera cuando hay un follón familiar y están discutiendo los padres todos los días? perfectamente, y les estamos estresando, creando angustia y ansiedad. No sabe identificar estas figuras pero el niño está angustiado.

Y son cosas que pueden salir además años después. ¿Cuáles son, digamos, las conductas, trastornos más comunes en los niños? ¿A qué edad suelen surgir? ¿Se puede ver a estas edades una depresión, una fobia, un miedo...?

La depresión por supuesto que la pueden tener los niños, es muy frecuente además, no es nada extraordinario, un niño con 8, 9 años, 10, se deprime, lo que pasa es que lo expresa de una forma diferente al adulto. Son problemas de conducta, irritabilidad, no quiere ir al colegio, no juega, se aísla, a veces se tira del pelo... es decir, la expresión, los síntomas clínicos varían, pero los niños se deprimen. Es una enfermedad importante, por las consecuencias que puede tener. La ansiedad es la segunda. Trastornos de déficit de atención se han puesto muy de moda, pero son verdad. Las cifras que se manejan del 6

por ciento de la población bueno, quizá sean cuestionables, pero son verdad, existen y además responden muy bien a un tratamiento farmacológico, y luego tenemos un problema un poquito más tarde gravísimo que son las adicciones, problemas adictivos que es donde tenemos un problema personal, familiar, social.. y diría de salud pública. Tal y como va la situación estamos registrando inicios en el consumo de alcohol con los 11, 12 años y en la cocaína con 14 y 15 años. Y además como son menores son utilizados por las redes para hacer trapicheos, que a su vez no son punibles en el niño, dan ganancias a la red, es decir, estamos haciendo en el tema de las adicciones y consumo de sustancias y por supuesto de las drogas legales, como el alcohol y el tabaco, tenemos una asignatura no pendiente, sino enorme y que además crece y no somos capaces de ir acotando.

Como padres quizás, ¿hay algunos síntomas que nos sirvan para detectar que algo no va bien en casa? ¿O que tengamos que estar más atentos?

Un síntoma fundamental es que su conducta cambie en cuestión de días de una forma notoria. Es decir, un niño que siempre ha sido peleoncillo, rebelde, sigue siendo rebelde no me tengo que preocupar tanto. Depende de la causa, si es hiperactivo, si es que es un niño que se concentra mal... pero cuando hay un cambio de conducta, en cuestión de dos, tres días una semana, y vemos que una persona que es muy extraña a la que era, vemos que un jovencito de 10, 11, 12 años se encierra en su habitación, o en el baño y pasa horas muertas, cuando vemos que su relación con los amigos que tenía las ha ido dejando o las va dejando, cuando vemos que empieza a comerse muchísimo las uñas, cosa que no hacía antes, o a estirarse del cabello, cosa que no hacía antes, o a estar enfadado, irritado, y contestar de una forma que nos sorprende, no siempre es la adolescencia que está llegando. Hablamos de 8, 9 o 10 años... Yo me empezaría a preocupar. ¿Y a dónde tengo que ir? A mi médico de familia.

¿Qué es entonces lo primero que tenemos que hacer los padres? ¿Cómo actuar?

El orden sería atención primaria, doctor pediatra, y él me orientará. Ahora no te ven, ese es otro problema, la mejor salud del mundo ha quedado dañada por la pandemia. Es ir a la base y no empezar a hacer experimentos. Y por supuesto desoir las recomendaciones bien intencionadas pero muchas veces erróneas de amigos, compañeros vecinos y de internet.

<https://www.abc.es/familia/abci-veces-traen-ninos-psiquiatria-cuando-realmente-están-enfermos-papas-202203020019> [video.html](#)