

*La soledad también es un tipo de hambre, hambre de calor y afecto*

***Teresa de Calcuta***

## ***Manifiesto***

Nosotros, los adultos, tenemos que ocupar nuestro lugar ante las otras generaciones.

Ser adulto no significa dejar de disfrutar, de reír a gritos, de emocionarse, de apasionarse, de jugar; significa saber cuándo no tiene significado hacerlo. Significa, básicamente, terminar la niñez y la adolescencia en aquello que nos impide manejarnos bien con la propia realidad y con los otros; abandonar la omnipotencia, reconocer a los otros con sus necesidades y deseos, aprender a esperar, adquirir autonomía.

Abandonar la omnipotencia es imprescindible para no creerse dios ante los demás y para no sentirse irrompible ante uno mismo; reconocer a los otros supone preocuparse por conocerlos, escucharlos, aceptar las diferencias, gastar tiempo y esfuerzo en llegar a acuerdos.

Aprender a esperar permite postergar placeres en el corto plazo para obtener logros en el mediano, hacer esfuerzo y tolerar frustraciones, no por amor al sufrimiento, sino para conseguir lo que queremos.

Durante siglos nos ubicamos en un lugar especial del que caímos abruptamente; llevamos algunas décadas en crisis. Es hora de que salgamos de ella.

Debemos ocupar el rol nosotros mismos, en cada casa, en cada escuela. No esperar que otros ocupen el lugar que dejamos vacante y adopten a quienes dejamos huérfanos; no pedir a gritos que alguien, una figura fuerte —o incluso nuestros hijos— nos adopte a nosotros.

Ocupar el rol significa delimitar claramente qué podemos hacer y qué no; buscar el apoyo de pares para lograr lo que individualmente sea más difícil. No significa renunciar a la diversidad, sino, por el contrario, defender esa diversidad a todo costo.

Debemos salir de la Babel en que vivimos, dando lugar a acuerdos mínimos reales, no de forma; que nos permitan actuar en conjunto y contener con cierta coherencia a los más jóvenes.

Contamos para ello con posibilidades de comunicación y conocimientos que no tuvieron las generaciones anteriores, no podemos desperdiciarlos.

Ocupar el rol nos obliga a buscar información, a pensarla críticamente. Ser adulto significa, entre otras cosas, que disponemos de nuestra capacidad de pensar. No podemos dejar de usarla.

***Silvia di Segni Obiols***

*(Tomado de su libro **Adultos en crisis. Jóvenes a la deriva**)*

## **Papá, mamá, ¡me siento solo!**

**Gloria Montoya Gutiérrez**

*Psicóloga*

*Docente universitaria*

Debido a que en la niñez los sentimientos de bienestar o malestar se expresan de manera diferente a como los puede manifestar un adulto, se impone la pregunta ***¿puede existir en los niños un sentimiento de soledad?***

Un menor que se siente sin apoyo o acompañamiento suficiente puede sufrir distorsión en su desarrollo, que se manifiesta en su salud y estado anímico como tristeza frecuente, apatía, dispersión, exceso de actividad, ansiedad, trastornos del sueño, problemas de alimentación, problemas de desarrollo y crecimiento, entre otros.

Para determinar si un niño está experimentando sufrimiento es necesario evaluar su estado de salud física, emocional y social.

Otras preguntas frecuentes son ***¿de qué sufren los niños?, ¿por qué sufren?, ¿cuáles de las causas de sufrimiento podrían ser evitables?***

### **Establecimiento de vínculos**

Las vivencias de amor, apoyo, tranquilidad y confianza se instauran desde las primeras relaciones que se establecen con los niños y dependen de la calidad de las relaciones parentales. Un niño para desarrollarse con salud integral necesita ser atendido, cuidado, protegido y acogido.

Paralelamente con las sensaciones de bienestar experimentadas por el niño también existen experiencias de tristeza, dolor, temor e inquietud, propias de la experiencia de vivir.

Estas primeras experiencias necesitan ser atendidas por los adultos responsables de este niño, ya que la exposición prolongada y continua a experiencias de insatisfacción en los primeros meses de la vida genera frustración y desamparo.

Mediante los primeros vínculos el niño adquiere la confianza básica necesaria para creer en sí mismo y en los otros; pero si esta experiencia no es de calidad amorosa el niño puede desarrollar sentimientos de desconfianza, temor y desamparo, lo que implica que no ha sido suficiente el lazo afectivo que pueda ligar al niño con la vivencia de seguridad y confianza que se requiere para afrontar la experiencia de vivir.

La calidad del vínculo en la relación padres-hijos es fundamental en esta relación y de lo que en ella se transmite como sentimientos de amor, seguridad, identidad y sentido de pertenencia se desprende la seguridad en sí mismo y el sentimiento de valoración personal en los niños.

### **Cambios en el acompañamiento en la actualidad**

Actualmente se vive en un mundo que se mueve vertiginosamente, con la necesidad de seguir este ritmo para sobrevivir. Este ritmo acelerado se manifiesta en trabajo excesivo, poco tiempo para compartir en familia, muchos compromisos, acumulación de tensiones e incremento de la angustia en la vida cotidiana.

Todas estas circunstancias del mundo moderno ponen a los seres humanos de cara a una realidad que es abrumadora: ¿qué se está haciendo con los hijos? Sin duda, con las mejores intenciones por el bienestar de los hijos, **se están quedando solos**.

En la actualidad son muchos los niños que se sienten solos y que están solos, incluso cuando se encuentran “**acompañados**” de sus padres o de otras personas.

Por lo anterior, muchos se preguntan si síntomas actuales en aumento como anorexia, bulimia, depresión, déficit de atención, hiperactividad, ansiedad y angustia pueden estar relacionados con un sentimiento temprano de desamparo.

### **¿Qué necesita un niño para sentirse seguro? ¿Por qué es necesario sentirse y saberse seguro?**

Cuando un niño nace es un ser en completo estado de indefensión, por lo que depende totalmente de otro que lo cuide y lo ayude a vivir. Los padres o adultos responsables del niño lo acogen, protegen y ayudan a crecer.

Sin embargo, en algunos casos puede haber cuidado, alimento, condiciones básicas satisfechas y a pesar de esto el niño puede sentirse en situación de desprotección y desamparo.

El niño y el adolescente en proceso de formación necesitan sentirse acogidos, protegidos y amados. Esta seguridad de que tienen un lugar privilegiado para el padre y la madre o para otros adultos significativos que hacen parte de su mundo les es transmitida a niños y adolescentes mediante las relaciones que se establecen cotidianamente.

Para el buen desarrollo del niño y el adolescente es necesario hacer consciente por parte de padres y adultos responsables de la crianza la necesidad imperiosa de generar relaciones significativas de amor con los niños y adolescentes.

Las relaciones significativas son aquellas que imprimen una huella en el alma del niño; son relaciones de amor, lazos que acogen y dan soporte para crecer. Estas relaciones significativas también pueden ser destructivas cuando se establecen con rechazo, odio, abandono, soledad, desprecio.

### **La función del adulto acompañante en la actualidad**

Amar a un niño o a un adolescente es asumir la función de padre, madre o adulto responsable de su bienestar físico y emocional. Para asumir esta función en las condiciones que impone el mundo moderno acelerado se necesita reflexionar qué significa ser padres hoy y cómo se puede llegar a satisfacer las necesidades de un niño o un adolescente para su adecuado desarrollo.

Las vivencias de cada ser humano son particulares y no se trata de generalizar, dado que en cada vínculo parental se establecen relaciones diferentes. Sin embargo, el mundo moderno imprime unas condiciones de existencia que se vuelven generales en cuanto al vertiginoso desarrollo de la vida.

Siempre se está de afán, hasta para relacionarse con los hijos. Un hijo necesita ser escuchado, dedicarle tiempo significativo, es decir, cuando se comparte con él o ella se debe estar realmente en esta relación, interesados por sus cosas, sus actividades, sus preocupaciones y sus alegrías.

Los hijos necesitan confiar, amar, desear vivir; necesitan apoyos básicos y afectivos que los sostengan sin asfixiarlos y sin soltarlos, hasta el momento en el que estén preparados para hacerse cargo de sí mismos.

En el afán es muy difícil establecer vínculos sólidos, y la solidez en las relaciones es necesaria para que los niños y adolescentes sepan que no están solos, que siempre que necesiten al padre o a la madre o al adulto de su confianza pueden contar con esta persona que estará allí para escuchar, apoyar, decidir, establecer límites y ser un referente de autoridad que les permita saber que no todo se puede, pero que tampoco están desamparados.

En las relaciones amorosamente significativas se necesitan padres y madres dispuestos a ocupar el lugar de adultos responsables de haber traído al mundo un hijo y brindar así el lugar de acogida, protección y conexión con la vida que propicia el vínculo amoroso.

## **Recomendaciones a los adultos para cumplir la misión de acompañamiento a los hijos en la crianza:**

- Ser acompañante afectuoso de los hijos, recordando que la seguridad afectiva es fundamental para su desarrollo
- Comprender la situación y vivencia de los hijos para que el acompañamiento sea más adecuado con sus necesidades
- Dedicar la cantidad y calidad de la atención requerida por los hijos según la situación y vivencia
- Disfrutar la relación con cada hijo como una experiencia vital e irrepetible
- Reflexionar permanentemente sobre la cantidad y calidad del acompañamiento a los hijos para detectar oportunamente los síntomas resultantes de distorsiones de la compañía, con el fin de buscar la ayuda profesional necesaria

## **Lecturas recomendadas**

Bassas N, Tomas J. *Cuadernos de Paidopsiquiatría I. Carencia afectiva, hipercinencia, depresión y otras alteraciones en la infancia y en la adolescencia*. Barcelona: Laertes; 1996.

Di Segni S. *Adultos en crisis. Jóvenes a la deriva*, Buenos Aires: Novedades educativas; 2002.

Dolto F. *La causa de los niños*. Barcelona: Paidós; 1993.

Marulanda Á. *Creciendo con nuestros hijos*. Colombia: Cargraphics; 1998.