



SUSANA DE CRUYLLES,
psicóloga clínica.

Todo niño está sano hasta que se demuestre lo contrario

Lucas, ocho años. Sus padres le llevan al psicólogo porque su abuelo se murió hace un mes y, desde entonces, está más triste, se porta peor, llora fácilmente y dice que se aburre mucho cuando está jugando.

En un centro de salud mental que da servicio a 250.000 habitantes se reciben 25 consultas de niños como Lucas todas las semanas. Esto suma, aproximadamente, 100 consultas al mes y 1.200 al año. ¿Por qué ahora acuden tanto los niños al psicólogo? ¿Es que están más enfermos que antes? ¿Más *chillados*? ¿O a lo mejor hay algo o alguien que hace que tengan que consultar más al psicólogo?

Los niños visitan a este especialista cuando los padres detectan que su hijo está *sufriendo* y no saben qué hacer para mitigar o disminuir ese *sufrimiento*. Gran parte de esas consultas tienen que ver con problemas cotidianos, problemas que son evolutivamente *normales* y por los que hay que pasar (sufrir y solucionar) para convertirse en persona adulta y capaz. ¿Quién no ha estado triste por una pelea con sus amigos, por una mala nota o porque le han castigado? También es muy normal estar triste cuando un abuelo fallece (como el caso de Lucas), cuando los padres se separan, cuando se repite curso... El sufrimiento ante tales dificultades es un mecanismo sano de la mente.

La mente sana reacciona ante los problemas asimilándolos y adaptándose a ellos. El sufrimiento es el primer paso hacia la solución y es necesario pasar por ello para resolverlos. En los niños, este proceso de asimilación-adaptación se ve en que están más tristes, más dependientes de los padres, tienen rabietas y están más susceptibles.

Cuando van los padres con sus hijos a una consulta y cuentan que su hijo está triste, pasándolo mal porque se han separado, porque se han cambiado de ciudad o porque el abuelo está enfermo, el médico tiene que responderles que su hijo

está sano. Por eso, lo que deben hacer los padres de Lucas es estar a su lado, proponerle soluciones para resolver ese problema y darle tiempo para que se recupere. Simplemente, hay que decirles: «Su hijo está sano. Se ha dado cuenta de que tiene un problema, y está intentando entenderlo y solucionarlo, por eso se le ve triste y susceptible».

Los niños se dan cuenta de las cosas, también sufren y lo pasan mal, pero eso es algo bueno y natural en la vida: tener pequeñas dificultades y superarlas. Es como vacunarse. Pasarlas mal es el primer paso para poder cambiar lo que no está bien.

Tener pequeños malestares va preparando a los niños para poder enfrentarse a las grandes dificultades de la vida. Eso les vacuna para pelear contra los *virus* de la vida adulta. **Son los padres quienes más y mejor pueden guiar a su hijo en la resolución de esos pequeños problemas. Sólo así, enfrentándolos y resolviéndolos, serán niños sanos y adultos emocionalmente fuertes.** Qué alegría da pensar que uno ha tenido un problema y lo ha podido solucionar, ¿no?

Es cierto que cuando uno ve a su hijo sufrir entra en pánico y quiere evitarlo a toda costa. No hay que tener miedo, hay que resolver. Esta-

mos en una sociedad donde el malestar y el sufrimiento están mal vistos, dan miedo. Quizá esa intolerancia social al sufrimiento, hace que los padres lleven más a sus hijos al psicólogo para que dejen de padecer. Cierta dosis de malestar es normal e inevitable en la vida. ¿No es mejor aprender a vacunarse contra el sufrimiento? ¿No es mejor aprender a resolver las cosas, a pelear y solucionarlas? ¿A lo mejor sufrir ante un problema es estar sano? Así que sí, todo niño está sano hasta que se demuestre lo contrario. **YO**

Tener pequeños malestares prepara a los niños para enfrentarse a las grandes dificultades del futuro. Les vacuna contra los 'virus' de la vida.