

FÁTIMA ANAEL
ESPINOZA BAREÑO

DISTRITO II

Salud Mental En Niños y Adolescentes desde la Educación

Honorable Jurado Calificador de esta **XV Edición del Parlamento de la Juventud Sudcaliforniana**, mi nombre es **Fátima Anael Espinoza Bareño**, orgullosamente sudcaliforniana, nacida en esta ciudad de La Paz, tengo 16 años de edad y actualmente curso el 3er semestre en el Centro de Bachillerato Tecnológico, Industrial y de Servicios # 230 en la especialidad de Construcción, en un futuro es una de mis metas convertirme en una gran Ingeniera o Arquitecta, por lo que me esfuerzo día a día en mis estudios y dar una profesionista más a este bello puerto.

Como joven en estos tiempos, adolescente específicamente, en donde me tocó vivir en carne propia una pandemia como lo fue el COVID 19, queda en mi experiencia de vida el haber estado en un encierro total para salvaguardar mi salud y la de mi familia, fue un cambio total de rutina y hábitos los cuales dejaron en mí desagrado al tener que abandonar la escuela, a mis compañeros y maestros, hizo falta la interacción física en esta etapa tan importante en mi crecimiento como persona, pero a la vez dejó aprendizaje y alcancé a ver la problemática por la que la mayoría atravesamos, esto sin duda alguna tuvo afectaciones en la parte emocional en nuestra generación.

Por lo cual expongo lo siguiente:

Problemática:

Antes de vivir lo que anteriormente explico, la sociedad ha dado por hecho que los niños o jóvenes con un hogar, comida en la mesa, un techo donde dormir y en algunos casos todas las necesidades básicas cubiertas, no tendríamos porqué tener angustias o problemas, no tendríamos porqué estar pasando por una situación de dolor o frustración, aún en estos tiempos ven raro que un niño o un adolescente vaya al psicólogo porque creen que los problemas empiezan cuando

eres mayor y tienes más responsabilidades cuando no es así, tenemos problemas, situaciones penosas o cosas guardadas que se tienen que drenar y la mayoría no sabe que tiene por que desde pequeños nos han dicho que los niños no tienen porqué preocuparse, sin embargo que no sean los mismos problemas que un adulto con demasiadas responsabilidades sobre sus hombros, siendo cabezas de familia, con multiples gastos, frustrados, sin sueños sin ganas de nada, por no recibir apoyo emocional en su infancia, es otra cosa totalmente diferente, es de mi humilde opinión.

Hay ocasiones que desde pequeños captamos los problemas familiares, carencias económicas o de afecto, vivimos acoso escolar, bullying de nuestros compañeros, recibimos rechazo o preferimos aislarnos, aunado a que desde siempre han existido estereotipos de “lo que debería ser” o “como deberíamos ser” y si no encajamos, no nos gusta nuestro cuerpo, no tenemos la capacidad de trabajar en nuestra autoestima, no entendemos que nos pasa o ni siquiera lo asimilamos, minimizamos nuestras emociones y aprendemos a temprana edad a tener una lucha interna, reprimirnos emocionalmente y a la larga esto crece y se vuelve una problemática peor para nuestra sociedad que resulta en problemas de conducta, vandalismo, autoagresiones, bulimia o anorexia, embarazos adolescentes, abandono escolar, depresiones, trastornos de ansiedad, que desgraciadamente pueden terminar en drogadicción y en el peor de los casos suicidio.

Hablando a nivel escolar, en las aulas nos podemos encontrar con maestros que apoyan haciendo alguna actividad muy superficialmente, ya que no cuentan con los conocimientos específicos en el tema de la salud mental, es llevadero o incluso a veces más confuso, puedes tal vez externar en un trabajo escrito tus emociones, pero no hay un más allá para poder saber que solución darle, en realidad es esporádico o casi nulo este tipo de trabajos o actividades en ciertos niveles como lo son primaria y secundaria.

Ciertamente hay seguimiento a cierto tipo de alumnos que muestran problemas de conducta o de aprendizaje, se canalizan al área de psicología y se ofrecen terapias temporales, pero no es en general, termina el ciclo escolar y no se logra el objetivo de poder profundizar, no se logra la integración de compañeros, después de esta pandemia, es todavía un tanto más complicado o sigue siendo tabú en algunas comunidades o simplemente se deja de lado.

Propuesta

Es para mí de suma importancia poder aportar algo positivo y de valor a las generaciones que vienen detrás de mí, por lo tanto yo propongo:

1. Que las instituciones correspondientes se unan, sumen esfuerzos y se constituya y establezca de manera permanente la materia escolar “**Salud Mental**” impartida por personal capacitado, psicólogos en este caso, para que desde el nivel primaria se imparta y se normalice, que nos enseñe a poder identificar nuestros gustos, nuestras preferencias, nuestras emociones, a validar cada una de ellas y darnos a oportunidad de sentirlas, normalizar, vaya, que no está mal a veces sentirse frustrado, enojado, triste, eufórico, somos humanos y desde siempre tenemos que tener en claro que ¡sentimos!
2. Integrar dinámicas las cuales sean de acuerdo a cada uno de los niveles, con algún sistema no mecanizado que sea de nuestro agrado y a la vez sería más fácil poder abrirnos ante nosotros mismos y ante los demás, repercutiendo de una manera muy positiva en nuestro crecimiento y desarrollo como personas.
3. Identificar la manera de aprendizaje de cada uno de los alumnos, poder canalizar e integrar a materias como dibujo, música, baile, deportes, según sea el caso, el arte y el deporte son excelentes para a través de ellas expresar y sacar emociones y energía.

Adquiriremos con todo esto mayor autoconfianza, la aceptación de nuestro cuerpo, elevar nuestra autoestima, ser en un futuro adultos responsables con nosotros mismos, independientes en todos los sentidos, con la capacidad de afrontar los problemas cotidianos a los que cualquier persona se puede enfrentar, la lucha dejaría de ser interna para ser compartida, comprendida, siempre respetuosa y tratando de encontrar una solución y con ello lograr tener una vida sana desarrollando al máximo nuestra inteligencia emocional.

Seríamos a partir de ahí seres humanos de una mejor calidad, con más empatía, con más valores, respeto hacia los demás y hacia nosotros mismos, nuestros padres, nuestros adultos mayores y niños, los animales y la sociedad en general.

Agradezco la oportunidad de poder expresar mi inquietud en este espacio dirigido a los jóvenes como yo que se preocupan por lo que se vive en mi entorno, que estamos interesados en el cambio positivo, el tiempo que se lleve pero siempre confiando en que será de esa manera, con el apoyo de nuestro Gobierno e Instituciones de Educación.

Las juventudes de hoy merecemos un mundo mejor, empecemos por nosotros mismos.

¡Es cuanto!