



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Los derechos de los niños y adolescentes en los centros de salud

Autor/es: Adrián Martínez Prádanos: Coordinador y asesor de GAME-DATA (grupo de autoayuda para el manejo del estrés diario, la ansiedad y la tristeza en adolescentes), incluido en el proyecto de participación comunitaria de adolescentes del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares (<http://adolescentes.blogia.com>).

[Volumen 6. Nº4. Diciembre 2013](#) [1]

Palabras clave: [niños](#) [2], [adolescentes](#) [3], [derechos](#) [4], [participación](#) [5], [autoayuda](#) [6]

A lo largo de mi vida como niño y adolescente he vivido cosas que me han hecho ser quien soy ahora. Aunque ya no soy del grupo de los menores de edad en la Seguridad Social, sí soy uno de los coordinadores y asesores del grupo de autoayuda que se está llevando en el Centro de Salud Manuel Merino. Cuando era más pequeño, siempre eché de menos tener un sitio en el que poder compartir todas esas desgracias que me traía la vida, desde el acoso escolar que recibía hasta mis situaciones tensas en casa. Oigo cómo siempre dicen que los niños y los adolescentes son la esperanza del país, de los adultos. Pero, si no los cuidamos y educamos debidamente, ¿cómo pretendemos que estos creen un mundo de armonía?

Los niños y los adolescentes tienen derechos: derecho a ser escuchados, a ser queridos, a ser cuidados. Que sean jóvenes no quiere decir que lo que digan tengamos que tomárnoslo a broma. Muchos tienen grandes preocupaciones; otros, grandes ideas. Pero lo que todos tienen es voz y deseos. Desde aquí me gustaría hacer un llamamiento a todos los centros de salud para que, como en el que estoy yo, empiecen a preocuparse por sus niños. Ellos pueden serlo todo, pero también pueden convertirse en nada. Me sorprende que existe una gran cantidad de niños y adolescentes con problemas de adaptación, de ansiedad, de depresión.

Me entristece profundamente que, hasta que no me pasó algo medianamente grave en mi vida, no me diera cuenta de que había que luchar si quería conseguir algo grande. Es por ello que, una vez que me noté medianamente recuperado, decidí ayudar a los más jóvenes en aquello que ya tenía experiencia. Solo tengo 21 años y sé que estos "derechos del niño" ya no me afectan, pero quiero que aquellos a los que sí les afectan los puedan disfrutar. Llevo a cabo un grupo de autoayuda para chavales con ansiedad y depresión para que vean que la vida es dura, pero a la vez bonita, para que aprendan a quererse y a valorarse tal y como son, para que puedan reflexionar acerca de todo lo que les pasa y sepan ver el lado positivo de lo malo, que vean que vivir merece la pena.

¿En serio creéis que la salud de nuestros jóvenes va bien cuando hay tal cantidad de niños con problemas de todo tipo? Y ya no solo los que se ven, también los que no se ven, porque, cuando algo va mal, la gran mayoría

tendemos a esconderlo, y es ahí cuando hay que ser hábil y descubrir las pequeñas manifestaciones que dan estos problemas. Hace poco pedí a uno de mis chavales que os dejara un mensaje de lo que estaba haciendo en este proyecto, en concreto en la zona que estoy llevando. Su nombre es Pablo Tobares González y tiene 12 años y él, al igual que muchos niños, quiere ser escuchado:

-“Este grupo me ayuda a controlarme cuando tengo un dolor que me produce ansiedad. Tenemos un grupo que me hace reflexionar y mis ideas también les hace reflexionar. Pero Adrián es el que más nos hace reflexionar sobre todo lo que nos pasa. Nos ayuda a ver el lado bueno de las cosas y nos da consejos para que no hagamos las cosas mal, pero lo más importante es que si alguien lo hace mal, él está ahí para ayudarnos a retomar nuestro objetivo.”

A pesar de tener mis ocupaciones, actualmente me estoy autoinstruyendo en el pensamiento Mindfulness, para que estos chavales que vienen a mí para buscar ayuda y consejo aprendan que lo importante es vivir el momento, el ahora y no juzgarse cuando uno se confunde, sino seguir con su objetivo con concentración, paciencia y amor.

Espero que este pequeño texto y esta pequeña cita os haga reflexionar sobre lo que muchos chavales necesitan.