



Entrevista



JESÚS G. FERIA

Miriam Tirado Consultora de crianza consciente

«La educación emocional en la infancia asienta las bases de la salud mental»

Raquel Bonilla. MADRID

Periodista especializada en maternidad, paternidad y crianza, Miriam Tirado comenzó a dar conferencias sobre crianza consciente como «hobby» en 2005, hasta que esa afición se convirtió en su profesión. Por el camino ha escrito cinco libros para adultos y más de una docena de cuentos infantiles, como «**Tengo un volcán**», para saber gestionar la rabia, o «El hilo invisible», convertido en un clásico que ayuda a los niños a entender los vínculos que nos unen y lidiar con la añoranza.

¿Cómo influye una adecuada educación emocional en la salud de un niño y de un adolescente?

Muchísimo. Tener una buena educación emocional en la infancia permite asentar las bases de la salud mental de adultos.

Prestamos mucha atención al cuerpo y a sus síntomas, pero no tanto a las cosas que pasan por dentro, a pesar de que tienen un gran impacto. Si los niños o adolescentes no saben comprender y gestionar sus propias emociones, eso les genera un gran malestar que puede traducirse en ansiedad, estrés... Debemos ayudarles a transitar por esos sentimientos, no solo cuando estén mal, sino también en los momentos buenos para que puedan disfrutar de una vida plena y saludable emocionalmente.



Las cifras de ansiedad, depresión o suicidios en menores son la prueba de que queda mucho por hacer»

¿Los padres ahora somos más conscientes de la necesidad de abordar la educación emocional?

Sí, sin duda. En los últimos años se ha avanzado mucho. Estamos viviendo una etapa bonita, pero todavía queda mucho por hacer. Durante siglos el sentir y el ser han quedado relegados, dando prioridad al pensar y al hacer, por lo que es como si estuviéramos en pañales en este asunto. No hay que olvidar que, aunque cada día somos más los que apostamos por este tipo de educación y de crianza más consciente y con perspectiva emocional somos una minoría los que estamos educando así a día de hoy.

Prueba de ello es que en España los problemas de salud mental en los jóvenes se han disparado...

La pandemia nos ha servido para destapar una realidad que antes estaba escondida y que ahora ha empezado a dar la cara. Nos ha obligado a ponernos las pilas, porque las cifras de depresión, estrés, angustia e incluso suicidios en los jóvenes españoles están muy por encima de otros países de nuestro entorno. Es la demostración de que queda mucho por hacer, pues esa educación emocional podría ser una base sólida para evitar estos problemas de salud mental.

¿Cuál es el error más grave que comete nuestra sociedad en cuanto al abordaje de la salud emocional infantil?

La infancia, al ser un colectivo de personas no productivas, al igual que la vejez, son los más ninguneados. La pandemia lo demostró. Ya va siendo hora de que miremos a la infancia con otros ojos, no como personas improductivas, sino como el futuro. Cuanto mejor estén ellos emocionalmente, mejor irá el país. Si queremos una sociedad madura, responsable y asertiva dentro de 30 años, los adultos de hoy en día debemos revisarnos y educarnos también emocionalmente.

¿Cómo se podría mejorar?

Hay que empezar desde el minuto uno, tanto en las familias como en las escuelas. En las primeras etapas escolares ya se ha mejorado mucho y los niños trabajan las emociones, pero esto se pierde y apenas se toca en Primaria y mucho menos en Secundaria, precisamente cuando la revolución emocional puede ser más acusada.

Su último libro aborda esa etapa. ¿Por qué es importante actuar bien ahí?

La adolescencia es muy removidada porque el niño está cambiando a nivel físico, psíquico y emocional. Su cerebro vive una transformación muy importante que implica que ni ellos mismos se entienden y este libro les ayuda a identificarse.