



# Dra Natalia Trenchi

Médica Psiquiatra de Niños

Psicoterapeuta cognitivo-conductual

26 de febrero 2020

Los niños de nuestra ciudad han ido siendo lentamente expulsados de las calles y espacios comunitarios. Diversos cambios sociales y culturales los han empujado a vivir dentro de sus casas, y a veces mayormente hasta dentro de su dormitorio, a estudiar en centros educativos que no siempre tienen espacio suficiente para alojarlos y a salir a pasear a centros comerciales abrumadoramente sobre estimulantes del consumo.

Al mismo tiempo hemos visto un aumento muy significativo de debilidades en las destrezas motoras, de la dispersión atencional, de la insatisfacción y dificultad para autoentretenerse, de los miedos, de las dificultades para dormir, del estrés en los niños.

“Es necesaria toda la aldea para criar a un niño” dice un proverbio africano al que me gusta recordar. Y por cierto que revertir esta situación de deterioro del desarrollo y florecimiento en salud de los niños es cuestión de todos. Para crecer sanos y fuertes mentalmente los niños necesitan un cuidado cercano y generoso de adultos que los entiendan y los amen incondicionalmente. Pero también necesitan algo muy importante que tenemos que devolverles: el contacto con la naturaleza, con el espacio libre, con el tiempo que les ofrezca la posibilidad del encuentro humano y lúdico con otros iguales.

En una ciudad que está más dedicada a construir facilidades para los vehículos, rescatar placitas como espacios de encuentro humano es un gesto de supervivencia y resistencia. Tener placitas en cada barrio habilita al juego libre, que es la manera con que la naturaleza nos dotó no sólo para fortalecer el cuerpo y gastar energía, sino para construir mentes prosociales que sepan y quieran interactuar con otros de forma positiva. Es a través de esta actividad innata y placentera que se aprenden habilidades necesarias para la vida: la negociación, la tolerancia, el respeto, la cooperación, la humildad. El juego alimenta la creatividad, y vaya si necesitamos ciudadanos creativos que se animen a pensar y ejecutar con confianza cambios que nos favorezcan a todos. El juego es el gran des-estresante natural de la infancia: los niños que pueden jugar el tiempo necesario, libremente y si es posible al aire libre son niños con mayor bienestar mental.

Las placitas también son un lugar de des-estrés para los adultos, una posibilidad de encuentro con vecinos o simplemente de descanso de la tarea. Cuando los adultos son capaces de recargar energía son mejores madres y padres.

Las placitas pueden verse como oasis ciudadanos. En ellas no hay pantallas ni exigencias locas. Allí se puede aprender a conectarse con otros que pueden hablar diferente, tener otro color, alguna dificultad para moverse, ver o escuchar...En las placitas hay lugar para todos, como debería ser en todos lados.

En las placitas está habilitado y permitido jugar y divertirse, al mismo tiempo que hay que aprender a cuidarlas. Lo que es de todos hay que protegerlo, y los niños se benefician del aprendizaje de la valoración del bien común. Cuidar hoy una hamaca o una planta, puede llevar mañana a saber defender y proteger otros derechos.

En un mundo donde la tecnología avanza a velocidades sorprendentes, el gran desafío es criar personas cada vez más humanas que puedan aprovechar los avances para bien de todos. Y la humanidad sólo se aprende en el contacto vivo y cercano con otros humanos : por eso los lugares de encuentro hoy son una necesidad de supervivencia.