



## **XIV Congreso Nacional de niños, niñas y adolescentes 26 de noviembre de 2021**

### **Síntesis de los Recomendatorios a nivel nacional**

#### SALUD MENTAL

Necesitamos tener más espacios donde nos sintamos cómodos y haya confianza para hablar y dialogar sobre estos temas desde las demandas de los niños, niñas y adolescentes, de escucha con respuesta del mundo adulto, que realmente nos entiendan, comprendan y acompañen en todo el proceso de nuestra infancia y adolescencia.

Los adultos muchas veces no están dispuestos a escucharnos, lo que lleva a no tener confianza en pedir ayuda o expresar nuestras situaciones, no sólo en la casa sino en los centros a los que concurrimos. Y en otras oportunidades contamos en confianza lo que ocurre pero la respuesta no llega.

Necesitamos espacios donde nos escuchen y nos brinden herramientas para aprender a manejar nuestras emociones, y cómo ayudar a otros.

Nos hemos dado cuenta que los temas de salud mental han empeorado en la emergencia sanitaria, ya sabíamos que había problemas, los cuales aumentaron con la venida de la cuarentena y no se les está dando la importancia que merecen.

Es necesario sensibilizar a toda la población sobre la temática.



En el caso que necesiten ayuda profesional si lo amerita no tenemos claro a dónde recurrir. Existe falta de información sobre los lugares de atención.

Es importante instalar espacios con las familias sobre el tema. Talleres a los padres sobre cómo ayudar a su hijo que pasa por un mal momento. Es importante que todos los niños, niñas y adolescentes sepan que no están solos y que no solo su familia puede ayudarlos sino que pueden conseguir apoyo en otros lados.

Sabemos que las pantallas de celulares y computadoras, utilizadas por mucho tiempo, no son saludables para la mente, pero también es cierto que cada vez las utilizamos más horas, para divertirnos, pasar el tiempo así como para cumplir con las tareas de las clases.

Garantizar el acceso gratuito a psicólogos y psiquiatras. Que la ayuda psicológica sea de fácil acceso. Que en la salud pública aumente la cantidad de profesionales, ya que tienen una demanda alta. Que también pueda haber atención en los centros de los barrios a bajo costo o gratis. Hemos visto que hay muchas demoras en tiempo de espera para acceder a los servicios. Además se demora mucho la atención entre una consulta y otra.

Se debería pensar otras estrategias de atención respondiendo a las demandas actuales, diferentes modalidades Hay gente que necesita atención psicológica urgente y no tiene esa atención. Que existan más profesionales especializados en la salud mental que puedan ejercer su trabajo de manera responsable, comprometida y sin apuros.

Que los médicos nos consulten a nosotros cuando vamos al pediatra. Muchas veces hablan solo con nuestros padres y somos nosotros los que sabemos cómo nos sentimos.

Presencia de psicólogos públicos en localidades, pueblos, zonas rurales, ya que hay atención solamente en la ciudad.

Se deben fortalecer los fondos destinados a la atención psicológica/psiquiátrica para los niños, niñas y adolescentes. Acrecentar los recursos humanos para poder atender el gran aumento de la demanda producida por la situación generada por la pandemia.

Extender horarios y distribución de psicólogos en escuelas públicas. Que haya en centros educativos atención psicológica.

Que se hable sobre la salud mental y su importancia en centros, escuelas, liceos, talleres para que niños, niñas y adolescentes se sientan en confianza para hablar sobre lo que les pasa sin sentirse juzgados. Integrar a la educación temas sobre el respeto y cosas que te sirvan para la vida cotidiana.

Brindar capacitaciones a los docentes para que puedan detectar y prevenir problemas de salud mental. Que los docentes no minimicen nuestras emociones y los síntomas que presentamos frente a situaciones de desgaste y agotamiento emocional, mental.

Hacer charlas y talleres sobre prevención del suicidio, como detectarlo y prevenirlo.

Crear una cuenta en las redes sociales para hablar sobre el tema.

Contribuir a “desestigmatizar” la asistencia a las consultas con psicólogos y psiquiatras. Para no tener miedo de que nos consideren “locos” por ir a un psicólogo o psiquiatra.

Fomentar más acciones para mejorar la salud mental:

Realizar campañas de difusión públicas

Promover la idea de que la salud mental es tan importante como la física para crecer como personas.

Poder ocupar la mente en actividades sanas: deporte, salir con amigos, etc. -

Tener buena alimentación.

Descansar bien.

Estar atentos a los cambios de actitudes y reacciones

Espacios para el arte.

Ambientes favorables para el encuentro

Buenos tratos entre quienes nos rodean

Que se reconozcan nuestros derechos

Que se realicen las vocaciones y desarrollen talentos personales.

## VIOLENCIA

Tenemos derecho a ser respetados. No se deben minimizar los problemas de niños, niñas y adolescentes. Pedimos que los adultos nos entiendan y escuchen, respeten nuestras opiniones, y expresarnos libremente sin ser criticados. Es necesario que se dialogue más sobre estos temas. Lo principal es que nos crean cuando contamos las cosas. Por todos estos motivos recomendamos:

Los medios de comunicación deberían manejar el tema de forma adecuada.

Hay que prestar más atención en los lugares públicos por las situaciones de acoso que se dan: sugerimos que en los espacios públicos se encuentre un protocolo de apoyo para situaciones de acoso callejero.

También en el entorno de los centros educativos y otros lugares que frecuentamos, contar con mayor presencia policial, mayor control por parte de los adscriptos y otros funcionarios, para tener alguien cerca a quién poder pedir ayuda o denunciar. Mejorar la seguridad en los entornos de los centros educativos.

En relación al acoso sexual, también nos gustaría que se hable con las empresas para que sensibilicen a los trabajadores que van a los pueblos pues recibimos mucho acoso por parte de ellos.

A veces la policía también ejerce abusos de poder. Es importante que las autoridades encargadas de la seguridad en la vía pública se dirijan con un diálogo ameno y acorde a la situación que se presenta o se pretende disuadir.

Un ámbito donde preocupa mucho la violencia es el institucional, en particular el educativo. Por eso proponemos que en los centros educativos haya buzoneras donde denunciar y buscar soluciones, así como fortalecer la presencia y el acceso a equipos multidisciplinares (psicólogos, psicopedagogos, etc.) Creemos que las situaciones de violencia se hace necesario hablarlo con un adulto responsable, de confianza, y especializado, que esté disponible en los centros educativos.

Fortalecer la relación y la comunicación entre la institución y la familia del estudiante.

Establecer asambleas de delegados en cada centro educativo de todos los departamentos. Fortalecer así los gremios, asambleas, y otros posibles espacios de participación donde poder expresarnos.

Por último, fortalecer el Derecho a una vida libre de Violencia en los planes de estudio escolar y secundaria.

Las víctimas de violencia deben ser escuchadas con empatía. Hay que promover y ayudar la expresión de lo sucedido.

Sabemos que existen líneas donde denunciar, leyes, y comités que reciben las situaciones de violencia hacia niños, niñas y adolescentes. Pero recomendamos habilitar una línea telefónica anónima pensada para los niños, las niñas y los y las adolescentes y que sea atendida por adultos capacitados y que deriven las situaciones a dichos comités. Que haya en cada departamento y ciudad, lugares de referencia que se hagan conocer, donde los NNA que viven alguna situación de violencia puedan ir a informarse, comunicar lo que les pasa, tener alguien de confianza con quien hablar y pedir ayuda.

Para fomentar las denuncias ante situaciones de violencia, es preciso que se actúe efectivamente ante estas situaciones. Proponemos crear cuentas en las redes sociales para hablar sobre el tema. Hacer grupos de comunicación virtuales y/o presenciales supervisados por adultos capacitados, para dar a conocer las líneas de ayuda y de denuncia ante situaciones de violencia.

Crear más espacios donde se trabaje el tema como ser:

- realizar charlas y talleres informativos en los distintos centros que asisten NNA, sobre qué es la violencia y a dónde recurrir,

- espacios donde se promuevan conductas de convivencia saludable y de no discriminación
- talleres sobre bullying y acoso: enseñando que no es bueno, que como personas no merecemos el maltrato de otros y que somos iguales a pesar de las diferencias.
- talleres de sensibilización para niños niñas y adolescentes sobre la igualdad y el respeto
- ayudar a tener una mentalidad diferente, que se nos enseñe en los centros educativos a resolver conflictos de manera no violenta
- marchas, etc.

Algunos propusimos castigos más severos para los agresores, por otro lado, brindarles la ayuda necesaria para que no ejerzan más violencia.

Talleres para informar sobre temas de sexualidad y discriminación. Se habló de la vestimenta y los prejuicios de género, que adultos y docentes siguen manteniendo y creemos hay que actualizar estas creencias.

Que la educación sexual se brinde desde pequeños. Trabajar el tema violencia con distintos recursos adecuados a la edad, como ser títeres, cartelería, lugares informativos. Crear libros infantiles o juveniles para tratar el tema.

Sobre la violencia en el noviazgo: no sólo tener en cuenta la violencia física, prestar atención, y saber reconocer cuando se está frente a un caso de violencia.

Sobre la discriminación como forma de violencia concientizar a través de campañas, talleres y actividades que fomenten el respeto hacia las personas sin importar sus diferencias.

Con respecto a la violencia en el baby fútbol: nuestro planteo es que el deporte infantil sea únicamente para diversión para los niños y niñas, y no una competencia por puntos. tomando medidas como que los suplentes jueguen todos, independientemente del resultado que se vaya dando, y no que jueguen solamente los “mejores”. Tener mayor apoyo policial o de seguridad en las canchas infantiles.

Recomendamos poner multas a cuerpo técnico, padres o familiares que insulten al árbitro y/o jugadores de equipo contrario y sancionar a quienes usen términos discriminatorios o despectivos hacia niños, niñas y/o árbitros.

Otra forma de evitar o disminuir la violencia sería que los niños, niñas y adolescentes no tengan que criarse en lugares no dignos, con padres desempleados o sin oportunidades. Para ello se propone aumentar la cantidad de becas estudiantiles.

En caso de haber sufrido violencia, tener atención psicológica, acceder a terapias eficaces, herramientas para el autocuidado y la autodefensa.

En relación a los adultos proponemos:

- por la violencia institucional, tener cuestionarios de evaluación docente a mediados de año y a fines de curso que llenen los estudiantes, que apunten tanto a la forma de enseñar como al trato hacia nosotros.
- para las familias, educadores, etc. incluyendo las autoridades correspondientes, que haya también charlas o talleres para conocer estos temas y reconocer cuando un niño/a o adolescente se encuentra en una situación de violencia.



- proponer charlas con NNA y familias sobre la violencia y cómo prevenirla. Hay que cambiar la forma de crianza, promover que nos presten más atención y nos escuchen.

Y para terminar, se recomienda crear comisiones integradas por niños, niñas y adolescentes de diferentes espacios que trabajen sobre esta temática.

## ESPACIOS PÚBLICOS Y DERECHO A LA RECREACIÓN

Cada localidad debería de tener una plaza deportiva para poder usarla de forma libre, donde podamos estar tranquilos, seguros, y limpios, con cestos de limpieza, bebederos, baños públicos, buena iluminación, con espacios arbolados, que haya mesas y bancos, canchas, espacios de juego libre con hamacas, juegos inclusivos.

Consideramos importante que en los espacios recreativos se disponga de una gran variedad de propuestas, como talleres de zumba, juegos de mesa, eventos musicales, etc.

Vimos que en algunos lugares o zonas rurales, no hay muchas actividades para hacer, no hay ni siquiera donde crear lugares públicos porque todos son campos privados, o no podemos acceder por las distancias. Todos deberíamos tener un espacio o plaza infantil accesible para todo público, de carácter gratuito.

También recomendamos que se puedan generar convenios para poder bajar los costos de acceso a los espacios que hay que pagar como polideportivo, clubes de campo. En los lugares donde existen espacios públicos, que haya personas que los cuiden y gestionen su uso, se podría convenir con estudiantes de UTU y carreras de recreación y deporte para que realicen así sus prácticas. Mejorar la limpieza y reparar las plazas o espacios públicos, y señalizar con cartelera, enseñar acerca del uso correcto de las bicisendas, pistas de skate, etc.

y promocionar el conocimiento de dichos espacios en toda la localidad.

Deberíamos de ser consultados al momento de diseñar las plazas, para que realmente sepan lo que queremos o necesitamos niños, niñas y adolescentes, eso nos permite involucrarnos más y participar en el cuidado de la misma.

Sería bueno contar con una buena conectividad en los espacios públicos que nos permita realizar videollamadas, compartir fotos y jugar en línea, así como disponer de lugares donde poder cargar el celular.

## MEDIO AMBIENTE

Recomendamos realizar campañas de concientización sobre la contaminación. Ser cuidadosos con el hábitat, no cortar en exceso árboles, cuidar los arroyos y espacios públicos.

Practicar el reciclado familiar y público y clasificación de los plásticos. Recomendamos la realización de talleres de reciclaje en los centros educativos. Son necesarios una mayor cantidad de contenedores de reciclaje y una capacitación a la población para un buen uso de los mismos.

## PARTICIPACIÓN

Recomendamos generar dispositivos que propicien la participación activa de los niños, niñas y adolescentes en todas las instituciones abocadas al trabajo con esta población.



Contar con adultos disponibles, capacitados, para poder acompañar a los niños, niñas y adolescentes en los procesos participativos y tener espacios de diálogo.

Creemos que es necesario para una efectiva participación, dar continuidad a los procesos brindando los recursos que se necesitan, dar respuesta a las demandas generadas, y buscar alternativas que permitan la viabilización de las propuestas cuando las mismas sean de difícil ejecución.

Tomar seriamente a niños, niñas y adolescentes, ya que muchas veces se vulnera indirectamente ese derecho al considerar que no son capaces de hacer aportes contundentes como podría un adulto.

