

¿Quién es un adulto de confianza?

El estudio del desarrollo infantil y la salud mental positiva de los jóvenes incluye la comprensión del papel y el impacto de los adultos de confianza en los resultados físicos, mentales y sociales saludables de los niños. La investigación realizada por el Search Institute, el Institute for Education Sciences y otras organizaciones ha demostrado que los adultos de confianza aportan un importante beneficio al bienestar de los niños.

¿Quién es un adulto de confianza?



- Un adulto de confianza es alguien que no es el padre/madre/cuidador pero que forma parte de la red natural segura del niño a través de la familia y otras instituciones.
- El niño elige a un adulto de confianza. Entre su red natural de adultos seguros, el niño opta por buscar un vínculo más profundo con quienes identifica como adultos de confianza.
- Un adulto de confianza que comparte algunos valores similares a los de la red familiar y comunitaria del niño suele tener una capacidad especial para inspirar a los niños a tomar decisiones positivas en sus vidas.
- Un adulto de confianza puede desencadenar resultados positivos en niños que quizá no tengan otros adultos sanos en su vida.
- Y lo que es más importante, un adulto de confianza es alguien que ayuda a proporcionar más apoyo emocional a los jóvenes, al ofrecer oportunidades de prevención e intervención respecto de cuestiones que afectan a la salud mental de los jóvenes.

Según los jóvenes, ¿qué convierte a alguien en su “adulto de confianza”?

- **Alguien que “habla, no ordena”:** Los jóvenes identifican a los adultos de confianza por su disposición a escuchar y participar, en lugar de a sermonear y dar órdenes.
- **Alguien que ofrece apoyo y ánimo:** Los jóvenes no suelen estar seguros de sus propios talentos e intereses, ni de cómo desenvolverse en las relaciones sociales. Los adultos de confianza les ayudan a confiar en su capacidad para abrirse con los demás.
- **Alguien que es un modelo a seguir:** Los jóvenes suelen elegir “adultos de confianza” que tienen características, o trabajos e intereses que el joven admira y que le gustaría desarrollar para sí mismo.

Un adulto de confianza es un apoyo, no la solución

Si tu función o experiencia profesional no es el asesoramiento o el trabajo social, cuando un joven te aborda puede ser una situación desafiante cuando quiere compartir sus sentimientos y experiencias. Recuerda que tu papel principal es aceptar que el niño te vea como una persona comprensiva, empática y compasiva. Este vínculo es una puerta para que animes al niño a buscar apoyo adicional si lo necesita, y de no ser así, simplemente escúchalo y ofrécele apoyo.

Ten en cuenta que, con frecuencia, los niños no son escuchados ni tomados en serio por los adultos. El acto de escucharles con atención tiene un gran impacto.

Cosas que debes recordar

- **Derívalos:** Anima a los jóvenes a aceptar recursos. Puedes escuchar, pero el niño o su familia pueden necesitar otros recursos, como asesoramiento u otros servicios sociales. Su confianza en ti podría marcar la diferencia a la hora de animarles a tender la mano o aceptar los recursos que se les ofrecen.
- **Establece “límites”:** Estar presente para un niño no significa que tenga acceso instantáneo todo el tiempo. Más bien, implica simplemente hacerle saber cuándo puedes apoyarle, y luego actuar con coherencia y ser fiel a tu palabra. El objetivo es proporcionarles un acceso coherente al apoyo, con límites.
- **Transparencia:** Recuérdale al joven que no puedes garantizarle la confidencialidad si consideras que necesita apoyo adicional.



¿Quién es un adulto de confianza?

Consejos para fijar límites

El término “límite” se utiliza a menudo, pero su significado no siempre está claro. Un límite es un conjunto de expectativas que tienes para ti mismo cuando interactúas con los demás. Es posible que tengas diferentes límites con diferentes personas en tu vida.

El poder de estar presente

Sé consciente de que estás marcando una diferencia, incluso “sólo” al escuchar. Estos son algunos efectos y resultados generales para los jóvenes que tienen al menos un adulto de confianza en su infancia:

- Conducta menos arriesgada
- Mayor autoestima
- Más motivación para tener éxito en la escuela y en otras actividades
- Resultados positivos en el empleo más adelante en la vida
- Mejora de la salud física y mental

Información adicional

¿Te interesaría saber más sobre cómo cultivar vínculos con adultos de confianza en el entorno escolar? Consulta este recurso del [Institute of Education Sciences](#) (IES), uno de los laboratorios regionales de investigación educativa del Departamento de Educación de Estados Unidos.

Si deseas información sobre vínculos más allá del ámbito escolar, consulta también este recurso del [Search Institute](#) sobre el papel de las relaciones en la vida de los niños. Search Institute lleva a cabo investigaciones y recursos que promueven el desarrollo positivo de los jóvenes.

Cuando trabajes con jóvenes, considera la posibilidad de establecer límites:

Comunicación respetuosa:

- Reconoce la dinámica de poder. Convertirte en un adulto de confianza puede animar a los jóvenes a abrirse a ti, lo cual es estupendo. Sin embargo, como adulto, ocupas un cargo con la responsabilidad específica de cuidar de su bienestar. Este papel crea una diferencia de poder natural. Aunque su confianza en ti puede hacer que empiecen a conectar contigo desde un lugar de pares, debes asegurarte de mantener ciertas normas sobre cómo se dirigen a ti y se comunican contigo.
- Aclara y refuerza las expectativas sobre la comunicación respetuosa para evitar malentendidos. Estas expectativas varían de una persona a otra, por lo que aclararlas ayudará a evitar la sensación de frustración o que el joven adulto se sienta herido.

Jóvenes que se ponen en contacto contigo fuera del horario laboral o del lugar de trabajo:

- Asegúrate de cumplir con las políticas de tu organización e informa a los jóvenes sobre cuáles son esas normas.
- Dentro de estas políticas organizativas, puede que necesites establecer expectativas adicionales sobre cómo y cuándo puedes estar en contacto con los jóvenes.
 - Informa a los jóvenes de las horas concretas en las que estás disponible y cuándo no lo estás.
 - Sé coherente con los jóvenes a la hora de responder durante los plazos que hayas establecido, y recuérdales amablemente las expectativas si las incumplen.
 - Estar disponible “en todo momento” no es lo que te convierte en un adulto de confianza. Tu coherencia es lo que ayuda a los jóvenes a seguir considerándote un adulto de confianza.

Apoyo adecuado:

- Cuando los jóvenes confían en ti, pueden buscarte para obtener una serie de apoyos, ¡lo cual es maravilloso! Ten siempre presente que escuchar a los jóvenes y compartir adecuadamente desde tu propia perspectiva y experiencia vivida es un gran apoyo.
- Sin embargo, debes estar preparado para redirigir a los jóvenes a profesionales o a sus padres en busca de apoyo, según proceda. Tu objetivo es garantizar que los jóvenes reciban el apoyo que necesitan, a pesar de su tendencia a buscar todo el apoyo en ti debido a la relación que han establecido contigo.

Referencias

DuBois, D. L., & Silverthorn, N. (2005). Natural mentoring relationships and adolescent health: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 95(3), 518-524.

Meltzer, A., Muir, K., & Craig, L. (2018). The Role of Trusted Adults in Young People's Social and Economic Lives. *Youth & Society*, 50(5), 575-592. Social and Economic Lives. *Youth & Society*, 50(5), 575-592.



Línea de ayuda de NAMI Llama al: 1-800-950-NAMI (6264) | Envía: “helpline” al 62640 | Chatea en: nami.org/help