



# CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

## Darles libertad a los niños(as) puede reducir su ansiedad

Por Jane Sutter

No es ningún secreto que muchos niños(as) se sienten ansiosos hoy en día, pero hay una posible solución que no implica medicamentos, terapia ni que los padres estén siempre cerca de ellos(as).

La respuesta, dicen los líderes de una organización sin fines de lucro llamada Let Grow, es darles más independencia a los niños(as). Así es, esta organización cree que en esta época de temores por el secuestro de niños(as) y el peligro que representan los extraños, los niños(as) necesitan más tiempo para jugar libremente, andar en bicicleta o ir caminando a la tienda o al parque por su cuenta, sin la supervisión de un adulto. El resultado es que los(as) niños(as) se sienten más valorados(as), responsables y capaces, y tienen menos miedo del mundo, dice Lenore Skenazy, presidente y cofundadora de Let Grow.

Quizás haya oído hablar de Skenazy. En 2008, ella escribió una columna en un periódico sobre cómo dejó que su hijo, que entonces tenía nueve años, viajara solo en el metro de Nueva York.

¿Qué?! No la arrestaron ni le quitaron a su hijo. Para su gran sorpresa, la columna causó un gran revuelo y, de repente, la entrevistaban periodistas de programas nacionales de televisión y radio, así como de periódicos. Pronto, Skenazy escribió un libro titulado *"Free-range Kids"* y comenzó a abogar para que los padres comprendieran que gran parte de su sobreprotección es innecesaria y potencialmente dañina.

Además, hay datos científicos que respaldan esta idea. Tres destacados investigadores, entre ellos Peter Gray (cofundador de Let Grow), publicaron un artículo en el *Periódico de Pediatría* en 2023 en el que afirmaban que sus hallazgos sugieren que el deterioro en la salud mental entre los niños(as) y adolescentes está directamente relacionado con la disminución de las oportunidades que tienen de hacer cosas sin la supervisión de un adulto.

Otro artículo se centró en una investigación que muestra que "breves momentos de independencia han llevado a una reducción de la ansiedad en los niños y sus padres, a un aumento de la autoestima y a una mayor disposición a intentar cosas difíciles..." En el artículo publicado en línea por la *Revista Profectus* (que forma parte del centro de estudios no partidista Archbridge Institute),



el psicólogo clínico Camilo Artiz, quien trata a niños(as) con ansiedad, afirma que "cuando los padres son sobreprotectores e impiden que los niños exploren de manera independiente el mundo que los rodea, fomentan muchos de los procesos que los científicos han identificado como causas de la ansiedad". Los niños(as) que no practican la independencia (sí, es una habilidad que se atrofia si no se practica) tienen menos confianza en sí mismos(as), peores habilidades sociales, son menos tolerantes a la incertidumbre, tienen menos capacidad para resolver problemas y son menos resilientes. Sobreestiman el peligro, subestiman su propia capacidad para manejar problemas y se ponen catastróficos(as) cuando las cosas no salen como esperaban. Los(as) niños(as) necesitan mucha práctica con lo que yo llamo las cuatro Ds (por las iniciales de las palabras en inglés: discomfort, distress, disappointment and (mild) danger: incomodidad, angustia, decepción y peligro (leve). Cuando los padres intervienen para "salvar" a los(as) niños(as) de las cuatro Ds, sin darse cuenta debilitan la capacidad de los niños(as) de lidiar exitosamente con estas partes integrales de la vida. Por el contrario, la independencia es una forma fantástica para que ellos(as) tengan esta práctica y, sin siquiera darse cuenta, se vacunen contra la ansiedad».

Hay mucha evidencia de que esta falta de independencia entre los niños existe. El Instituto de

Estudios Familiares recientemente publicó los resultados de una encuesta que muestra que a más o menos el 60 por ciento de los jóvenes estadounidenses de 17 años no se les permite salir de su vecindario sin supervisión. El(la) joven estadounidense promedio pasa solo de cuatro a siete minutos al aire libre en juegos no estructurados —un cambio drástico respecto a los(as) jóvenes de hace apenas una generación, según la organización sin fines de lucro Children and Nature Network.

### La evolución del miedo

¿Cómo llegamos al punto en que algunos padres ahora tienen miedo de perder de vista a sus hijos(as) —esos mismos padres que recuerdan horas de juego libre y divertido en su propia infancia? La teoría de Skenazy se puede resumir así: dos secuestros de niños que acapararon la atención nacional en la década de 1980, junto con el aumento de programas de televisión sobre crímenes con escenas gráficas y canales de noticias por cable las 24 horas que buscaban historias llamativas, además de la incorporación de fotos de niños(as) desaparecidos(as) en los envases de leche — sin importar que la gran mayoría de esos(as) niños(as) hubieran sido llevados(as) por sus propios padres en medio de disputas de custodia o se hubieran fugado de casa— todos esos factores pintaron el mundo como un lugar muy aterrador para los(as)

*Sigue en la página 2*

niños(as). Así que, naturalmente, los padres se volvieron sobreprotectores.

Skenazy, Gray y otros colaboradores han desarrollado un plan de estudios gratuito llamado "Let Grow Experience" (La experiencia Let Grow) que los maestros utilizan para asignar actividades de independencia como tarea. Una vez al mes, se les pide a los(as) niños(as) que al llegar a casa hagan algo nuevo por su cuenta (con el permiso de sus padres, pero sin su supervisión), como treparse a un árbol, hacer un recado o preparar algo de comida. Luego regresan a la escuela y comparten con sus compañeros(as) lo que hicieron. Esta tarea anima a los padres a dar un paso atrás y dejar que sus hijos prueben algo nuevo.

"Lo mejor de esto es que todos(as) los(as) niños(as) empiezan a hablar entre sí", dijo Skenazy, y describió esta situación en la que dos niños conversaron:

«¿Qué hiciste?»

«Fui a cortarme el pelo por mi cuenta».

«Ay, quiero ir contigo la próxima vez».

«Está bien, puedes venir».

No solo los(as) niños(as) se benefician, sino también los padres, dijo Skenazy. "Y luego los padres también hablan y alardean. 'Mi hijo preparó la cena anoche. Mira esta foto tan genial en Instagram'".

"Entonces así se ha roto el miedo" —el círculo vicioso del miedo a que algo salga mal y sea culpa de los padres—, dijo Skenazy. Tomar este paso a través de las escuelas elimina la tensión de "lo estoy haciendo mal" que un padre o una madre podría sentir.

Let Grow también anima a las escuelas a crear un "club de juegos", ya sea antes o después de clases, donde los(as) niños(as) tengan una supervisión mínima de los adultos e inventen sus propios juegos. Los educadores informan que observan menos acoso escolar (bullying), menos ansiedad y más confianza en los(as) alumnos que participan. Los padres pueden organizar un club similar, tal vez en su parque local.

Además de ofrecer el plan de estudios gratuito para las escuelas, la página web de Let Grow también cuenta con una Edición Familiar de la experiencia escolar que los padres pueden utilizar. Incluye docenas de ideas, en diversas categorías, como pasar tiempo con animales, explorar el vecindario y desarrollar el sentido de la responsabilidad.

### La fe brinda tranquilidad

En su conversación con Creating a Safe Environment (Creando un ambiente seguro), Skenazy mencionó cómo la supervisión excesiva de los(as)

niños(as) (como cuando las escuelas y los campamentos informan cuántas veces un niño(a) fue al baño o cuánto se comió de su almuerzo) "de alguna manera destruye la fe y la reemplaza por la certeza... pero la certeza es lo opuesto a la fe, y es la fe la que da tranquilidad".

Si bien estos informes de una escuela o un campamento tienen como objetivo brindar tranquilidad a los padres, Skenazy ve el efecto contrario. "La tranquilidad proviene de la confianza y la fe. La tranquilidad no proviene de la certeza, porque entonces necesitas certeza al segundo siguiente, y al siguiente, y al siguiente. Así que no se nos enseña, no se nos capacita, para confiar en nuestros(as) hijos(as), ni en nuestros(as) vecinos(as), ni en nuestros(as) maestros(as), ni en nuestra comunidad. Solo nos están enseñando a confiar en nosotros mismos y ni siquiera en nuestros(as) hijos(as)... Si tienes fe, debería ser más fácil dar un paso atrás».

Skenazy mencionó que una amiga cuyo hijo falleció "está tranquila, normal y feliz, y es porque tiene una fe religiosa tan profunda que dice: 'Bueno, los designios del Señor son misteriosos'. Sin esa fe, una persona puede sentir un peso abrumador. Pero si se piensa que hay un plan mayor que no podemos conocer, es un alivio, y realmente siento que el panorama general es que nos están enseñando a no confiar en nadie ni en nada excepto en nosotros mismos, y eso maligno".

### Licencia para tener libertad

En 2020, Let Grow realizó una encuesta a todos los estados sobre sus leyes de bienestar infantil y publicó los resultados en su página web. Let Grow descubrió que los estados utilizan diversos nombres para las leyes que autorizan investigaciones y medidas punitivas cuando se considera que los(as) niños(as) sin supervisión están en peligro. Desde abril de 2026, trece estados han aprobado leyes de "Independencia Infantil Razonable". Nueva York no es uno de ellos. En Nueva York no existe una ley que establezca una edad a partir de la cual se pueda dejar a los(as) niños(as) solos en casa, basándose en la filosofía de que los niños maduran a ritmos diferentes. Para leer un resumen de las leyes de Nueva York, visite la página web de Let Grow. Let Grow cuenta con un conjunto de herramientas legislativas y trabaja con patrocinadores bipartidistas y amplias coaliciones de aliados para lograr que se establezcan protecciones legislativas a favor de la independencia infantil.

No es raro que un adulto bienintencionado cuestione a un(a) niño(a) que ve por ahí solo(a), dijo Skenazy. Para tranquilizar a ese adulto, Let Grow ofrece en su página web una "Licencia de menor" imprimible que dice: "No estoy perdido ni desatendido" e incluye espacios para el nombre del niño(a), el nombre de uno de los padres y

## Página web de Let Grow:

*La página web de Let Grow está repleta de información para escuelas y padres: Let Grow: cuando los adultos dan un paso atrás, los(as) niños(as) dan un paso adelante.*

*Hay recursos descargables para padres de niños(as) desde preescolar hasta el 12.º grado. La página también ofrece la oportunidad de registrarse para recibir la guía gratuita "Let Grow Summer Experience" (Experiencia de verano Let Grow) para niños desde preescolar hasta el octavo grado. Se invita a los padres a hablar con sus hijos(as) sobre qué actividades realizarán por su cuenta o con un(a) amigo(a), sin la ayuda ni la supervisión de los padres. "¿Quizás incluso sin que los sigan de cerca o por mapa ni les envíen mensajes de texto!", señala la guía.*

*Esta es solo una muestra de las actividades:*

- Haz que los(as) niños(as) salgan a jugar.
- ¡Batalla de Nerf!
- Saltar la cuerda.
- Ir a pescar.
- Ver el amanecer o el atardecer.
- Recorre un sendero local.
- Inventar juegos con una pelota, un frisbee, un globo o un palo.
- Recoger basura en el vecindario.
- Camina una milla.
- Prepárate un bocadillo o merienda.
- ¡Smoothies o batidos! ¡Hechos por ti!
- ¡Organiza una parrillada en el patio y prepárala tú mismo(a)!
- ¡Guerra de globos de agua!
- Toma un autobús, un tren o un ferry.
- Organiza una búsqueda del tesoro.
- Juega al pillar-pilla con linternas.

el número de teléfono. La licencia también dice: "Sigo reglas de seguridad. Sé que nunca debo irme con extraños(as), pero puedo HABLAR con ellos(as). (¡Te estoy hablando a ti!) Son personas como tú las que mantienen a salvo a personas como yo, al asegurarte de que estoy bien. Gracias. ¡Nos vemos por el vecindario!"

Skenazy está convencida de que la única forma de dejar que un(a) niño(a) crezca es permitirle "tropezar, cometer errores y estar a la altura de las circunstancias sin nosotros...". La guía de verano de Let Grow está diseñada "para facilitar que los padres confíen en sus hijos(as) y, cuando lo hagan, que sus hijos(as) puedan decir: '¡Lo hice yo solo(a)!' ... y los padres se sienten más orgullosos de sus hijos(as) cuando estos hacen algo por su cuenta».

*Jane Sutter es una escritora independiente con sede en Rochester.*

*Para leer la "Declaración de Independencia de la Infancia" de Skenazy, haga clic aquí:*

*¡LA DECLARACIÓN DE INDEPENDENCIA DE LA INFANCIA! - Free-Range Kids*

*Para leer el artículo del psicólogo clínico Camilo Artiz, haga clic aquí:*

*Cómo tratar la ansiedad infantil con una megadosis de independencia*

# Mantengase Atento a estas Señales de Advertencia de Abuso en Menores de Edad

No quieren ver a **la persona** que antes sido cercanos a ellos

La disminución del rendimiento **académico**

Intenta ocultar el uso de la **tecnología**

Ya no les interesan las **actividades** que antes disfrutaba

Cambios en la **personalidad**

Demuestra **comportamiento agresivo** o constantemente enojado

Intenta de conseguir menores de edad **solos**

Comete **violaciones** físicos y emocionales

**Se retira** de familia o amigos

Guarda **secretos** con menores de edad

Los dan **regalos** lujosos a menores de edad

Permita o anima a menores de edad que **rompan la leyes** o reglas

Tiene conversaciones **inapropiadas** o sugestivas con menores de edad

Están muy interesado en **pasar tiempo** con menores de edad

No creen que las **reglas** apliquen a ellos (o, no siguen reglas o protocolos)

Toma **fotos** sin aprobación, o pide a los menores de edad que les envíen fotos

## ...y Estas son Señales de Advertencia de los Perpetradores





ROMAN CATHOLIC  
DIOCESE OF ROCHESTER

## El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:  
Tammy Sylvester,  
Coordinadora diocesana de  
Educación Sobre Entorno Seguro  
y Cumplimiento  
585-328-3228,  
o en [Tammy.Sylvester@dor.org](mailto:Tammy.Sylvester@dor.org).

*Víctimas de abuso sexual  
por cualquier empleado de la Iglesia  
deben ser reportadas a las  
autoridades civiles siempre.  
Para reportar un caso de posible  
abuso sexual y recibir ayuda  
y orientación de la  
Diócesis Católica Romana  
de Rochester, contacte a  
la Coordinadora de  
Asistencia a las Víctimas diocesana:*

Deborah Housel  
(585) 328-3228, ext. 1555;  
gratis 1-800-388-7177,  
ext. 1555  
[victimassistance@dor.org](mailto:victimassistance@dor.org)

*Todas las fotos en este  
boletín son para propósitos de  
ilustración solamente*

## RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

### RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

#### Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

*Juego PBS Kids que ayuda a niños  
más jóvenes entender los conceptos  
básicos de conducta y seguridad  
en Internet.*

#### NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

*Un programa del Centro Nacional para  
Niños Desaparecidos y Explotados que  
tiene juegos interactivos y videos sobre  
varios temas de seguridad en Internet.*

### PARA PADRES:

#### Common Sense Media

<https://www.common sense media.org/parent-concerns>

*Una página web actualizada  
frecuentemente que está repleta de  
recursos. Dedicada a mejorar las vidas  
de niños y familias proporcionándoles  
información y educación*

#### Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

#### iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

*Recursos para padres, educadores,  
niños y parroquias sobre cómo  
navegar las tecnologías móviles  
y los medios sociales*

#### Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

*Seguridad en un mundo digital,  
un proyecto conjunto de la  
Conferencia de Obispos Católicos  
de EE.UU. y Griego*

### INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

#### Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

[www.BivonaCAC.org](http://www.BivonaCAC.org)

585-935-7800

#### Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

[www.chemungcounty.com](http://www.chemungcounty.com)

#### Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

[www.cacofcayugacounty.org](http://www.cacofcayugacounty.org)

#### Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

[www.cacfingerlakes.org](http://www.cacfingerlakes.org)

315-548-3232

#### Organización Darkness to Light:

[www.d2l.org](http://www.d2l.org)

#### STEUBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

[www.sthcs.org](http://www.sthcs.org)

716-372-8532

#### NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

#### NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

#### Tompkins County Advocacy Center:

[www.theadvocacycenter.org](http://www.theadvocacycenter.org)

607-277-3203

#### Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

#### Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6