



Plataforma de Participación Infantil y Adolescente

# JUNTOS POR EL BIENESTAR

Así ha sido la visita de estudios a Berlín

16-18 de abril de 2026

## NOS REUNIMOS EN BERLÍN

Dieciséis de nosotros, de diferentes Estados miembros de la UE, todos miembros de la Plataforma de Participación Infantil y Adolescente de la UE, nos reunimos en Berlín para una visita de estudios llamada «**Juntos por el bienestar**». En la Embajada de los Niños gestionada por la organización Aldeas Infantiles SOS, dedicamos dos días a explorar qué ayuda a que los niños se sientan seguros, apoyados, escuchados y capaces de pedir ayuda. No estábamos ahí solo para reflexionar, sino también para convertir nuestras ideas en recomendaciones para adultos y responsables políticos.



## ¿EN QUÉ CONSISTIÓ LA VISITA DE ESTUDIOS?

The focus of our Study Visit was **well-being**: what helps children feel safe, supported, respected, and listened to, and how support systems can work better for us. We joined activities, listened to speakers, explored examples from different countries, reflected on our own experiences, and then turned our ideas into recommendations for adults and decision-makers.



La visita constó de dos partes:

### Día 1

crear un clima de confianza, compartir ideas y comprender cómo perciben los niños el apoyo

### Día 2

convertir nuestras ideas en propuestas, mensajes y recomendaciones de carácter estratégico y práctico

## ¿CÓMO EMPEZAMOS?

Lo primero que hicimos el día 1 fue ayudar a que todos se sintieran cómodos, bienvenidos y listos para participar. En la sesión inaugural, **Ayata** y **Helene**, miembros del Panel Infantil de la Plataforma, dieron la bienvenida a los niños y pronunciaron un emotivo discurso sobre por qué las voces de los jóvenes importan y por qué la salud mental y el bienestar deben tomarse en serio.

**Astrid Brandl**, directora ejecutiva de Aldeas Infantiles SOS Alemania, dio la bienvenida a todos y explicó que la participación y el bienestar de los niños son muy importantes para SOS. Destacó que, a través de la Embajada de los Niños de Alemania, SOS ha creado un espacio físico auténtico donde los niños y jóvenes pueden hablar sobre los problemas que les afectan y promover que se busquen soluciones.

**Marie-Cécile Rouillon**, coordinadora de la Comisión Europea para los Derechos del Niño, explicó que la salud mental ya constituye una parte importante del trabajo de la Comisión, en particular a través de proyec-

tos relacionados con los servicios sanitarios, la protección en línea y los derechos de los niños. También dijo que la visita de estudios era importante porque nos ayudaría a entender qué está sucediendo en diferentes países, qué puede hacerse mejor y cómo pueden impulsarse nuestras ideas a través de recomendaciones.

**Zahid**, antiguo miembro de **Aldeas Infantiles SOS y el Consejo de Jóvenes**, explicó que la Embajada de los Niños es un espacio importante para que los jóvenes digan lo que piensan y sean escuchados en relación con los temas que les importan, y que incluso pueden promover la búsqueda de soluciones a estas cuestiones a través de peticiones políticas, al igual que en el ejemplo que se compartiría más adelante ese mismo día.



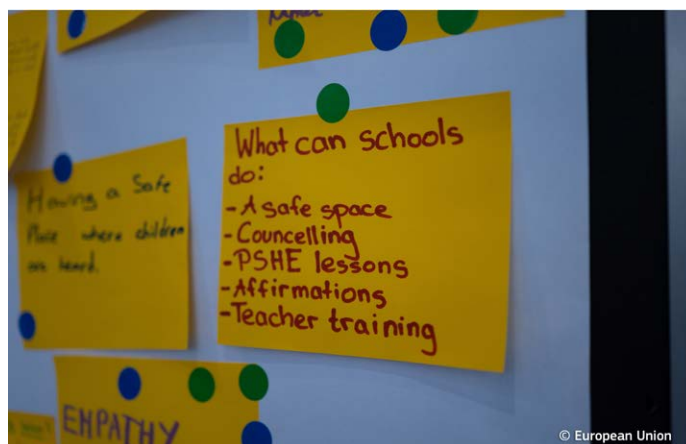
«Tenemos derecho a ser oídos, y me gustaría que esto —las opiniones de todos los que estamos aquí— se reflejara en una política y ayudara a más niños» - David, Portugal

## ¿QUÉ APRENDIMOS SOBRE EL APOYO?

Uno de los puntos más destacados del día 1 fue la sesión «¿Qué hace que el apoyo funcione?» dirigida por **Helene Wittek**, fundadora y codirectora ejecutiva de [Dare2Care: Trabajando juntos por unas escuelas fuertes desde el punto de vista social y de la salud mental](#). Estudiamos cómo se desarrolla el estrés, cómo pueden entenderse los sentimientos y qué tipos de cuidado personal y estrategias de adaptación pueden ayudar. También reflexionamos sobre lo que pueden hacer las escuelas para apoyar el bienestar de los estudiantes.

Helene nos mostró una imagen de un «balde del estrés» para explicar cómo se puede acumular el estrés y por qué es importante contar con apoyo antes de que las cosas se desborden. A través de actividades como el medidor del estado de ánimo y ejercicios de cuidado personal, reflexionamos sobre los sentimientos abiertos, el estrés y lo que puede ayudar en diferentes situaciones. Helene explicó que las escuelas fuertes desde el punto de vista social y de la salud mental requieren aprendizaje emocional, comunicación, empatía, gestión del estrés y apoyo entre iguales, y que las escuelas pueden volverse más seguras si los estudiantes, los profesores y los padres se implican.

También disfrutamos de un **tiempo de reflexión** tranquilo, dirigido por **Adriyana Vasheva**, experta en juventud, para escribir, dibujar, componer poemas o redactar mensajes sobre lo que más había destacado para nosotros. Esto nos dio la oportunidad de hacer una pausa, tomar conciencia de cómo nos sentíamos y decidir qué queríamos llevar con nosotros durante el resto del día y qué queríamos dejar en el espacio que habíamos creado.



## ¿QUÉ APRENDIMOS SOBRE EL APOYO ENTRE IGUALES Y LAS VOCES DE LOS JÓVENES?

Una de las sesiones más apreciadas fue la titulada «**Centrándonos en el apoyo entre iguales: Programa “SOS Mental Health Peers”**», dirigida por Lucas Meinecke. Analizamos cómo los jóvenes pueden apoyarse mutuamente a la vez que entienden los límites del apoyo entre iguales. El mensaje fue claro: los responsables de ayudar a los niños son los adultos, no los propios niños. Los compañeros no son terapeutas, pero pueden escuchar, preocuparse y ayudar a que otros conecten con adultos de confianza o con apoyo profesional. A través de actividades y debates, reflexionamos sobre el estrés, las estrategias de adaptación y lo que hace que una escuela transmita seguridad y apoyo.

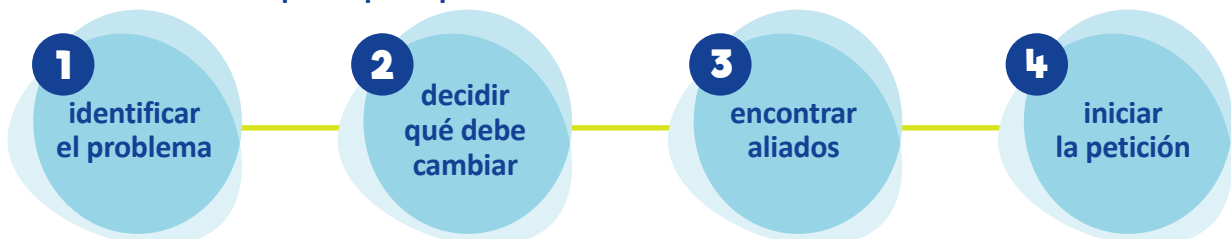


Más tarde ese mismo día, nos unimos a una sesión dirigida por **Zahid** y **Eliot**, del Consejo de la Infancia y la Juventud de Aldeas Infantiles SOS Alemania.

Nos enseñaron cómo los jóvenes de Alemania convirtieron la preocupación por la salud mental y el acceso a la terapia en una petición política.



Aprendimos cuáles son los pasos principales:



También estudiamos cómo los jóvenes pueden ayudar mediante la sensibilización, el uso de las redes sociales, la recogida de firmas y la toma de contacto con personas y organizaciones que pueden dar visibilidad a un problema. Esta sesión nos ayudó a entender cómo los jóvenes pueden convertir sus preocupaciones en acciones.

## ¿CÓMO CONVERTIMOS LAS IDEAS EN UN «MURO DE APOYO»?

Al final del día 1, trabajamos juntos en la creación de un **muro de apoyo** común, que nos ayudó a convertir las ideas de **prevención** y **protección/apoyo** en categorías y a organizar lo que habíamos aprendido a lo largo del día. Utilizamos el muro para mostrar tanto lo que ya ayuda como lo que sigue faltando.

Aspectos que ya ayudan:	Aspectos que siguen faltando:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los amigos, el apoyo entre iguales y los adultos de confianza</li> <li>• El apoyo familiar y los entornos domésticos sanos</li> <li>• Las aficiones, las actividades al aire libre y los espacios seguros</li> <li>• La terapia, las líneas directas de crisis y los lugares para hablar sin ser juzgado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más educación emocional, empatía y confianza en uno mismo</li> <li>• Menos estigmatización en torno a la salud mental</li> <li>• Apoyo más accesible y profesional</li> <li>• Mejor comunicación, espacios seguros y apoyo en el que es más fácil confiar</li> </ul>

También vinculamos estas ideas a las personas y los sistemas que deben actuar, como las escuelas, las familias, los servicios sanitarios y sociales, los gobiernos, las organizaciones juveniles, las plataformas en línea y los propios niños.

## ¿QUÉ APRENDIMOS DE OTROS PAÍSES?



El día 2 comenzó con una sesión titulada «**Formas de apoyo a la salud mental de los niños en distintos países: ¿Qué funciona para nosotros?**». Recorrimos puestos dedicados a distintos países y vimos ejemplos de cómo se puede organizar el apoyo en la práctica. En cada puesto, escuchamos, hicimos preguntas y señalamos lo que nos parecía útil, lo que creíamos que faltaba y las ideas que tal vez nos interesaría impulsar. Cada puesto nacional aportó una perspectiva diferente:



**Chipre:** **Maria Peyioti**, jefa de una comisión parlamentaria, nos habló de la iniciativa «Las voces de los jóvenes dan forma al futuro». Aprendimos cómo los niños y los jóvenes pueden dar forma a las políticas, reunirse con las autoridades nacionales y hacerse oír a través de grupos fuertes, líneas de ayuda y otras estructuras de apoyo.



**Polonia: Łucja Dorota y Zuzanna**, dos estudiantes de secundaria, presentaron «3lab: Un laboratorio de innovación en el lugar de trabajo para todos». Nos mostraron un espacio comunitario en el que los estudiantes crean proyectos sobre los temas que les importan, como la desinformación digital, la seguridad en línea y el apoyo entre iguales frente al estrés escolar, los exámenes y las presentaciones.



**España: Olalla García Pineda**, asesora de salud mental, presentó «El bienestar y la salud mental de los niños y jóvenes ante todo». Aprendimos la importancia del apoyo temprano, de que los adultos trabajen juntos y de garantizar que los niños cuenten con una persona de confianza que les oriente sobre la ayuda que necesitan.



**Rumanía: Valeria Ungur**, orientadora escolar y psicoterapeuta clínica, presentó «Políticas y recursos para unas escuelas seguras y solidarias». Mostró cómo las escuelas pueden ayudar a través del aprendizaje emocional, la conciencia de uno mismo, el apoyo temprano y el trabajo en equipo entre adultos.



En conjunto, estos puestos nos ayudaron a comprender que el apoyo puede organizarse de diferentes maneras en distintos países, pero que compartimos retos y preguntas similares:



**Cómo hacer que las escuelas sean más seguras**



**Cómo reducir los obstáculos a la ayuda**



**Cómo implicar a las voces de los niños**



**Cómo desarrollar sistemas que respondan mejor a las necesidades de los niños**

## ¿QUÉ FUE LO MÁS IMPORTANTE PARA NOSOTROS?

Utilizando el muro de apoyo y los apuntes que tomamos en los puestos nacionales, trabajamos juntos para elegir los temas que más nos interesaba convertir en recomendaciones para adultos y responsables políticos.

Al final, destacaron cuatro temas clave:



Acceso a la terapia



Estigmatización de la salud mental



Inteligencia emocional



Apoyo familiar



«Es fácil restarle importancia a lo que dicen los niños porque: “Son niños y ya crecerán”. Pero a veces sí que hace falta escucharlos y tomarlos en serio, y confiar en que saben lo que necesitan» - Eliot, Alemania

## ¿CUÁLES FUERON NUESTRAS RECOMENDACIONES?

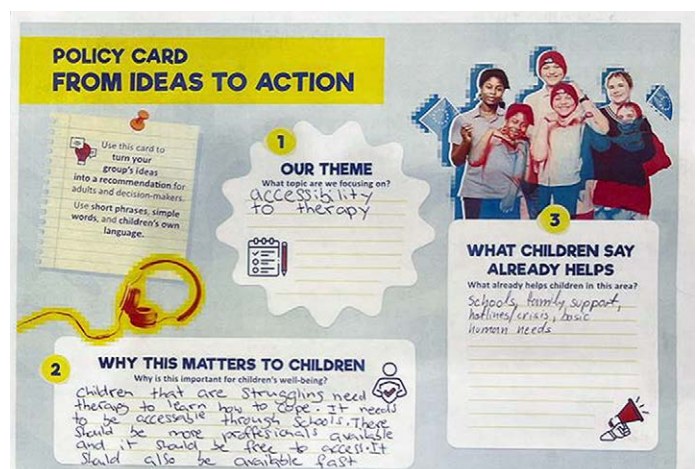
En los laboratorios de políticas, convertimos nuestras ideas en recomendaciones reales que queremos que escuchen los adultos y los responsables políticos. Trabajamos en grupos para abordar los temas prioritarios y creamos fichas de políticas.

Para cada tema se formularon cuatro recomendaciones firmes.



### 1. Acceso a la terapia

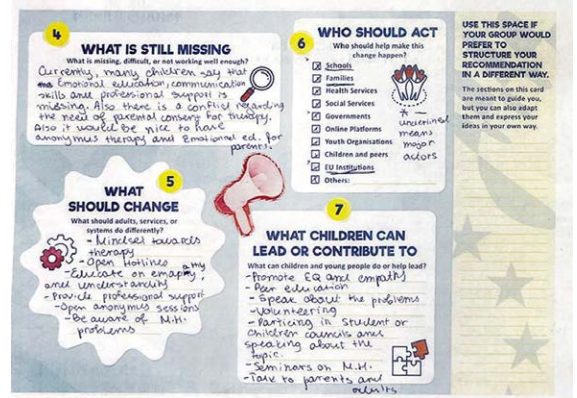
- La terapia debe ser más accesible y más rápida, estar disponible en las escuelas y ser gratuita cuando sea posible.
- **Destacamos** la falta de profesionales, de educación emocional y de apoyo por parte de los padres cuando los niños necesitan ayuda.
- **Pedimos** una mayor inversión, una mayor cooperación entre servicios y mejor información sobre el apoyo disponible.
- **Los niños pueden ayudar** alzando la voz, sensibilizando y organizando peticiones.





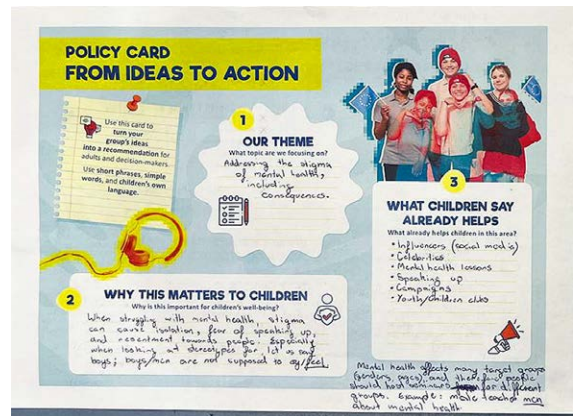
## 2. Inteligencia emocional

- La inteligencia emocional ayuda con el estrés, los sentimientos, la empatía y la comunicación.
- **Destacamos** la importancia de las líneas directas, los entornos domésticos sanos, la terapia y los espacios seguros.
- **Pedimos** que la educación emocional tenga una mayor presencia, que se refuercen las capacidades de comunicación y que se mejore el apoyo profesional. También recomendamos que se muestre más empatía y comprensión, que se pongan a disposición líneas directas abiertas y apoyo anónimo, y que aumente la sensibilización sobre los problemas de salud mental.
- **Los niños pueden ayudar** fomentando la empatía, alzando la voz y participando en grupos y consejos juveniles.



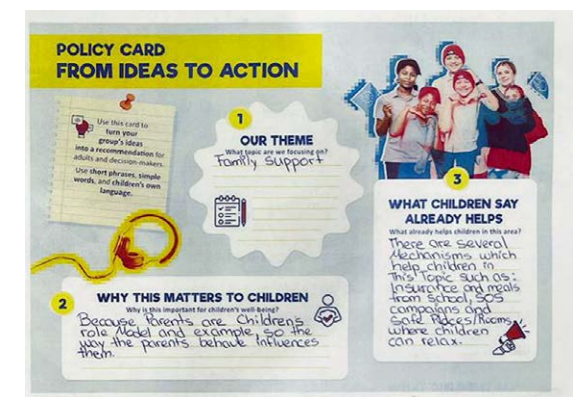
## 3. Estigmatización de la salud mental

- El estigma puede dar lugar a miedo, silencio y críticas, sobre todo cuando los estereotipos influyen en cómo se espera que se comporten los niños.
- **Destacamos** que las lecciones sobre salud mental, las campañas, los clubes juveniles, los famosos que hablan abiertamente y las personas que alzan su voz ya ayudan.
- **Pedimos** una mayor aceptación por parte de los adultos, formación del profesorado y programas para adultos. También recomendamos que se emplee un lenguaje más adecuado, que aumente la sensibilización por parte de las marcas y las personalidades públicas, y que las redes sociales se usen con más cuidado.
- **Los niños pueden ayudar** a través de iniciativas dirigidas por jóvenes y seminarios enfocados desde su perspectiva.



## 4. Apoyo familiar

- El apoyo familiar es importante, ya que los padres son modelos de referencia y su comportamiento influye en los niños.
- **Destacamos** que ya existe un cierto apoyo, como las comidas escolares, las campañas SOS y los espacios seguros.
- **Pedimos** más empatía, más apoyo directo a las familias y formas más sencillas de solicitar ayuda. También recomendamos que se ofrezca un mayor apoyo a los padres, que se reduzca la presión académica de los estudiantes (para permitir que pasen más tiempo en familia) y que se ponga a disposición una línea SOS para las familias.
- **Los niños pueden ayudar** siendo más respetuosos, empáticos y cuidadosos entre sí.



## ¿CON QUÉ MENSAJES PRINCIPALES NOS QUEDAMOS?

Al final del día 2, compartimos nuestras fichas de políticas en mensajes colectivos de Berlín, escuchamos las ideas de los demás y dimos nuestra opinión para reforzarlas aún más. Este último paso nos ayudó a ver que muchos de los temas en los que habíamos trabajado estaban estrechamente vinculados.

El acceso a la terapia, la inteligencia emocional, la estigmatización y el apoyo familiar no son cuestiones independientes, sino que se influyen mutuamente y requieren soluciones conjuntas.

También dejamos claro que no queremos que los adultos arreglen las cosas para nosotros sin más, sino que también nos vemos como parte de la solución, sensibilizando, apoyándonos mutuamente, alzando nuestra voz y ayudando a dar forma a sistemas mejores.



Los adultos y las relaciones de confianza importan



El apoyo debe ser más fácil de encontrar, y debe ser más fácil confiar en él



Las escuelas desempeñan un papel importante, pero no pueden hacerlo todo solas



Los niños deben participar, no solo debe hablarse de ellos



Los sistemas de apoyo funcionan mejor cuando diferentes personas y servicios trabajan juntos



## ¿CUÁLES SON LOS SIGUIENTES PASOS?

Las recomendaciones que formulamos en Berlín servirán de base para los trabajos de seguimiento con:

- la Red para los Derechos del Niño
- los Grupos de expertos sobre salud mental y bienestar en la escuela
- la Estrategia de la UE sobre los Derechos del Niño

Por tanto, aunque la visita de estudios haya finalizado, **nuestras ideas seguirán avanzando.**





**También tengo un mensaje para todos los políticos y para el mundo entero... Invertid más en la juventud y aseguraos de que estemos bien y dispongamos de los recursos adecuados. Y para todos los niños y adolescentes: no os rindáis nunca, vuestras voces se escuchan, no perdáis nunca la curiosidad, disfrutad de la vida y dejad de compararos. ¡Lo estáis haciendo muy bien!**

-Ayata, Alemania





**#EUChildParticipation**