



## Leído. Libros, revistas e Internet

### ¡Eso no me toca a mí!

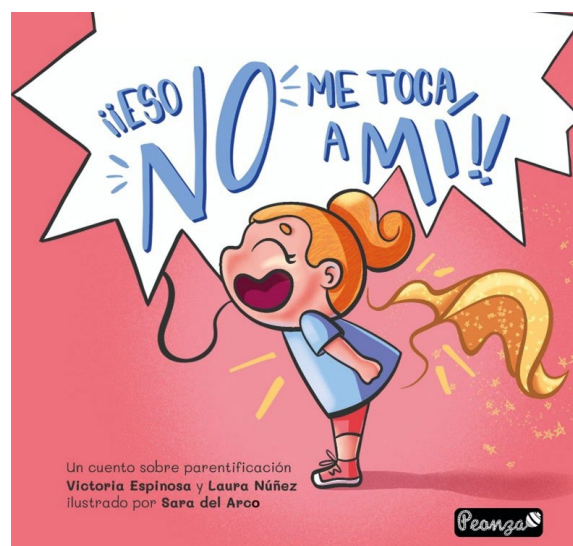
Espinosa V, Núñez L. ¡Eso no me toca a mí! Peonza (Grupo Sar Alejandría Ediciones); 2025  
ISBN: 978-84-19591-55-5

*¡Eso no me toca a mí!* es un cuento que pone palabras a una realidad probablemente más frecuente de lo que se identifica en la práctica clínica y educativa: niñas y niños que, sin que nadie lo nombre, empiezan a “hacer de adulto” para que el sistema funcione.

La historia presenta a Maca, una niña a la que le encanta colaborar, hasta que ayudar deja de ser sano y se convierte en carga. Cada vez que asume responsabilidades que no le corresponden, le “crece una capa”: al principio parece un superpoder, pero poco a poco pesa, limita el juego y el descanso, y termina expresándose también en el cuerpo y en el malestar.

La parentificación, concepto descrito por el psiquiatra Iván Böszörményi-Nagy, se refiere a cuando un niño o una niña asume responsabilidades y cargas emocionales que no le corresponden. Puede ser instrumental, cuando incluye cuidados sostenidos o tareas domésticas imprescindibles por encima de lo esperable para su edad; o emocional, más lesiva, cuando incorpora funciones de sostén, rol de confidente o contención del adulto. Suele pasar desapercibida porque se disfraza de “madurez”, “niño/a bueno/a” o “ayuda en casa”, pero puede tener repercusiones en el desarrollo emocional y familiar, con victimizaciones. Las autoras, Victoria Espinosa y Laura Núñez, psicoterapeutas especializadas en infantojuvenil, apego y trauma, aciertan al desarrollar este recurso poco habitual en este ámbito, elaborado desde la experiencia clínica y la revisión bibliográfica, que no “señala”, sino que acompaña: ayuda a reorganizar responsabilidades, a definir límites y a devolver a la infancia lo que le corresponde.

Además, interpela el componente estructural: la parentificación aparece con mayor probabilidad en contextos de sobrecarga (precariedad, monoparentalidad, enfermedad o discapacidad en la familia, salud mental parental, violencia de género, migración, crisis habitacional y barreras de acceso a apoyos). En estas situaciones, los roles se desplazan de forma no intencionada por falta de alternativas o una red insuficiente.



En la práctica clínica de Atención Primaria, el cuento puede actuar como recurso en el abordaje individualizado para explorar distorsiones relacionales y acordar intervenciones coordinadas con los recursos de la red: reordenar funciones, proteger descanso y juego, conectar con activos comunitarios y, en casos concretos, activar los circuitos de protección si se sospecha violencia contra la infancia.

Que exista un material infantil específico para identificar la parentificación permite reconocerla y abordarla desde la crianza positiva, fortaleciendo competencias parentales sin culpabilización y orientando la intervención desde el modelo ecológico. En definitiva, *¡Eso no me toca a mí!* contribuye a prevenir formas invisibles de violencia relacional y a la promoción del buen trato. Proteger es una tarea compartida; la infancia tiene derecho a ser cuidada, no a sostener el mundo adulto.

**Raquel Páez González**

Pediatra de Atención Primaria. Albacete. Sociedad Española de Pediatría Social (SEPS). Grupo de Trabajo de Pediatría Social y Comunitaria de la AEPap.