

El ocio

Llega la época de las vacaciones, en la que los niños concluyen sus actividades escolares habituales. Vienen entonces los días del ocio. Lo anterior nos invita a reflexionar un poco sobre el ocio, definido como “una ocupación gustosa y libremente elegida”, que no debe confundirse con los conceptos de vagancia, no hacer nada o vicio. Por el contrario, el ocio es motivo de encuentro consigo mismo, con la naturaleza y con los demás.

Una encuesta reciente efectuada en Europa demostró que el ocio ocupa un lugar importante en la vida de las personas, después de la familia, los amigos, el trabajo y el estudio. Es claro hoy en día que la práctica del ocio es un medio para descansar y recuperar fuerzas, para la vuelta subsiguiente al trabajo o al estudio.

Los adultos en su labor puericultora de acompañamiento a los niños y jóvenes en el proceso de construcción de las metas de desarrollo integral y diverso, pueden contribuir eficazmente en este proceso, facilitándoles la utilización del tiempo libre. Para hacer esto, el adulto debe conocer con claridad cómo se da el proceso de desarrollo y la etapa por la cual atraviesa el niño o el joven, recordando permanentemente que el juego es el motor del desarrollo.

En su modelo de organización, la sociedad actual posee instrumentos generales para el ocio, tales como las vacaciones creativas organizadas por las instituciones educativas oficiales y privadas. Estas vacaciones son una excelente alternativa para utilizar el tiempo de ocio.

En casa también hay posibilidades de utilización eficiente del tiempo libre, mediante una amplia variedad de actividades, las cuales deben estar siempre en consonancia con la etapa de desarrollo por la que discurre el niño o el joven. En el desarrollo de estas actividades se deben tener en cuenta las ventajas y desventajas propias de cada una de ellas y, sobre todo, la posibilidad de que sean facilitadoras de la construcción de las metas de desarrollo: autoestima, autonomía, felicidad, creatividad, solidaridad y salud.

Las actividades recomendadas para el uso del tiempo libre son numerosas y se pueden clasificar en intra y extrahogareñas. Entre las primeras se pueden recomendar: juegos

individuales y en compañía; uso juicioso de televisión y videojuegos; algunos deportes y por excelencia, la lectura. Entre las segundas se pueden sugerir: juegos y deportes en espacios amplios; paseos al campo y a la playa; reuniones de grupos por edades; visitas a sitios culturales y, por qué no, alguna actividad solidaria, además de las ya mencionadas vacaciones creativas, que utilizan muchas de las formas de ocio que se han aconsejado.

Como bien lo afirma el pedagogo Manuel Cuenca, experto en esta temática: “El ocio como espacio vital al que tenemos derecho por el hecho de existir, nos aporta salud, encuentro y desarrollo; es, ante todo, una vivencia profundamente humana y gozosamente humanista”.

El afecto: alimento saludable

Marta Lilliam Correa Hernández

Psiquiatra

Profesora

Universidad de Antioquia

Ana Cecilia Correa Hernández

Pediatra

Profesora

Universidad de Antioquia

*No se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos
Antoine de Saint-Exupéry (El Principito)*

Es el afecto fuerza creadora que mueve al mundo; que permite hacer grandes cosas; estar en armonía consigo mismo, con los demás y con el ambiente; tener salud, estabilidad, autoestima, felicidad... Podría decirse que el afecto actúa como garante de la salud física y mental en la niñez.

El ser humano a su ingreso al mundo llega como parte de otro ser, su madre, quien se convierte en su primer alimento y su primer lenguaje, en una comunidad de cuerpos unidos por el amor.

El amor como fuerza vital permite que el niño acompañado de sus padres inicie su reconocimiento del mundo, por lo que se convierte en el soporte que facilita el crecimiento del cuerpo, su movimiento y de su comunicación con el mundo que le rodea. En ausencia de los padres, otras personas significativas, mediante el amor continuo con normas claras facilitan al niño un desarrollo sano.

La salud y el afecto van de la mano; aun si se trata de un niño que nació de una gestación no deseada también es posible reparar esta carencia, siempre y cuando la madre o el padre lo acepten como hijo y se lo manifiestan en palabras simples y en verdaderos actos de amor, como sucede día a día con la mayoría de los padres.

Imagen corporal y afecto

Cuando un niño nace es mirado, abrazado, acunado de diferentes modos: con alegría, con ternura, con dolor, con tristeza, con lástima o aun con miedo. Cada uno de estos sentimientos es percibido por ese ser que va formándose una imagen del cuerpo que tiene frente a quienes lo reciben. Una imagen que atrae afecto o que produce angustia,

una imagen que le permite sentirse aceptado, reconocido, valorado o que lo hace sentir raro, distinto, poco reconocido, en otras palabras, la imagen de un cuerpo saludable o enfermo.

La alimentación materna se establece mediante una comunicación de dos cuerpos, cuyo lazo de unión es la nutrición que la madre brinda al cuerpo de ese nuevo ser. Nutrición que llega al niño investida de sentimientos de amor y ternura o de temores y dolor; y es de esta manera como el cuerpo y el espíritu del niño van asimilando al mismo tiempo el alimento para la salud o la enfermedad. Se podría decir, entonces, que la comida es el alimento para el cuerpo, el juego para el desarrollo y el afecto para el alma, elementos fundamentales para un buen crecimiento y desarrollo del niño que le permiten gozar así de una buena salud física y mental.

El amor como fuente inagotable de salud

El afecto siempre será bueno; lo que puede ser nocivo es la sobreprotección, que no es un afecto en exceso, sino más bien una subvaloración del niño en sus capacidades, limitando su autonomía y su creatividad y dificultando su crecimiento como niño o niña con su potencial.

Cuando la crianza está fundamentada en el afecto y el amor el niño obtiene grandes logros en su crecimiento y desarrollo, aunque, como sucede con toda relación humana, está supeditada a las crisis familiares. No es suficiente pensar que el niño sabe que lo quieren, los papás deben demostrárselo con manifestaciones afectuosas como la palabra, el tacto, la mirada... Si un niño se siente amado y deseado por su familia o los adultos acompañantes, mejora en su nutrición, en su autoestima, en su autonomía, en su creatividad, en su rendimiento escolar, en su salud mental y física...

El desamor como generador de enfermedades

Con frecuencia se encuentran niños que se enferman muy a menudo y que manifiestan diferentes síntomas como fiebres, vómitos, inapetencia o dolores abdominales como consecuencia de falta de afecto, por problemas en la familia o en la escuela, en fin, por un sinnúmero de situaciones. En muchas ocasiones son los mismos padres los que descubren la verdadera causa de la enfermedad de su hijo, y dicen por ejemplo que el niño está enfermo porque el padre se fue, porque un tío falleció hace poco, porque se mudaron de casa, porque nació un hermanito...

También puede ocurrir que los niños se enfermen cuando tienen padres muy demandantes, exigentes, poco cariñosos, que les dedican poco tiempo o que quieren

llenar el vacío afectivo con regalos, con el fin de que les pongan atención y les brinden afecto.

Un niño que tiene una enfermedad crónica o nace con déficit o retardo se puede enfermar o no progresar en su crecimiento y desarrollo cuando no es amado o aceptado, pero puede obtener grandes progresos con unos padres y una familia que lo acoja con amor, lo valore, lo respete y lo acepte como es. En la mayoría de los casos es necesario *elaborar* el duelo que se genera por estas situaciones.

Cuando un niño afronta una situación indeseable por el adulto, como es el caso de una rabieta, no querer un alimento que la madre quiere que coma, querer que le compren algo que no se puede... y los mayores le dicen que no lo quieren, esta situación le genera gran angustia y dolor. Al niño se le debe querer con sus defectos y sus cualidades, pero se le deben explicar las razones por las cuales lo que hizo no está bien.

La alegría como fuente de salud infantil y de encuentro humano

El niño crece con un cuerpo que le permite el movimiento, se recrea y comprende el mundo con el juego, se comunica y crea vínculos con la palabra, pero la guía, el motor, el incentivo lo encuentra en el afecto y el amor como sello de la naturaleza humana para expandirse y hacer parte esencial del mundo de los humanos con la alegría que le es propia.

En el compartir cotidiano que se genera mediante el juego que pone en acción el cuerpo, la mente y las emociones, el niño se expande. En la comparación de sus logros, en el estímulo que proporciona el reto diario, en la superación de los conflictos, el niño se pone a prueba mediante el intercambio con los otros y se transforma en un ser social.

En ocasiones, el juego infantil puede convertirse en un facilitador del encuentro padres hijos; uno de los ejemplos más ilustrativos es el juego de roles, utilizado con frecuencia por los preescolares, en el que se refleja la concepción que tienen los niños de sí mismos, de sus padres y de su familia. El juego constituye la base para la construcción de su identidad y para la iniciación de un diálogo fructífero entre generaciones que redundará en beneficio de la salud integral de los niños.

Estas experiencias vitales influyen en la salud física y mental del niño, según la manera como sean asumidas por éste, dejando huellas de alegría o tristeza, de salud o enfermedad.

La familia como protectora

La seguridad del recién nacido depende, en gran medida, de todos los cuidados maternos que reciba, no sólo para su supervivencia física sino para adquirir la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea. Estos cuidados maternos requieren el apoyo y la continuidad del núcleo familiar.

Necesariamente, los niños en su proceso de maduración física y descubrimiento cognitivo del mundo encuentran obstáculos y dificultades. Los problemas se superan de acuerdo con el equipaje vital que cada uno haya logrado. El amor acompañado de la norma familiar guía a cada sujeto en el paso por la vida y en el logro de sus deseos. Si bien, este equilibrio brindado por el amor y la disciplina desde el núcleo familiar ayuda al niño a elegir su camino, los valores fomentados en la institución educativa consolidan sus proyectos de vida.

En cambio, la desintegración familiar, la ausencia de normas y la falta de amor se convierten en obstáculos para el buen desarrollo integral del niño. Aun, si no existe la familia ideal para ayudar a ese niño que crece, sus abuelos, tíos o aun las personas que se encarguen del cuidado amoroso y responsable del niño pueden contribuir a la mejor salud física y psíquica de la niñez.

En resumen, el ser humano llega al mundo como fruto del amor, se nutre con el alimento brindado por la madre en esa bella compenetración cuerpo a cuerpo y crece y se desarrolla con el acompañamiento afectuoso de una familia que lo acoge en su seno, lo protege y lo guía. Se inscribe como ser social mediante el intercambio del conocimiento, el aprendizaje de los valores y la asimilación de las normas, en la institución educativa.

A pesar de que el ajetreo cotidiano impide el acercamiento de los padres a los hijos y se dice que es más importante la *calidad que la cantidad* en los aspectos de la crianza infantil, los niños necesitan compañía, orientación y amor en abundancia, para de esa manera avanzar en el logro de su realización personal en esta aventura de la vida y lograr una buena salud física y mental.

Se podría decir que la crianza afectuosa actúa como garante en la niñez de lo que puedan llegar a ser los niños en un futuro, pero si ni siquiera se puede hacer esta afirmación para el presente, lo único que se puede afirmar es que actúa como factor protector de la salud infantil.

Lecturas recomendadas

Correa, ML, Correa, AC. El vínculo niño-equipo terapéutico: su papel protector en enfermedades crónicas. *Pediatría* 1997; 32(1): 35-40.

Kreisler L, Fain M, Soulé M. *El niño y su cuerpo*. Buenos Aires: Amorrortu; 1974.

Winnicott DW. *El proceso de maduración en el niño*. Barcelona: laia; 1981.