

Déjate llevar por el niño que has sido

José Saramago

Ser bondadosos: ¡la mejor forma de ser felices!

Para sorpresa de muchos, los hallazgos del trabajo realizado por un grupo de científicos que lideran la llamada *Psicología positiva* fueron que una felicidad perdurable tiene poco que ver con los éxitos académicos o profesionales, la riqueza, la juventud o la belleza física. Sus investigaciones revelaron que los seres humanos más felices son quienes tienen un gran corazón que se evidencia en la calidad de sus vínculos afectivos con los demás, así como en su compromiso de servir al prójimo.

Esto significa que cultivar la bondad es la forma más sencilla de lograr que los hijos sean felices. Y que todos los padres podemos hacer la contribución más significativa a que ellos gocen de la verdadera felicidad inculcándoles un espíritu de servicio para que crezcan con el compromiso de hacer la diferencia en el mundo en que viven.

Inculcar la bondad en los hijos no es tarea fácil en un mundo en que cuenta más tener que ser y la conveniencia individual está por encima del bien común, por lo que ser bueno a menudo se entiende como "no hacerle mal a nadie". Los que no hacen el mal pero tampoco el bien no son buenos sino inútiles, otra forma de ser dañinos. Tampoco es dar para quedar bien ante los demás o ayudar a un infeliz para "ganarse el cielo", porque la bondad no es cuestión de trueque sino de amor.

Muy buena parte de los problemas resultantes de la pobreza de muchos de nuestros semejantes podrán aliviarse el día que haya más gente buena que haga el bien y menos gente inútil concentrada solo en lo suyo. Así que es hora de dejar de preocuparnos por educar hijos capaces de "triunfar en la vida" (léase ganar mucho dinero), para dedicarnos a formarlos para que se dediquen a hacer el bien por el gusto de hacerlo. Es gracias a la bondad de unos con otros como todos prosperamos y como se abona el terreno para que reine la paz entre nosotros.

Ángela Marulanda

Autora y Educadora Familiar

Acompañamiento a los hijos: ¿calidad o cantidad de tiempo?

Margarita María Echeverry

Psicóloga y educadora

Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia

Hoy en día se debate mucho el tema de si es importante pasar mucho o poco tiempo con los hijos en el hogar: hay quienes afirman que basta solo con calidad de tiempo, pero en cambio hay otros que debaten sobre la cantidad.

Este debate permanente se debe a que hay tantas dudas acerca de si los vacíos de la personalidad, los traumas y hasta las incursiones en el mundo de las drogas pudieron haberse incubado mientras los niños o los adolescentes no tenían a ninguno de los padres a su lado para plantearles una inquietud en el momento preciso en que necesitaban formularla.

Al entrar a evaluar la teoría de que en la crianza de los hijos es suficiente dedicarles poco tiempo siempre y cuando este sea de muy buena calidad, se encuentra que ya no parece tan segura dicha teoría, pues la mayoría de los muchachos que han experimentado y vivido la ausencia de sus padres presentan un balance que no es satisfactorio en relación con su felicidad y desarrollo.

Es así como los padres suelen sentirse inseguros ante la necesidad de permanecer más tiempo con los hijos. Inseguros, porque entran a cuestionarse sobre las necesidades económicas, el desarrollo personal y familiar, en fin, se esgrimen una variedad de excusas para justificar así su ausencia en el hogar.

En el plano social, llegándose a resolver dichas situaciones se plantearía la posibilidad de que uno de los dos miembros de la pareja se quedara en el hogar. La mujer, que con frecuencia suele ser la señalada para este regreso, volvería de pronto a perder el terreno ganado en el campo laboral. Además, se correría el riesgo de volver a caer en el machismo tan marcado que se vivió hasta hace algunos años y que persiste, aunque con menos intensidad.

Para evitar la inseguridad de los padres y la insatisfacción de los hijos lo más aconsejable es acompañar a los hijos más tiempo e iniciar una lista de compromisos, dando prioridad al tiempo de permanencia con ellos, teniendo el mejor cuidado de que sea un tiempo no solo de permanencia física, sino de acompañamiento psicológico disponible lleno de estímulos, de compartir, de orientación, firmeza, paciencia y del diálogo constante para crecer correctamente, **pues es claro y evidente que los niños, niñas y adolescentes que pasan la mayor parte con su madre son seres humanos que muestran un mayor desarrollo afectivo y emocional.**

¿Por qué acompañar por más tiempo a los hijos?

Los problemas más frecuentes que se detectan en los niños, niñas y adolescentes por falta de la presencia permanente del padre o de la madre son:

- Mayor agresividad
- Bajo rendimiento escolar
- Aburrimiento en los jardines infantiles
- Sentimiento de soledad
- Sentirse rechazados
- Dificultad para tomar alimentos
- Afición a la calle
- Sentimiento de carencia afectiva
- Dificultad para dar o recibir afecto

Los niños que pasan mayor tiempo con sus padres gozan de muchos beneficios:

- Mayor grado de confianza, alta autoestima y mirada del futuro con mayor confianza, es decir, mejor posibilidad de tejer resiliencia
- Mayor reconocimiento en su hogar y por ende menos posibilidades de buscarlo en comportamientos desadaptativos
- Menor propensión de las hijas a ser madres solteras
- Favorecimiento con la presencia del padre de la formación de actitudes de respeto, disciplina y aceptación de la autoridad y de los límites que se imponen
- Acompañamiento en la crianza de un modelo que nadie más podría darle: un modelo de vida amoroso y estable
- Fortalecimiento de los vínculos afectivos protectores y de la comunicación
- Mejor aprendizaje de habilidades para la vida

Cuando los padres trabajan demasiado fuera del hogar

En estos casos, con frecuencia tienden a volverse ausentes y a intervenir poco en la vida de los hijos y van perdiendo el interés por verlos y disfrutarlos.

El trabajo exagerado, justificado en el sentido de la responsabilidad, termina siendo una excusa para no vivir asuntos importantes de la vida de los hijos, y aunque tanto el padre como la madre expresan permanentemente cuanto los quieren, los niños, niñas y adolescentes sienten el vacío dejado por la falta de presencia activa.

De igual manera, para utilizar eficientemente el tiempo y poder desempeñar a cabalidad sus múltiples roles, los padres se ven abocados a manejar su tiempo en casa con una programación estricta que no admite cambiar rutinas y que obliga a los hijos a ajustarse

a horarios rígidos, retrasándoles o arriesgando hasta el cumplimiento de las necesidades básicas tales como sueño, descanso, juego...

Muchos hijos manifiestan la existencia de un vacío interior, la ausencia de sus padres, pues sienten el desinterés y que no los tienen en cuenta tanto como sus negocios.

Estos padres habitualmente exigen poco a sus hijos. Además, les han dado todo lo que piden para acallar sus demandas y quizás también para sofocar su propio sentimiento de culpabilidad, pues lo que están haciendo es rehuir el compromiso con sus hijos.

Estos padres con frecuencia se niegan a imponer una disciplina y no reconocen la supremacía de los valores humanos y espirituales por encima de los materiales. Se ocupan y preocupan más por ellos mismos y por sus éxitos que por sus hijos, amparándose en el argumento de que esto ocurre por la vida tan agitada y ajetreada que hay que llevar, llena de preocupaciones personales, familiares, morales, económicas, de trabajo, etcétera.

En esta crisis del rol adulto es fácil distraerse e incluso olvidar a veces la misión más importante a la que los padres se comprometen libremente sin ninguna obligación: los hijos, para acompañarlos en su formación como personas íntegras, capacitadas para enfrentarse a un mundo muchas veces hostil y adverso o contrario a nuestros principios, donde la lucha impera.

Por tanto, los hijos han de ser lo más importante y deben estar en el número uno de la lista de prioridades de los padres.

Los hijos demandan todo de los padres: apoyo, estímulo, orientación, firmeza, paciencia. Además, en su acompañamiento requieren diálogo constante y la disponibilidad psicológica necesaria para crecer y desarrollarse correctamente, por lo que se puede afirmar que no solo hay que estar, sino que hay que estar psicológicamente disponible para acompañar el proceso de crecimiento y desarrollo de los hijos.

Los hijos necesitan muchísimas habilidades para afrontar adversidades y salir adelante, y lo mejor y más eficaz es sentirse amados y que se les reconozca como personas que valen, que tienen familia que les apoya en el éxito o en el fracaso, independientemente de las circunstancias.

En relación con la verdadera calidad de tiempo con los hijos hay que estar muy atentos a lo que es realmente la verdadera **calidad de tiempo**: esta surge de los más insignificantes hechos de la vida cotidiana, por lo que hay muchas oportunidades que

se pueden aprovechar para un contacto sólido y duradero. Por esto lo más recomendable sería:

- Establecer un momento del día dedicado exclusivamente a cada uno de los hijos
- No asumir todas las responsabilidades del hogar, es decir, es necesario delegar. El hecho de permanecer en casa no significa que se deba asumir todo
- No desgastarse todo el tiempo echando cantaleta y diciendo no, no. Es mejor aprovechar al máximo el tiempo para enseñarle a los hijos cosas nuevas y promover hábitos de lectura, así como contribuir a la construcción y reconstrucción permanente de la creatividad proporcionando espacios y momentos en los que se puedan expresar por medio del arte, con materiales tales como pintura, arcilla, masas, colores...
- Permitir a los hijos sus momentos y espacios de intimidad y soledad
- No hacer todo por los hijos ni decidir por ellos, dándoles la oportunidad de escoger, pues los niños y adolescentes deben tomar decisiones, en consonancia con su etapa de desarrollo, para que se sientan importantes y valiosos
- Compartir con los hijos sus juegos, sus intereses, sus sueños
- Planear salidas en las que todos se recreen y disfruten

Se debe recordar que el tiempo con calidad para los hijos no solo consiste en hacer presencia incondicional, sino que significa también escuchar genuinamente y tener en cuenta sus opiniones; intentar comprender su manera de actuar y esforzarse por conocer cómo piensan y actúan, así como el conocimiento de sus amigos y cuáles son sus gustos, sus pasatiempos y sus sueños.

En este acompañamiento a los hijos no se deben descartar los proyectos personales de los padres. Solo es cuestión de acomodarlos a las disponibilidades de tiempo.

Si una madre o un padre tienen que dejar de trabajar o disminuir el tiempo de trabajo por fuera de la casa por un tiempo para dedicarse al hogar no se debe sentir inseguro, pues está cumpliendo una labor que solo los padres o quienes los sustituyan puede hacer y que es prioritaria en el desarrollo de su familia.

Lecturas recomendadas

Betancur MC. *Nuestros hijos, semillas de futuro*. Bogotá: Plaza & Janés; 1998.

Hickman D, Teurlay V. *101 magníficas ideas para entretener a tu hijo mientras haces otra cosa*. España: Paidós; 1994.

Laniado N. *Cómo despertar la inteligencia de tus hijos*. España: Paidós; 2002.