



SIETE CLAVES PARA EDUCAR CON EL BUEN EJEMPLO

Tres especialistas en crianza recomiendan estas prácticas para acertar en la formación de los hijos.

“Florescencia, deja de gritarle a tu hermana”, dice la mamá. La niña responde: “Pero si tú lo haces siempre”. Aprender con el ejemplo es una máxima que los niños siguen a rajatabla y que muchas veces pone a los padres en aprietos. “El ejemplo es más poderoso que las palabras”, dice la doctora Ana Marina Briceño, psiquiatra infanto-juvenil de la Clínica Alemana de Chile. Y es también una oportunidad inigualable para “retomar dentro de la realidad actual este rol fundamental que tienen mamás y papás en la crianza de sus hijos”, complementa el doctor Ricardo García, psiquiatra infantil y de adolescentes de la Clínica Las Condes. No se trata de ser un modelo de perfección ni de consistencia absoluta. Sencillamente, se trata de darles herramientas a los niños para que crezcan con valores humanistas, para que sepan expresar sus emociones sin desbordes, construyan recuerdos alegres de su infancia, aprendan a enfrentar las situaciones adversas y, por qué no, para que puedan ser felices.

“Los preescolares están presentando actualmente alteraciones conductuales importantes que no veíamos antes”, afirma el doctor García. “Se desregulan mucho, hacen pataletas, son muy egocéntricos y son el reflejo de esta mala comunicación que, posiblemente, influye mucho en el modelado y estructura familiar”, añade.

“Tiranos preescolares”, los nombran los especialistas en el mundo, a quienes sus papás no saben cómo manejar, porque los han observado poco, les han conversado menos, les han permitido acceso ilimitado y sin mediación a la tecnología, y –con ello– a situaciones de violencia y desvalorización de otros. “Retomar el rol de modelado, entonces, es una prevención en salud mental, porque la etapa preescolar es fundamental en la formación del carácter de los niños, para que ellos estén emocionalmente bien y se puedan relacionar sanamente con los demás”, dice el especialista.

Robert Taibbi, columnista del portal Psychology Today y autor de cinco libros sobre crianza paterna, hizo una lista de diversas prácticas con las que los padres pueden dar un ejemplo constructivo a sus hijos. Son estrategias sencillas que los especialistas consultados ayudaron a concretar en una lista de siete conductas que requieren esfuerzo de tiempo, observación, autoconocimiento y paciencia, pero que vale la pena explorarlas.





1. DEMOSTRAR LAS EMOCIONES

Darles nombre y explicación a las emociones (positivas y negativas) permite que los niños entiendan que si el papá o la mamá llegaron enojados del trabajo, no es culpa de ellos. “En su nivel de lenguaje, se les puede contar por qué vienen enojados o por qué están tan cansados, pedirles un rato mientras se serenán y luego prestarles atención y demostrarles afecto”, propone el doctor Ricardo García. Esto supone que los adultos sean capaces de hacerse cargo de sus propias emociones, de regularlas, y así mostrarles a los niños que la rabia, la impulsividad y las ganas de pegarle a otro se pueden modelar. “Hay que darles espacio para que puedan expresar sus emociones, pero que también puedan observar que en los otros también se dan y cómo se pueden regular”, resalta el especialista.

2. EXPLICAR LAS DISCUSIONES

No hay niño o niña que no haya escuchado discutir a sus padres alguna vez. Y a quien ese intercambio de palabras le haya provocado temor e inseguridad. Robert Taibbi propone explicarles a estos pequeños las razones de esa desavenencia. “Es importante que el adulto haga una lectura emocional de lo que pasa, para que pueda transmitírselo a su hijo. Los niños captan mucho la situación, según como se les dicen las cosas; tienen una especie de escáner que lee no solo la transmisión de los contenidos, sino también cómo se los entregan”.

3. LENGUAJE

Es difícil pedirle a un niño que no se exprese a punta de garabatos, si los escucha de boca de sus padres a cada rato. O prohibirle que nombre de forma despectiva a otros. La manera como los padres se nombran y tratan entre ellos también le dará claves acerca de cómo usar las palabras para bien o para mal, dice la psiquiatra Marina Briceño.

4. VALORES Y EMPATÍA

En la transmisión de valores, la acción es más fuerte que la palabra. “En este caso, el ejemplo es más fuerte y queda más grabado que las frases acerca de lo que es correcto o no”, dice la psiquiatra Marina Briceño. Lo mismo pasa con las decisiones que se toman en la vida personal, que se transforman en un ejemplo para ellos, más allá de que se les diga: “no hagas lo mismo que yo”.

Ver gestos de ayuda a otras personas y poder comentar en familia por qué se actúa de esa forma le enseña al niño a ponerse en el lugar de otro y a desarrollar empatía. “Esta es una cualidad humana que se ha ido desgastando, porque ya no hay tiempo de poner la mirada en el otro, lo que también significa valores. Si lo ven en sus padres, ellos lo seguirán”, asegura el doctor García.





Pedirle que lo acompañe a votar, si se cree que es una conducta relevante; llevarlo a los ritos y ceremonias de la religión que se sigue; practicar diariamente valores humanistas son acciones con mayor efecto que cualquier discurso.

5. RELACIÓN CON OTROS

Para el doctor Ricardo García, este ejemplo es relevante en la vida de los niños: aprender desde la infancia el respeto por el otro. Y eso es algo que comienza en casa: “La forma como los padres se tratan, como tratan a sus otros hijos o a sus hermanos, que vean afecto, dulzura, acercamiento y diálogo, poniendo límites”. También ver a sus padres debatir con otras personas en un ambiente de respeto frente a la diversidad.

6. PEDIR DISCULPAS

Retar a un hijo porque perdió las tijeras y, luego, descubrir que fue un regaño injusto pasa usualmente. Pedirle disculpas por el error no es tan frecuente. Pero hacerlo es justo, y le enseña que equivocarse es parte de la vida, al igual que pedir perdón a quien se vio afectado por ese error. También puede pasar que entre los deseos de mamá o papá esté no gritarles, porque tampoco quiere que los niños se traten de esa forma. Pero el reto a todo pulmón sale de la boca sin control, y la idea es explicarles por qué pasó (“me enojé mucho por lo que hiciste”, “tuve miedo de que te hirieras”). Sin embargo, la doctora Ana Marina Briceño reitera que no se trata de descontrolarse o ser injusto a cada rato y pedir disculpas, porque entonces pierden el valor la explicación y la conducta. Los padres deben lograr regularse, y el descontrol debe ser muy ocasional, porque si no, se transforma en el patrón de las relaciones dentro de la familia”, explica.

7. RITOS Y TRADICIONES

Cada día más ausentes de los hogares, los ritos son muy importantes para los niños, sobre todo para los preescolares, no solo porque sienten que pueden predecir algo, lo que les da seguridad, sino también porque son recuerdos que construyen la infancia. “La cena familiar, que es un tradición que se está perdiendo; la reunión semanal para jugar o planificar la semana; hacer un campamento de invierno durante las vacaciones, en fin, cosas que los niños sepan que van a ocurrir y que tienen que ver con la unión de la familia, con conversar sus cosas y compartir”, dice Ana Marina Briceño. Algo tan sencillo como adoptar el día de pizza y cine una vez a la semana ayuda a crear los recuerdos de una infancia feliz.

PAMELA ELGUEDA
El Mercurio (Chile)

Tomado del www.eltiempo.com. Domingo 11 de Mayo del 2014.