

M. Paz Badilla: Claves para una buena

*EL DESAFÍO DE EDUCAR Y FORMAR EN EL SIGLO XXI
IMPLICA ENTENDER LO QUE LES PASA A NUESTROS HIJOS Y
RESPONDER A SUS NECESIDADES DE FORMA COHERENTE.*

Una frase muy repetida en distintas generaciones es que “nadie nace sabiendo ser padre o madre”. Sin embargo, existe consenso sobre ciertas acciones y principios que es necesario transmitir a los hijos para que a futuro puedan desplegar todo su potencial.

Sabemos que la violencia no debe tener cabida en la crianza familiar. También sabemos que los extremos —ser demasiado rígido o flexible— no trae buenos resultados. Sabemos la importancia de enseñar valores positivos como el respeto, la honestidad y la verdad, entre otros. Y seguramente habrá escuchado que se debe educar con el ejemplo, que los hijos hacen lo que hacemos más que lo que decimos.

Aunque no existen recetas mágicas para criar, conviene prestar mucha atención a estos principios consensuados, así como también considerar la experiencia de algún ser querido o a los consejos de expertos que han estudiado a fondo el desarrollo infantil.

Sonríe Mamá & Familia conversó con la psicóloga María Paz Badilla, de Fundación Ideas para Infancia, para dar respuesta a ciertas dudas que pueden tener los padres en el aprendizaje diario y constante que viven a medida que crecen sus hijos.

¿Cuáles son los fundamentos de una buena crianza?

El desarrollo de la sensibilidad del adulto que cuida es esencial y es un proceso que se trabaja y entrena en la medida que vamos forjando una relación con nuestros hijos. La sensibilidad es la capacidad por la que logramos, desde la observación empática, entender lo que les pasa a nuestros niños y bajo esta comprensión responder a sus necesidades de forma coherente. También es importante el desarrollo de la autoconciencia de los padres para irse monitoreando continuamente en este desafío.

¿Cómo ves a los padres de hoy en este tema?

El cómo criamos a nuestros hijos no está separado de quiénes somos y cuál es nuestra historia como padres, como hijos y como parte de una sociedad. En este sentido la crianza se relaciona también con un paradigma cultural que valida o rechaza ciertas prácticas. Hace poco salió un estudio en Chile a partir del cual se preguntó a cerca de 2.500 niños y niñas respecto a los estilos de crianza que desplegaban sus figuras parentales. Y si bien los padres y madres ponen a disposición de sus hijos actitudes y prácticas cariñosas y tiernas, también somos una sociedad que tiende a usar mucho el castigo y la violencia a la hora de educar. Tendemos a construir patrones de crianza ambivalente, lo que tiene costos a nivel de desarrollo social y emocional de nuestros niños (Estudio World Vision–Universidad de Chile).

¿Qué piensas de los padres sobrepasados?

El sobrepasarse tiene relación con el manejo del estrés en la crianza, que en ocasiones es mayor respecto de las habilidades que tenemos para manejarlo. Esto se ve cuando, por ejemplo, vamos acumulando tensión y no pedimos ayuda. O bien cuando nos pasan muchas cosas que nos desgastan y al mismo tiempo no nos sentimos satisfechos con el rol que estamos cumpliendo con nuestros hijos y eso nos frustra. En los tiempos actuales, padres y madres están hiperexigidos: desde su casa, desde el trabajo, en sus relaciones sociales. Vivimos en una sociedad donde queremos que todo sea rápido y queremos mostrar una vida feliz en redes sociales, por lo que hemos ido desarrollando menos tolerancia a lidiar con el estrés y manejarlo asertivamente. El estrés en la crianza hay que atajarlo a tiempo y es crucial para esto la autoobservación y el ser capaces de reconocer nuestra vulnerabilidad para pedir apoyo a tiempo.

crianza



| 21

“El **estrés en la crianza** hay que atajarlo a tiempo y es crucial para esto la autoobservación y el ser capaces de **reconocer nuestra vulnerabilidad** para pedir apoyo a tiempo”.

¿Qué “errores” podemos cometer los padres?

Es importante entender que la mayoría de los padres y madres quieren ser buenos cuidadores para sus hijos. Son muy pocas las veces en que hay una mala intención detrás de una mala práctica parental. Así, muchos de los “errores” que cometemos están anclados en nuestras propias historias de infancia.

El uso de malos tratos, la violencia física o emocional o el tener peleas de pareja frente a los niños son situaciones de riesgo para ellos a largo plazo. Los daña psicológicamente a causa del gran estrés que este tipo de situaciones implica para ellos. Se afecta su desarrollo desde su arquitectura cerebral en adelante.

Es preciso instalar la idea de que para criar se necesita mucho apoyo, no solo de la familia sino también de toda la comunidad con la que nos vinculamos. En esto entran jardines infantiles, colegios y pediatras, para movilizar un cuidado integral de la niñez.

El exceso de pantallas, ¿de qué modo afecta la crianza?

22 Este es un tema muy importante que está cada vez más naturalizado en la sociedad moderna. Los niños están comenzando a relacionarse con pantallas desde muy temprana edad. Pero es sabido y corroborado por la Asociación Internacional de Pediatría que los niños pequeños antes de los 2 años no debieran tener ningún tipo de contacto con pantallas, ya que la exposición afecta su desarrollo. La exposición debe ser paulatina y nunca más de una hora al día. Aunque esto pueda ser difícil de instalar en la práctica, es importante conversar e informarse al respecto y llegar a consensos a nivel familiar sobre cómo vamos a monitorear la exposición a estos dispositivos de nuestros niños.

Hay casas en que la televisión está prendida a diario, o padres que trabajan desde sus casas y también están frente a pantallas la mayoría

del tiempo. Los niños ven esto y buscan replicarlo. También hay casas donde se come con los celulares en la mesa y se están revisando todo el tiempo frente a los niños. O se usa el celular para calmarlos cuando están llorando. Todas estas acciones deben ser mediadas para no sobreexponer a los niños a este contexto hiper-tecnológico que les deja poco espacio para el juego libre, que es lo más recomendado en la primera etapa de la vida.

La tecnología nos está distanciando afectivamente. Estamos perdiendo espacios para estar juntos, para mirarnos, para sonreírnos, para conversar.

¿Qué significa educar con el ejemplo?

Principalmente ser coherente entre lo que pensamos, decimos y hacemos. Los niños se dan cuenta de todo. Nos escuchan y observan mucho más de lo que creemos, por lo que es importante estar conscientes de nuestras acciones ya que somos modeladores de la conducta de nuestros hijos.

¿Qué significa criar en modo “piloto automático”?

Está relacionado con criar sin poner conciencia ni detenernos a observar lo que hacemos, cómo lo hacemos y cómo nos sentimos cuando lo hacemos. Criar en “piloto automático” es dejarse llevar por lo que se debe hacer y tratar de cumplir con las diferentes exigencias



“Tendemos a construir patrones de crianza ambivalente, lo que tiene costos a nivel de desarrollo social y emocional de nuestros niños”.

“Hacer que la **cotidianeidad** no se convierta solo en tareas y exigencias, sino que se transforme en **momentos lúdicos y propositivos**, que son el principal aliado del aprendizaje y del desarrollo sano en la infancia”.

que nos pone la crianza, pero sin estar realmente conectados emocionalmente con este proceso, sin monitorear cómo nos sentimos haciendo tal o cual cosa. No es algo que sea constante, pero hay momentos en que te despiertas, pones el “piloto automático” y ni te acuerdas si le diste un beso a tu hijo o qué conversaron antes de salir de la casa. Es necesario tener espacios para poner “off” y encontrarse con los hijos sin tener “pendientes” en la mente, estando en el presente y aprovechando esos momentos como únicos e irrepetibles ya que no volverán a suceder.

¿Qué significa educar desde las emociones?

Es educar conectando la mente y el corazón. Con esto aprendemos a entender qué necesitan los niños. Es aprender a regular nuestras propias emociones para apoyar la regulación de las emociones de nuestros hijos. Es empatizar con nosotros mismos para empatizar con el otro y desde ahí construir una relación que pone la afectividad y los vínculos por sobre la mera obsesión en la conducta y la obediencia... el tan conocido “hazme caso” o “pórtate bien”.

¿Qué rutinas deben ser infaltables entre padres e hijos en pos de una buena crianza?

Más allá de qué hacer, lo importante es que lo que hagamos tenga un ritmo y un tiempo similar todos los días. Que las rutinas sean predecibles para los niños y les aporten estructura a su vida, ya que

la organización externa los ayuda a organizarse internamente.

Si hay algo imprescindible es el espacio para disfrutar en familia y ojalá jugar a diario. Hacer que la cotidianeidad no se convierta solo en tareas y exigencias, sino que se transforme en momentos lúdicos y propositivos, que son el principal aliado del aprendizaje y del desarrollo sano en la infancia. Cuando nos enfocamos solo en las “tareas parentales”, la Parentalidad comienza a percibirse desde lo que nos demanda y puede llegar a ser representada negativamente, sin ver que con los hijos también se disfruta. Este espacio de “encuentro lúdico” en la rutina puede ser leer juntos, salir unos minutos a jugar a la plaza, hablar sobre cómo estuvo el colegio, regalinear abrazados, cantar, etc. Hemos olvidado jugar, reírnos y compartir juntos tiempo de ocio constructivo. Nos sentimos ahogados en la rutina y en el hacerlo bien, pero la rutina también incluye espacios agradables. No debe ser un sufrimiento. Con acciones colectivas como cocinar juntos, poner la mesa para comer en familia, ordenar y lavar la loza, o revisar tareas podemos sacarle provecho y disfrutar de la cotidianeidad.

¿Cuál es la función de las reglas en la crianza?

Papás y mamás debemos entender que la crianza positiva también incluye el ejercicio de poner límites o normas. Es importante que los padres o quienes cuidan a los niños hablen de esto primero entre ellos y las definan en conjunto, para evitar un contexto donde las reglas no están claras. Y es que la ambigüedad en los límites deja poca claridad en los niños respecto a cómo regular su comportamiento.

Siempre digo a las familias que es imposible jugar un juego si no sabemos cómo se juega. Si no hay reglas, no sabemos qué rol tiene cada uno y qué es lo esperable para construir una sana relación familiar. Las reglas dan un marco de acción, regulan y dan seguridad a los niños. Por ello son necesarias. Ahora, el cómo establecemos los límites no da lo mismo. No es igual decir un NO gritando, a decirlo firme pero poniéndonos a la altura de nuestro hijo, mirándolo a los ojos y dando un contexto a ese NO. Esa es la clave. Más que saber qué reglas, el cómo transmitir las para que sean respetadas.

¿Cómo describirías a la generación actual de niños?

Creo que la generación actual de niños tiene relación con la generación actual de padres y madres. Es una generación con mucha información y que ha tratado de buscar alternativas con respecto a la crianza para no cometer quizás los “errores” que sienten que cometieron con ellos. Desde ahí, los niños de hoy han tenido más espacio de libertad para participar de las relaciones familiares, dar su opinión y elegir ciertas cosas. Los niños de hoy se hacen preguntas y buscan esas respuestas hasta encontrarlas, son muy curiosos. Son niños bastante conectados con el mundo. Pero también les ha tocado compartir con un mundo adulto muy ocupado y sin tiempo para ellos, y esto tendrá efectos en la nueva generación. 