



¿DISPONGO DE CANTIDAD O CALIDAD DE TIEMPO CON MIS HIJOS?

Ps. Josefina Uriarte G.

En las últimas décadas han aparecido cambios importantes en el rol de la mujer y el hombre dentro en la sociedad. La mujer, introducida en el mundo laboral, se ha visto enfrentada a nuevos roles de los que hacerse cargo. Dentro de las múltiples consecuencias positivas que esto ha traído, también ha tenido como resultado el hecho de que hoy las mujeres disponen de menos tiempo para la maternidad y, junto a esto, se ven expuestas a múltiples exigencias: cocinarles saludable a los hijos, llevarlos al tratamiento fonoaudiológico, hacer deporte en familia, invitar a compañeros de curso a jugar por las tardes, etc. Estos cambios y exigencias han traído ciertas dificultades en cómo gestionar tanto la vida familiar como la personal, donde los padres deben decidir quién se hará cargo de la crianza de los hijos y, en los casos en que ambos trabajan, buscar a terceros significativos que puedan ayudar en dicha tarea. Debido a esto, han surgido ciertos sentimientos ambivalentes en algunos cuidadores respecto a su rol como padres, donde por una parte, necesitan trabajar por necesidades tanto económicas como personales – realizarse como persona, relacionarse con otros, cumplir metas, entre otros – y por otra, albergan sentimientos de

culpa e impotencia al sentir que no disponen del tiempo suficiente con sus hijos o que en el poco tiempo que tienen están cansados e irritables por las excesivas demandas a las que están expuestos en sus trabajos y en su mundo social.

En la crianza hay múltiples factores que inciden en el desarrollo y crecimiento de los niños. En todos los seres humanos existe una carga genética, que se llama temperamento, es decir, la predisposición innata de cada individuo a tener ciertas características. A esto se le agrega el ambiente en el que está inserta dicha persona, el cual también influye de manera significativa en el crecimiento. Es decir, hay un correlato innato que se relaciona con las características influidas por el ambiente en el que está inserto el individuo. Por lo tanto, la cantidad de tiempo que un padre dispone para su hijo no asegura su bienestar y desarrollo óptimo, ya que hay otros factores que también tienen relevancia. Lo que sí aporta de forma significativa es la calidad del vínculo que se gesta entre padres e hijos y, con esto, el desarrollo de “apego seguro”, un término que de seguro la gran mayoría ha escuchado, pero que no todos entienden exactamente a qué se refiere.

El apego tiene que ver con la sensación de seguridad, protección y contención que el adulto entrega al niño, por lo que se transforma en el tipo “seguro” cuando se muestra disponible en los momentos de estrés y de peligro. Los niños nacen necesitando consuelo y confort ante sus dificultades, es decir, ante las emociones desagradables como hambre, frío, rabia, sueño, miedo, pena, entre otras. Sin ese estado emocional de tranquilidad y seguridad, las tareas de su desarrollo se verán interferidas, porque el niño no podrá explorar ni adaptarse al mundo de forma óptima: un niño que se siente seguro y protegido se permite explorar con mayor confianza.

¿Qué relación tiene el tiempo de calidad con los niños y un desarrollo y crecimiento más óptimo?

Con tiempo de calidad nos referimos a un cuidador que se logra conectar con su hijo en el tiempo que dispone sin necesariamente preocuparse de la cantidad ni de hacer “más” por sus hijos. Como explica Daniel Siegel, cuando experimentamos estrés, irritabilidad y/o emociones desagradables habitamos el lado derecho del cerebro - más primitivo y emocional - y nos desconectamos del hemisferio izquierdo - que es el que provee de la lógica, lenguaje y racionalidad -. Por lo tanto, con dichas emociones somos menos capaces de pensar y controlarnos y, en consiguiente, en menor medida seremos capaces de poder mentalizar y visualizar las necesidades y emociones de los otros. Por lo tanto, los cuidadores que potencian apego seguro en sus hijos se encuentran en un estado emocional donde están más disponibles para vincularse con sus hijos y, por ello, son capaces de mentalizar su estado mental, es decir, sus necesidades y emociones. Logran respetar tanto las emociones agradables y desagradables de sus niños, porque son capaces de comprender de dónde vienen y desde ahí validarlas. Les dan el derecho a sentir rabia, enojo, tristeza y, gracias a ello, sus hijos van desarrollando la seguridad de que sus cuidadores estarán disponibles para ellos, incluso en los momentos de mayor dificultad y estrés.

Ahora bien ¿qué debemos hacer los padres para que el tiempo que disponemos con nuestros hijos sea de calidad? Es difícil establecer una receta concreta de qué hacer y qué evitar, porque cada niño es diferentes en sus necesidades y características. Por eso, lo que se intenta exponer es que el acercamiento a nuestros hijos sea desde esa misma indivi-

dualidad, ya que solo desde ahí podemos conocerlos y conectarnos con ellos. El juego es un espacio de oportunidad para vincularnos y para conocerlos mejor, siendo una actividad importante para su desarrollo cerebral, porque pueden expresar sus emociones, ponerse en situaciones de otros, desarrollar la empatía y resolución de problemas, estimular su creatividad e iniciativa, entre otros. Aprovechar los momentos para divertirse con ellos, dejando de lado en ocasiones el rol normativo. Decirle “te quiero” y demostrarle afecto de forma física. Reconocer sus esfuerzos y éxitos, aunque no sea lo que uno esperaría de ellos. Leerles cuentos de los que ellos disfruten y estimularlos desde un acompañamiento cuando enfrenten un reto difícil. Reconfortarlos cuando tengan miedo y visualizar desde su perspectiva que lo que para nosotros es normal para ellos puede ser amenazante. Comprender que cuando nos vamos de su lado se dan cuenta que nos hemos ido, pero no logran comprender del todo que volveremos. Entender que si dejan caer un juguete una y otra vez no lo hacen para molestarnos, sino que están experimentando y comprendiendo lo que significa “caer”. Si mete las manos en la comida es porque está sintiendo cómo son las diferentes texturas y no quiere decir que no tenga modales. Y que cuando responde “¡no!” muchas veces no es por desafiar, sino que puede estar intentando decir “no me gusta”, “no me quiero ir” o “estoy frustrado”. Y como aún está desarrollando la capacidad de comprender sus propias emociones, es muy difícil que logre comprender cómo los otros se sienten, por lo que cuando estás cansado y él está haciendo ruido no es por molestar, si no que no entiende cómo tú te sientes.

En definitiva, para tener tiempo de calidad y fomentar apego seguro con nuestros hijos debemos estar en un estado emocional de tranquilidad y paz, para lograr conectarnos con las necesidades y estados mentales de los niños. Se hace difícil lograr esta conexión si estamos irritados, estresados o cansados o si estamos pendientes de responder los correos que envían del trabajo o de contestar llamadas. Es preferible que en esos momentos que se dispone para estar con los hijos, sea menor pero de completa disponibilidad. Y con esto, podremos acercarnos mejor al mundo infantil y ser mejores traductores de sus sentimientos a palabras, validando el cómo se sienten y enseñarles cómo expresar de forma más adaptativa lo que les pasa. Estar dispuestos a responder cada una de sus preguntas, a reforzarlos de forma positiva por algo que hicieron y a reír y jugar con ellos.