



Columna Matt Sanders

Tiempo con los niños

Matt Sanders es Director del Parenting and Family Support Center de la Universidad de Queensland, Australia y Fundador de Triple P- Programa de Parentalidad Positiva.

- Cuando tratamos el tema del tiempo que los padres pasan con sus hijos, muchos se sienten culpables. Se preocupan porque sus hijos de estar privando a sus hijos de algunas cosas mientras ellos tratan conjugar los tiempos dedicados al trabajo y a la familia.

Sin embargo, recientes investigaciones sugieren que en la actualidad los padres están más involucrados con sus hijos que hace 50 años. Un estudio realizado a 2.400 personas en Estados Unidos y publicado por el Journal of Marriage and Family, encontró que los padres modernos se involucraban más tiempo con sus hijos que hace medio siglo.

De acuerdo al estudio, las madres están un promedio de 13,7 horas a la semana con sus hijos, comparado con 10,5 horas en 1965. Los padres están 7,2 horas y en 1965 sólo estaban 2,6. Otro estudio realizado alrededor del mundo entrega cifras similares donde las horas de contacto con los niños bajo los cinco años han aumentado.

Pero las horas que se pasan con los hijos no son lo más importante cuando hablamos de crianza. El minuto a minuto de las interacciones diarias que tenemos con nuestros hijos pueden tener un impacto mucho mayor en el desarrollo emocional de lo que muchos padres creen. Un informe reciente de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) donde se analizan datos de 11 países, señala que las habilidades emocionales y sociales son tan importantes como las de inteligencia cognitiva en el éxito de los niños en el colegio y la universidad. El estudio cita investigaciones noruegas que indican que un adolescente con fuertes habilidades sociales y emocionales puede llegar a ganar hasta un 8% más que otro niño.

Dedicar tiempo de calidad a los hijos incluye darse cuenta de lo que están haciendo, tomarse dos minutos del día para conversar o escuchar atentamente cuando hacen una pregunta. Haciendo esto estamos reconociendo la individualidad del niño, su autoestima y proveyéndolo de una oportunidad de aprendizaje.

Cuando los padres se toman el tiempo de conversar con sus hijos ello no sólo les ayuda a aprender el arte de la conversación y el uso de las palabras que les permitan expresarse por sí mismos, sino que también los padres tienen la



Columna Matt Sanders

oportunidad de compartir sus propias ideas e información. Les demuestra que usted está interesado en lo que el niño tiene que decir.

Los tiempos de juegos son una gran oportunidad para entregarles momentos de atención, aunque sean breves. Mientras juegan, obsérvelos por un rato y refuércelos hablándoles o haciendo preguntas, pero tengo cuidado de no hacerse cargo del juego o decirles cómo jugar.

Cuando tenga una conversación con sus hijos, pregúnteles acerca de su día y asegúrese de compartir también usted sus novedades. Esta es una excelente forma para que los niños aprendan que en las conversaciones se escucha y se habla. Estarán aprendiendo importantes habilidades sociales que los ayudarán a hacer nuevos amigos y mantenerlos.

También asegúrese que los niños sepan que los quieren y les importan, dándoles habitualmente abrazos y besos. Sin embargo, es importante sintonizar con el nivel de atención con el cual su hijo se siente cómodo y tratar de coincidir con él. Y no se olvide de decirle que lo quiere.

Así, la próxima vez que su hijo se acerque a contarle algo, a hacerle una pregunta o involucrarlo en alguna actividad, si usted no está ocupado con algo importante, pare y póngase en una actitud disponible. Los esfuerzos que haga para involucrarse con su hijo, aunque sean breves, son muy especiales para ellos.