

## **FAMILIA 21**

Por JESÚS AMAYA (Editorialista del periódico "El Norte")

### **LA TRAGEDIA SILENCIOSA** (Domingo 4 de junio del 2017)

El 24 de mayo pasado, la terapeuta ocupacional canadiense Victoria Prooday publicó el artículo "The silent tragedy affecting today's children" (*La tragedia silenciosa que afecta a los niños de hoy*), alertando sobre las nuevas epidemias que afectan a nuestros hijos y sus consecuencias negativas si no actuamos en forma inmediata. En su artículo advierte que:

- 1 de cada 5 niños presentan algún problema serio de enfermedad mental.
- Incremento en un 43 por ciento la cantidad de niños con problemas de hiperactividad y déficit de atención.
- Aumento de un 37 por ciento de adolescentes con depresión.
- Incremento de un 200 por ciento de suicidios de muchachos entre 10 y 14 años de edad.

Prooday afirma que las causas de estos problemas se encuentran en el medio ambiente y en los estilos parentales que están desviando en una dirección incorrecta en la educación de esta generación de chicos.

¿Cuáles son los errores que estamos cometiendo?

- Ausencia emocional de los padres.
- No hay claridad en los límites y disciplina.
- Carencia de responsabilidades.
- Pobre alimentación y déficit de sueño.
- Poco ejercicio físico y paseos al aire libre.
- Pocos juegos creativos y oportunidades de aburrimiento.

En vez de esto, les damos:

- Padres ausentes y digitalmente distraídos.
- Padres permisivos en donde el niño es el que "gobierna el mundo".
- Inflamos su autoestima en vez de hacerlos responsables y capaces.
- Pocos límites en las horas del sueño y alimentación no balanceada.
- Estilo sedentario.
- Niñeras digitales y tecnológicas y satisfacción de caprichos inmediatos.

Si queremos una generación de muchachos felices, exitosos y saludables, necesitamos regresar a lo básico de la educación. Prooday nos ofrece algunas recomendaciones prácticas:

- ✓ Establezcamos límites y recordemos que somos sus padres y no sus amigos.
- ✓ Brindemos una vida balanceada en lo que necesitan y no sólo en lo que quieren. No tengamos miedo a decir **NO** cuando quieran algo que no necesiten.
- ✓ Una hora diaria fuera de casa andando en bicicleta, pescando o buscando insectos.
- ✓ No tecnología en las comidas de familia.
- ✓ Responsabilidades en tareas de casa como guardar los juguetes o doblar la ropa.
- ✓ Rutinas consistentes a la hora de dormir y sin tecnología.
- ✓ Que preparen su uniforme para la escuela al día siguiente, guarden sus útiles escolares o pelar un plátano si tiene 5 años de edad. Enseñemos habilidades y no las hagamos por ellos.
- ✓ Enseñarles a esperar y que vivan momentos de aburrimiento para despertar en ellos la iniciativa y creatividad.
- ✓ No es nuestra responsabilidad divertirlos o entretenerlos.
- ✓ No usar la tecnología para curar su aburrimiento.

- ✓ Conectarnos emocionalmente con ellos y enseñarles a autorregularse, así como habilidades sociales.
- ✓ Enfrentarlos a frustraciones y que aprendan a superarlas solos.

Nuestra responsabilidad como padres es formar una generación fuerte, **resiliente**\* y con un sentido de vida hacia los demás. Nuestra misión es preparar a nuestros hijos para el camino tan difícil que le va tocar caminar y no los prepararemos haciendo su vida más fácil porque estaremos creando muchachos muy débiles que ante la más mínima adversidad se van a romper.

*\***Resiliencia:** Es superar algo y salir fortalecido y mejor que antes.  
La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad.  
Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes  
tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones  
de estrés, soportando mejor la presión.*