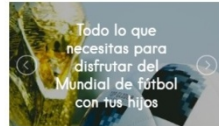


Bienestar · Psicología

## Ser padre en el siglo XXI es más fácil de lo que parece



### ESPECIALES



Recurrentemente escuchamos en las consultas el amargo lamento de alguna madre o padre, sobre lo complejo que les esta siendo educar a sus hijos o los problemas que estos "les están ocasionando". En realidad, no sabría decidir si es que ahora es más complicado educar a un hijo que antes o es que los padres no son plenamente conscientes de lo que implica criar a un hijo en el siglo XXI.

Con un innegable punto salomónico, creo que más bien estamos ante una combinación de ambas respuestas. Sin duda, **los cambios sociales no facilitan la educación de los niños**; las nuevas tecnologías, el acceso ilimitado y descontrolado a la información o la velocidad de los cambios sociales, es fácil que nos desborden y también a ellos. Pero no es menos cierto que, **ciertos estilos parentales se han desdibujado o cuanto menos no han sabido adaptarse a los tiempos**.

Para muestra un botón, el manido y no siempre adecuado recurso de dejar al hijo con una pantalla (ya sea tableta o teléfono "inteligente"), mientras se termina de saborear el almuerzo en el fin de semana ¿Quién no lo ha visto, por supuesto en la mesa de al lado, en cualquier restaurante, cualquier día de estos? Sin duda ganaremos en confort, mientras que juega o ve vídeos, "nos dejará disfrutar del postre" pero al mismo tiempo pierde la oportunidad de **aprender a cómo comportarse** o interactuar en una comida en familia.

### Los cambios sociales no facilitan la educación y ciertos estilos parentales no han sabido adaptarse a los tiempos

La paternidad y, por supuesto, la maternidad (me van a permitir ahorrar caracteres al usar un único genero incluyendo a ambos), es o debe ser, el acto de generosidad por excelencia del ser humano, acompañado de una dosis importantes de constancia, paciencia y no exenta de sacrificio, transformado en **renuncias personales**, noches sin dormir y desvelos. A cambio de esto, obtenemos la mejor de las recompensas, la sonrisa de tu hijo y el verle crecer feliz.

La responsabilidad de los padres debe trascender al mero cuidado de los aspectos básicos de la crianza, y pensar en que otros sean los que eduquen. A medida que crecen debemos ir incluyendo en su educación los principios y valores que les han de servir de guía en la construcción de sus personalidades y en la toma de sus decisiones.



Ahora muchos estarán pensando en:

### ¿Cuándo se debe empezar?

La respuesta es sencilla, ¡YAY!, de hecho lo estás haciendo. ¡Ojo!, **nunca es tarde para empezar, ni pronto para comenzar.**

Los padres enseñamos a nuestros hijos desde que nacen, con lo que les decimos, pero sobretodo con lo que nos ven hacer. Tus hijos te están observando constantemente y esa va a ser su principal fuente de aprendizaje, no lo olvides.

Cada niño nace con su temperamento, entendido como esqueleto biológico de la personalidad, y será el entorno el que lo modele para definir su carácter. Dentro de ese entorno, los padres tenemos el papel protagonista, y la responsabilidad de ayudar a nuestros hijos a que sean capaces de lograr la mejor versión de sí mismos.

Desde pequeños el que tengan una cierta estructura, con la conceptualización de que hay normas basadas en horarios, límites y responsabilidades, siempre acordes a su edad, va a ser una buena manera de ir ayudándoles a forjar ese carácter, que les va a ser imprescindible para ser felices el día de mañana.

### Algunos padres creen que dándoselo todo a sus hijos los ayudan a ser felices, pero se equivocan

Una estrategia interesante es proponerles incentivos o refuerzos para cuando consigan sus objetivos, eso sí, después de un esfuerzo, evitando caer en la idea de premiar cada pequeña acción que realizan, lo que sería en el medio plazo, una garantía de infelicidad y frustración, en cuanto tomen conciencia que el mundo no va a estar constantemente reforzándolos en su día a día. Y también se limitaría de esa manera la posibilidad de **que crezca en ellos la autodirección y la responsabilidad para cumplir con sus obligaciones y no solo con sus motivaciones.**

Algunos padres, creen que, dándoselo todo a sus hijos los ayudan a ser felices, pero se equivocan, como dice el dicho castellano: "pan para hoy, pero hambre para mañana".

También es una medida importante a la hora de ayudar en el desarrollo de tu hijo el refuerzo negativo, el tan denostado castigo. El ejercicio de la autoridad aplicada de una manera correcta, solo va a tener un impacto positivo en cómo se forja el carácter de tu hijo. Eso sí, saber castigar es un arte que se aprende. Por supuesto no hablamos del castigo físico, **nos referimos al castigo como la pérdida de privilegios ante una acción transgresora hecha de manera deliberada y obviando los avisos previos.** El castigo les ayudará a tomar conciencia de que las malas acciones en la vida tienen consecuencias.

Todo esto debe estar presidido por el cariño en primera persona del plural, por una constancia en la forma en la que aplicamos las normas, honestidad con ellos pero sobretodo con nosotros mismos, compromiso con su felicidad como parte de la nuestra, y un apoyo incondicional para la consecución de sus metas y en la superación de sus dificultades. Y todo con un objetivo, ayudarles a que sean personas felices y valiosas para sí mismos y para los demás.

Somos conscientes en que esto no es sencillo, pero merece la pena.

Dr. Javier Quintero

Especialista de Psiquiatría de Niños y Adolescentes

Director de PsiKids

Temas: [Bienestar](#) · [Psicología](#) · [Límites](#)