

La felicidad en familia: ¿cómo criar hijos más felices?



Fuente: foto de familia, creada por Jcomp
(<https://www.freepik.es/jcomp>)

Una de las preguntas más usuales que se hacen los padres es cómo crear niños más felices. El éxito y la felicidad son una cosa distinta; criar un niño más feliz significa un niño con menos límites. La psicología nos ha ayudado a responder en parte estas preguntas a partir del enfoque de la crianza positiva, que parte del hecho de que existen formas de educación parental mejores que el castigo físico. Y lo pondré en estos términos: el castigo físico o el castigo en general no generan aprendizaje. Por tanto, aunque es quizás la forma o una de las formas más tradicionales de educar niños, en realidad no se los está educando. El porcentaje de aprendizaje es insignificante. El castigo solo genera adolescentes rencorosos y adultos en muchos casos que difícilmente van a poder

controlar sus emociones. Esto, claro, depende de la severidad del castigo.

La ciencia nos ofrece una salida más fácil: podemos educar niños sin dolor y tratar de promover límites y normas aplicables a distintos escenarios de la realidad social. Pero, ¿cómo hacerlo? Un buen comienzo es el establecimiento de normas. Muchas de las normas que incumplen los niños o niñas no las incumplen porque sean malos o porque quieran retar a sus padres, aunque los padres lo crean así. A veces, ellos las incumplen porque no entienden concretamente cuáles son las implicaciones de esa norma y cuáles son los límites.

Pondré un ejemplo: un padre le dice a un niño que por favor deje el baño ordenado. El niño se baña y trata de ordenar todo, pero deja la toalla en el suelo. La respuesta del papá es pegarle porque la toalla en el suelo no estaba dentro de lo que el padre consideraba como ordenada; en ese caso siente que el niño le faltó al respeto. Lo que no ha considerado el padre es que nunca le dijo al niño que una de las condiciones para ordenar el baño era que la toalla quedara colgada. Recuerda, nada es obvio en la crianza, una correcta explicación de cuáles son nuestras expectativas sobre el comportamiento de un niño, sobre qué queremos que haga o qué esperamos que nunca haga puede ayudarle a cumplir mejor lo que esperamos de él y a entender cuáles

son algunos de los límites que va a encontrar en el mundo real cuando sea adulto. De esta manera lo ayudamos a simular un mundo más parecido al que va a encontrar cuando sea adulto y, por ende, a crear estrategias para afrontar ese mundo.



Fuente: foto de amor, creada por Pvproductions
(<https://www.freepik.es/pvproductions>)

Hay que partir del hecho de que los niños y niñas no están preparados para entender el mundo, para eso estamos nosotros. Adicionalmente, podemos promover la independencia con límites, esto suena muy extraño, pero lo resumiré en el siguiente caso: una niña va a donde su mamá, quien le ha dicho que es hora de cenar. Su mamá le

dice que la única opción, le guste o no, es cenar sopa y tendrá que comérsela toda. En muchos escenarios, esto no solamente se desprende del deseo autoritario de la madre, sino de las condiciones económicas de una familia; sin embargo, la madre podría darle a elegir comer la sopa en cierto rango de horarios o en cierta cantidad, así, por ejemplo, se aseguraría de que tome la sopa y pueda decidir o de alguna manera tener la necesidad de decidir en distintos aspectos, para así establecer rutinas tan simples como ir a bañarse, salir antes o a tiempo al colegio, escoger por su cuenta entre un número determinado de ropa lo que va a utilizar. De esta manera garantizamos que los niños sean lo suficientemente autónomos para tomar decisiones por su cuenta, acompañándolos, pero haciéndoles sentir que tienen derecho de decidir en su propia vida. También eso nos mostrará que todo lo que les hemos enseñado son capaces de ponerlo en práctica.

Para finalizar, podemos encontrar una parte muy importante de la crianza positiva y es el afecto, **se trata no solamente de ser amorosos y decirles a los niños y niñas cuánto los queremos, sino también de ofrecerles un espacio seguro cuando las cosas no salen bien.** Esto quiere decir que más allá de garantizarles que siempre deben sentirse bien en todos los momentos, podemos promover que cuando no se sienta

tan bien y sientan ira, frustración, miedo o preocupación por algo, nosotros estemos allí para escucharlos y tratar de entender por qué eso es importante para ellos.

Lo anterior permitirá que cuando un niño, independientemente de su edad, se acerque a nosotros y nos diga que lo peor que le acaba de pasar en su vida es perder a su mejor amigo, aunque nosotros sepamos que quizás es una interpretación muy drástica, no le digamos que no es así, que está muy pequeño para decir lo que está diciendo, sino que más bien escuchemos, callemos y tratemos de entender por qué esto es lo más grave que le está pasando y le ofrezcamos, en lugar de una visión, preguntas como: ¿crees que esto tenga una solución? ¿Cómo podrías solucionarlo? ¿Qué crees que faltó en esta discusión que tuviste con esta persona?, en lugar de ofrecerle respuestas cerradas como: esto que te está sucediendo no es nada, deja de sufrir por cosas que no son importantes, hay tantas cosas importantes que están sucediendo y tú sientes esto. Este tipo de respuestas lo único que hacen es que el niño o niña se sientan cada vez más juzgados y acudan menos a su familia porque tienen miedo de que sus preocupaciones no sean relevantes y los desprecien por sentir las emociones que sienten. Así cuando sean adultos se acostumbrarán cada vez menos a expresar cómo se sienten y en algunos momentos podrían sentirse peor por sentir

algo que es completamente normal, como las emociones básicas de miedo o ira que por algo están ahí.

Bibliografía

Save the children (2012). ¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres: cómo educar en positivo. Recuperado de <https://cutt.ly/NUvJgCN>