

LOS DESAFÍOS DE SER PADRES HOY

Familia y valores

Los especialistas dicen que el diálogo es la herramienta más efectiva para evitar adicciones y estrés

Psicólogos y expertos no coinciden en cuál es el principal problema de los niños y jóvenes. Sin embargo, acuerdan en un punto: la única manera de combatirlos es a través de la relación amorosa entre el padre y el hijo.

"El lugar fundamental donde el niño puede crecer es el núcleo familiar y la relación entre padres e hijos. Porque es en esa relación -que hace a la identidad de un sujeto- donde se dibujarán las metas que tienen que ver con el interés y el amor por la vida, y donde se edificará la tabla de valores que será soporte de ese itinerario", dice convencido José Eduardo Abadi, médico psiquiatra.



El diálogo y la mesa familiar mejoran los vínculos entre padres e hijos

Cuando esta contención familiar no existe o es limitada, los jóvenes son más propensos a caer en problemas de violencia, abuso de alcohol y drogas.

En estos casos, muchas veces la escuela es la que funciona como contrapeso, marcándole a los jóvenes parámetros de conducta y el respeto por los límites. El grupo más vulnerable lo constituyen los que, además de no tener estructura familiar, tampoco asisten al colegio.

La edad promedio de deserción escolar en la provincia de Buenos Aires es a los 12 años -cuando antes era a los 14-, según reveló el ministro de Desarrollo Social de la provincia.

Estas cifras evidencian que es justamente en la adolescencia cuando estos chicos, sin educación ni trabajo, están más necesitados de la asistencia y protección de sus padres.

La Organización Mundial de Salud (OMS) sostiene que el 20% de los chicos requiere tratamiento psicológico o pedagógico. Sin embargo, Diego Fernández Sasso, médico con especialidad en clínica pediátrica, dice que en la Argentina ese porcentaje se duplica.

Los especialistas coinciden en que la única forma en que los padres sepan qué es lo que les está pasando a sus hijos es a través del diálogo. Para ayudarlos es necesario saber qué es lo que les pasa. **"La relación padres e hijos es una relación dinámica, donde el puente esté siempre transitado por la palabra"**, agrega Abadi.

Estrés

Hoy, los estudiosos están empezando a hablar de un nuevo fenómeno que afecta en mayor medida a las clases socioeconómicas más altas: los niños viven con estrés. Agendas completas formadas por jornadas escolares de doble turno e infinidad de actividades extras como idiomas, deporte y música. A pesar de ser actividades saludables, a estos niños les está faltando lo más importante: tiempo libre.

La psicóloga Andrea Saporiti, profesora del Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad Austral, refuerza esta idea y sostiene que **"es fundamental reconocer que la infancia es una etapa donde el desarrollo de creatividad y la imaginación se dan a partir del juego libre, del tiempo para uno mismo y de la posibilidad de descanso"**.

¿Cómo hacer para reducir los niveles de estrés en los chicos? Marina Lisenberg, psicóloga especialista en terapia familiar, propone algunas ideas: acotar su abanico de elecciones, pertenencias y actividades, las horas delante de la pantalla y llevar una vida saludable desafiando el tiempo libre.

En algunos casos, el estrés de los padres también puede producir estrés en los hijos. Por ejemplo, hablar constantemente en la mesa sobre la crisis económica y la falta de trabajo puede afectar la sensibilidad de los niños.

En este sentido, agrega: **"Los chicos están constantemente mirando y aprendiendo de los adultos. Los niños necesitan el amparo de los adultos. Si los adultos estamos distraídos con el mail o el celular y les dejamos de prestar atención, quedan carentes de nuestra mejor orientación para aprender cómo enfrentar estas situaciones de desborde y estrés"**.

Abuso de alcohol y drogas

Según el psicólogo Miguel Espeche, especialista en vínculos familiares, **el origen del abuso al alcohol y las drogas es el miedo a crecer de los jóvenes.**

"Uno de los problemas que hay es que los chicos ven en sus padres mucha angustia y queja. Los chicos no quieren crecer porque tienen miedo de ser como sus padres. Sienten que se les acaba la vida, de ahí la necesidad a recurrir a los abusos y excesos."

Psicólogos y expertos coinciden en que el grupo de pertenencia del niño y su capacidad para resistir a las presiones grupales modela su actitud hacia el alcohol y las drogas. **"Lo más importante es darles a los hijos los elementos necesarios para que descubran quiénes son y así resistan la presión social y no sean manipulables"**, dice Zelmira Bottini de Rey, directora del Instituto de Matrimonio y Familia.

La última encuesta de Gallup y la Universidad Austral muestra que **el 53% de las personas cree que la limitación de la jornada laboral que permita a las madres estar en casa cuando los hijos lleguen de la escuela es uno de los aspectos que más ayudaría a mejorar el vínculo entre padres e hijos.**

De esta forma, los padres tendrían más horas disponibles para estar con sus hijos, y dedicarían tiempo para hablar, escuchar sus problemas y brindarles asistencia.

Miguel Espeche concluye que los padres deben darse cuenta de que **"ellos son los mejores padres que el niño pueda tener. No hay otro mejor que él"**.

Por Teodelina Basavilbaso

Publicado en La Nación de Buenos Aires el 18 de julio de 2009