

Siete claves para tener hijos exitosos

El miedo de los padres al fracaso y al sufrimiento de sus niños cada vez es más grande. Estos son los principales errores que se comenten en la crianza y la forma de superarlos.



Siete claves para tener hijos exitosos Foto: pixabay.com

Cualquier padre de familia sueña con ver triunfar a sus hijos. La parte difícil es lograrlo con el balance perfecto que, según los expertos, radica en establecer expectativas altas e involucrarse en su desarrollo, pero sin irrespetar su autonomía. Tristemente, en el mundo actual la mayoría de los padres ha optado por un extremo tóxico: ser sobreprotectores. Son los que hacen por ellos casi todo, los cuidan de no equivocarse ni tomar riesgos, y les exigen metas que poco reflejan las necesidades de los pequeños. El resultado son jóvenes tristes, estresados, ansiosos, frustrados y poco motivados.

1. Coma en familia:

Compartir el desayuno, el almuerzo o la cena es un punto de encuentro importante para las familias. Sin embargo, el agitado ritmo del siglo XXI ha hecho que este momento cada vez sea más escaso o que se haga de afán. Un estudio, realizado con cerca de 15.000 estudiantes de colegio y publicado en la revista BMC Research Notes, mostró que en las últimas dos décadas ha disminuido el porcentaje de niños y adolescentes que cenan con sus padres. Otra investigación publicada en JAMA Pediatrics reveló que solo el 30 por ciento de los adolescentes comen al menos siete veces por semana con sus familiares.

Lo anterior estaría afectando el núcleo familiar, pero, sobre todo, el rendimiento académico de los hijos pues cada vez es más sólida la evidencia científica que relaciona comer en familia con el colegio. Se estima que el 40 por ciento de los niños y adolescentes que lo hacen obtienen calificaciones excelentes y dedican más horas a leer y hacer tareas,

mientras que quienes comen menos de tres veces a la semana con su familia tienen el doble de riesgo de tener bajas calificaciones escolares.

2. Evite tratarlos como “reyes”

El libro *The Collapse of Parenting*, escrito por Leonard Sax, generó toda una polémica en Estados Unidos. El psicólogo señala que los padres han perdido autoridad y hoy parecen más grandes amigos que padres. Por eso, se les llama papás BFF, sigla de ‘Best friends forever’, que traduce mejores amigos para siempre.

Para él, los papás colapsan en el oficio de criar cuando, para no polemizar con ellos, les dan rienda suelta a los hijos y les permiten de todo: comer pizza al almuerzo, irse a dormir a las once de la noche, ver televisión sin horario, no comer en familia. Todo esto sucede porque los padres están confundidos con su papel. “Hoy todo es una pregunta que lleva a que ellos tengan el poder de decisión: ¿crees que debes comer brócoli? o ¿piensas que es hora de ir a dormir?”.

Otra de las fallas de los padres de hoy, en opinión de Sax, es que les ruegan demasiado para que sus hijos hagan algo, como cuando les piden el favor de que se vayan a dormir, dejen de hacer ruido o los acompañen a una diligencia. Para Sax, pedir el favor es regalarles autoridad, algo que no se debe conceder. En un estilo de crianza sano un orden de los padres debería ser definitiva.

3. No sea sobreprotector ni intenso

La psicóloga clínica Madeline Levine publicó el libro *Teach your children well*, en el que critica duramente a los padres que tienen una visión del éxito basada solo en puntajes, trofeos y resultados, y dejan a un lado el bienestar y la autonomía de sus hijos. Cuenta que una señal inconfundible de los padres obsesivos aparece cuando hablan en plural sobre los proyectos de sus hijos, como por ejemplo, "estamos aplicando a la Universidad de Columbia".

Según el psiquiatra infantil Germán Casas, esta tendencia existe en todo el mundo y es producto de las exigencias de la sociedad de consumo. "Es un fenómeno sociológico y se caracteriza por padres que creen que sus hijos deben tener competencias excepcionales, porque de lo contrario van a fracasar en la vida", dice a SEMANA.

En su libro, Levine cita el trabajo científico de Carol Dweck, que demostró que los padres sobreprotectores no crían niños más motivados y exitosos. Quienes logran esos resultados son los padres que establecen expectativas altas, pero respetan la autonomía del niño.

4. No les resuelva sus problemas

Julie Lythcott-Haims, abogada de la universidad de Harvard, escribió un libro que se volvió un fenómeno en Estados Unidos: *How to Raise an Adult: Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success*. En este la tutora de la Universidad de Stanford señala que uno de los problemas que más detecta en los nuevos estudiantes es la incapacidad de resolver sus problemas, en general porque sus padres siempre habían estado ahí para hacerlo.

El fenómeno no es ajeno a la realidad colombiana. La psicóloga María Elena López afirma que en general sí existe “una tendencia de los padres a mantener una atención de vigilancia permanente sobre los comportamientos de sus hijos, orientándolos hacia lo que deben pensar, sentir y hacer”, dijo a SEMANA. Esto se debe a que los papás tienen mucho miedo de que sus hijos sean vulnerables a nivel emocional. “Temen que la adversidad los tire a la lona”, dice López.

Y es que cada vez es más delgada la línea que separa la adolescencia de la adultez, pues muchos jóvenes entre los 18 y 22 años todavía no están preparados para moverse solos por el mundo. “El término que uso para referirme a ellos en el libro es ‘existencialmente impotentes’, que significa que los niños con papás sobreprotectores no tienen lo que necesitan para ser independientes”, dice Lythcott-Haims.

5. Asígneles tareas

Diversos estudios han demostrado que tienen más posibilidades de ser exitosos los niños a quienes se les exige más. “Si los niños no lavan los platos en donde comen, eso significa que alguien está haciéndolos por ellos”, asegura Julie Lythcott-Haims, ex decana de la Universidad de Stanford en un famoso TED Talk. Para ella, esa lección de que sus deberes pueden ser resueltos por un tercero es en extremo nociva para el aprendizaje.

Para ella los valores esenciales para tener éxito en la vida laboral se desarrollan en la primera infancia. Así, los niños con las tareas del hogar aprenden a ser responsables y a sentir que pertenecen a un equipo.

6. No los maltrate

Muchos padres aún utilizan las palmadas y castigos físicos como método de educación. Pero un nuevo estudio reitera que dicho hábito, en lugar de formar, resulta contraproducente para el desarrollo de los pequeños.

Investigadores de las universidades de Texas y Michigan, en Estados Unidos, analizaron datos de 160.000 niños y encontraron que los que recibieron nalgadas son más propensos a desarrollar problemas cognitivos, rasgos antisociales, desórdenes de salud mental y baja

autoestima en la edad adulta. Y, por el contrario, no encontraron evidencia de que los azotes tengan efecto positivo alguno. Por eso recomiendan a los padres buscar otras formas de impartir disciplina. El estudio apareció en Journal of Family and Psychology.

7. Compre menos cosas y regale más tiempo

El exceso de juguetes y cosas materiales hace que los niños no desarrollen tan bien su imaginación como podrían. La mayoría de personas adultas recuerdan con nostalgia su niñez pues estaba llena de actividades en grupo y camaradería, pero esto se ha perdido en sus hijos.

Los investigadores alemanes Rainer Strick y Ele Schubert realizaron un experimento que consistió en retirar todos los juguetes de un salón de clases y dejar solo mesas y sillas. Después del aburrimiento inicial, los niños incorporaron estos elementos a sus juegos y terminaron inventando actividades con esos objetos.

Además de estimular su imaginación, en esta práctica los niños también aprenden a ser recursivos, pues tienen que resolver el problema de jugar con pocos materiales y objetos a la mano. Por eso también terminan aprendiendo el valor de la perseverancia y el reto que implica descifrar juguetes sobre los cuales no conocen su funcionamiento. Si el menor tiene múltiples opciones no se tomará el trabajo ni tendrá la paciencia de descubrir qué hay detrás de ese objeto desconocido.

Cuando un niño tiene un sin fin de alternativas para divertirse sus periodos de atención son muy cortos. Como siempre hay un juguete nuevo en línea de espera, los jóvenes no valoran el momento del juego y en cuestión de minutos pasarán a otro objeto. Por eso es muy común que, luego de la emoción inicial, los niños descarten y olviden los juguetes que pidieron insistentemente. Siempre será mejor compartir con ellos que llenarlos de cosas.

Para consultar la fuente original: <https://www.semana.com/on-line/vida-moderna/articulo/recomendaciones-para-criar-hijos-exitosos/507012> **Tomado el lunes 21 de octubre de 2019**