

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 25 DE MAYO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA SOLEDAD EN LOS NIÑOS**

El horario de trabajo de muchos padres les está impidiendo compartir horas suficientes con sus hijos. En muchas familias apenas coinciden en horarios con ellos, ya sea un par de horas al día, o en otras, ni siquiera eso. Se van cuando se levantan y llegan cuando ya están durmiendo.

Para muchos no es lo que queremos, pero la gran mayoría no tiene elección.

Unas políticas eficientes realmente dirigidas a la conciliación familiar y enfocada a las necesidades de los niños no radican en aumentar las horas en las escuelas o guarderías, sino entre otras cosas en flexibilizar los horarios laborales de los trabajadores para que puedan convivir con sus hijos.

Sin embargo, parece perderse el foco de que **primero se es padre y madre y después trabajador/a.**

**Por desgracia muchos padres quieren que sus hijos les perturben la vida lo menos posible,** intentan educar a sus niños para algo que parece una especie de autonomía: que aprendan a levantarse y acostarse solos/as; que cumplan sus tareas escolares sin que nadie los supervise; que esperen “tranquilos/as” a sus padres en la casa hasta que lleguen del trabajo. En otras palabras: que se comporten como pequeños adultos.

*“La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir; nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras”*

Esta actitud llega a generar sentimientos de culpa en los padres. **Lo malo es que tratan de diluir esa culpa con regalos costosos o cuidados extremos en ciertos aspectos de la vida.**

Puede que los estén llamando constantemente “para ver cómo van”. O que aprovechen las vacaciones para irse con ellos al otro lado del mundo para supuestamente, reparar en algo las ausencias.

La soledad de los niños es una epidemia. **El clima de estos tiempos en donde parece que los ratos para los abrazos, los besos y la conversación ya no existen.** A cambio de ello, solo hay tiempo para el trabajo: personas agotadas y con caras molestas. Padres que llegan tarde y siempre están cansados y alterados.

Un estudio señala que un 50% de los niños nota que sus padres están más preocupados que antes; y que un 32% se ha dado cuenta de que están más cansados.

Los pequeños notan que sus padres están más cansados porque perciben que juegan menos con ellos, y que están menos alegres, incluso que trabajan más horas, por lo que tienen más sueño durante el día.

**Lo que significa calidad de vida para los niños según su enfoque, llega a ser muy distinto al de los adultos.** Niños/as entre los 8 y los 14 años, dicen lo que consideran “vivir bien” y no incluyen juguetes costosos, ni regalos estrambóticos, sino cosas muy sencillas:

- Que los padres griten menos y platiquen más.
- Que apaguen sus celulares y dejen a un lado sus computadoras.
- Que les abracen más.
- Que los tengan menos tiempo encerrados en la escuela y más tiempo haciendo actividades con ellos.
- Que sonrían más.

### **Niños más silenciosos y tristes**

Hoy es más frecuente ver niños/as con expresión triste o distante. Se sienten muy solos/as y eso los convierte en personas silenciosas. **No**

**saben cómo expresar lo que sienten, porque nunca es un tema de conversación. Y el no saber dar cuenta de su mundo interno, incrementa su soledad.**

También son más irritables, intolerantes y exigentes. No logran organizar sus emociones de manera coherente. A muchos les cuesta ser espontáneos y son extremadamente vulnerables a la opinión de los demás.

Los niños tienen cada vez menos tiempo para jugar. Sus juegos dependen de la lista de actividades escolares que realizan. Algo quizás más preocupante: muchos de ellos juegan la mayoría del tiempo con video juegos y computadoras.

Su tiempo libre está ocupado por las actividades extraescolares, que les impiden desarrollar una cultura de juego necesaria para su evolución como personas.

Esta sobrecarga de deberes escolares representa en gran medida un fracaso del sistema educativo. Los niños deben cumplir el proceso de enseñanza y aprendizaje en la escuela y en el horario escolar.

La soledad impuesta nunca es buena, porque hunde a quien la padece en una especie de limbo emocional, especialmente si es un niño/a. Pues se siente sin soporte. **Experimenta miedo y por eso puede desarrollar una personalidad defensiva y hasta con fobias,** trayéndole en su vida adulta grandes dificultades para relacionarse sanamente con los demás.

Además, esta soledad en los hijos deriva en problemas como obesidad, depresión, adicciones, o futuros padres que se sienten incapaces de cumplir con esa función.

Cuando se ha llegado a la etapa de la adolescencia la soledad puede crear cuadros de depresión, disminuir la autoestima, insomnio, abuso de drogas y alcoholismo. Este panorama mostraría que más allá de un adolescente solitario, se estaría al frente de un problema potencialmente mayor que llevaría a hablar de adicciones.

Estas graves consecuencias, provocan además que no sepa cómo enfrentar situaciones cotidianas por miedo al rechazo o simplemente por no salir de su zona de comodidad, que en este caso es el estar completamente solo/a.

### **Qué hacer frente a la soledad que sienten los niños.**

Afortunadamente muchos padres se han dado cuenta de que sus hijos están muy solos. Pero se sienten frente a una grave disyuntiva: **trabajan para sostener económicamente el hogar o pasan privaciones junto a sus hijos**. Sin embargo, mucho se puede hacer al respecto.

Algunas posibles acciones:

- **Es importante intentar negociar en el trabajo algún tipo de flexibilidad de horarios en función del cuidado de los niños.** Puede ser al menos una hora a la semana para dedicarles a ellos.
- Acordar con la pareja, o con otros adultos, la distribución del tiempo, **de manera que los niños permanezcan el menor tiempo posible sin un adulto confiable a su lado.**
- **Destinar un tiempo para dedicarlo exclusivamente a los niños.** Dedicar al menos 30 minutos al día, sin el celular a un lado, sin pensar en nada más que abrazar a tu niño/a, contarle lo que pasó en tu día y preguntarle lo que pasó en el suyo, le estarás haciendo un gran aporte.

Si no puedes dedicar 30 minutos, al menos dedícale 15 minutos todos los días.

- **Juega al menos una vez a la semana con el niño/a.** Ese tiempo es muy valioso: se va rápido y cuando se va, no vuelve. Si juegas con él o ella, no necesitas repetirle que los amas: ellos lo sabrán y se sentirán valiosos.

Entre los comentarios que los niños dan a sus padres, destaca jugar más con ellos, sonreír, y darles más besos y abrazos.

Muchos padres se encuentran en la encrucijada de dejar a sus hijos al cuidado de otros, simplemente porque no les queda otra alternativa.

En general es una grave situación, que requiere tomar verdadera conciencia, pues no compartir con tu hijo/a minutos de calidad durante todo el día tendrá lamentables consecuencias.

Sean cuales sean las condiciones, **vale la pena pensar en la manera de dedicarle más tiempo a tus hijos. Lo merecen y lo necesitan.** Están en una etapa de la vida en la que todas las experiencias marcan. Quizás implique sacrificio, pero con toda seguridad, vale la pena.

Si consideras que no le has dado el tiempo de calidad a tus hijos y esto te hace sentir culpa, es muy importante que asistas a terapia psicológica, ya que con los hijos no podemos ensayar.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**