

¿Cuál es el rol de los padres?

Los especialistas recomiendan que pasen más tiempo con sus hijos, compartan juegos y supervisen cómo usan la tecnología



Padres e hijos se divierten usando distintas partes del cuerpo en una actividad de Lekotek

No hay tiempo para nada. Entre las exigencias y el estrés del trabajo, los quehaceres domésticos, las demandas de los hijos y la vida social, los padres se encuentran corriendo una carrera agotadora e interminable.

En este trajín, los adultos no sólo no se permiten tener ellos tiempos de ocio y contemplación, sino que se olvidan de lo fantástico que es compartir un espacio de juego junto a sus hijos.

Los niños tienen una capacidad asombrosa para absorber las conductas y los hábitos de sus padres. En los peores casos, hasta se mimetizan. Por eso, los especialistas señalan la importancia de que los padres analicen su manera de relacionarse con el juego y también con la tecnología.

"Tenemos que empezar por nosotros mismos. Los chicos no aprenden de lo que decimos, sino de lo que hacemos y de quienes somos. Como padres, tenemos que detenernos y observarnos. Es fundamental estar presentes y disponibles, porque todas estas nuevas tecnologías no cuidan a los chicos y es responsabilidad de los padres poder ayudarlos a regular sus horarios y a hacer un uso creativo y responsable del tiempo", afirma Marina Lisenberg, psicóloga especialista en manejo de estrés y colaboradora profesional de la Fundación Proyecto Padres.

Los especialistas coinciden en que la computadora y la televisión pueden ser recursos negativos cuando son la única opción, y además son consumidas por los niños sin acompañamiento de un adulto responsable, que ayude a seleccionar los programas y a desarrollar un espíritu crítico frente a los contenidos.

Según los datos de una encuesta realizada en 2006 por la consultora Prince & Cooke en la Argentina, el promedio de horas/día frente a las computadoras es

de 2,5 horas. Para el 28 % de los padres no es una preocupación familiar el ingreso a Internet por parte de sus hijos y un 16,7% determina que no ha establecido ninguna política familiar específica.

"Los chicos están frente a una pantalla -esto incluye televisión, computadora y videojuegos- un promedio de tres horas por día. Para que un chico pueda insertarse sanamente en el mundo lo recomendable es que pase hasta 2 horas por día frente a una pantalla, mientras que si son más de 4 puede haber tendencia a conductas adictivas", señala Lisenberg.

Desde Lekotek, uno de los aspectos fundamentales en los que se concentran es en acompañar a sus padres para que ellos también se revinculen con el juego y que tomen conciencia de la incidencia que tienen en la calidad de juego de sus hijos. "En la mayoría de nuestros proyectos comunitarios nos encontramos con madres de bajos recursos que cuando se encuentran en una situación de juego se revitalizan porque recuperan la importancia que tenía el juego durante su infancia. Y descubren que lo perdieron por el salto prematuro a las responsabilidades del mundo adulto, donde no quedó más espacio para el juego ni adultos que lo estimularan", sostiene Sergio Fajn, coordinador general de Programas de Lekotek.

¿Qué hacer?

La consigna es no tenerle miedo a tener tiempo libre, a atravesar el aburrimiento y tener esa tierra fértil para volver a crear e imaginar.

"Existe una cultura instaurada de que tiempo libre es no hacer nada. Pero habría que analizar la posibilidad de pensar en los tiempos que no tenemos ocupados con actividades fijas, como tiempos de provecho para el desarrollo personal. Por ejemplo, si el niño viene cansado del colegio, puede ver un rato de televisión o conectarse a chatear con la computadora. Pero luego podría desarrollar algún hobby o juego. Está en los padres ofrecerles posibilidades de un esparcimiento fructífero", manifiesta Belén de Marcos, profesora de Filosofía en la carrera de Orientación Familiar de la Universidad Austral.

En el caso de que los chicos queden al cuidado de una persona durante el día, es muy importante hablar con ellos para explicitarles cuáles son los valores que se quiere practicar en la casa y cuáles los horarios y las actividades que se quiere manejar.

¿Qué es lo más importante? Tocar a los chicos, abrazarlos y demostrarles físicamente el amor. Estar presentes. *Menos información y más calidad de presencia* ", ése es el lema", concluye Lisenberg.

M. U.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Aprendan a elegir el juego adecuado para la edad de sus hijos

- Eviten que sus chicos tengan demasiados juguetes
- Tengan cuidado con sobreexigir las agendas de sus hijos
- Organicen espacios de juegos de chicos de edades similares y dejen que ellos empiecen a jugar libremente a lo que quieran
- Tengan un lugar para guardar y ordenar los juegos
- Es aconsejable acompañar a los niños cuando tienen un juego nuevo
- Intenten que sus hijos aprovechen el aire libre