

FAMILIAS FRENÉTICAS

Después de escuelas de doble jornada, en muchos hogares los chicos son exigidos a continuar con actividades.

Cuidado: el exceso puede enfermarlos



Ilustracion Eva Mastrogilio

Muchos chicos -generalmente, de familias de clase media y alta- **amanecen a las 7 de la mañana y poco después ingresan a la escuela, adonde permanecen hasta las 16 ó 17 horas, en que termina su doble jornada.** Suelen ser colegios bilingües, con actividades deportivas y artísticas, además de las materias obligatorias.

El plan educativo se complejizó en tanto el mundo laboral exigió perfiles más completos: inglés, computación, natación. La lista es larguísima.

Pero pareciera que ésto no alcanza. Al salir de la escuela los chicos comienzan a transitar su tercer jornada del día: fútbol, hockey, circo, danza, comedia musical, guitarra, maestra particular, ortodoncia, fono-

audióloga, psicóloga y psicopedagoga... sólo algunas de las actividades extras.

Vuelven a su casa a las 20 horas para bañarse, hacer la tarea, comer y acostarse, porque al otro día el rally continúa. Así va pasando el día: de obligación en obligación, de compromiso en compromiso.

El fin de semana hay que ir al partido de tenis, al entrenamiento de fútbol, a la muestra de circo, al teatro.

Los padres, con la mejor intención, buscan llenar la vida del hijo con actividades que mejor los prepare para la vida adulta, para rendir mejor, y lo que debería ser un espacio de placer y de diversión se convierte en un deber.

Muchos padres dicen que prefieren que sus hijos hagan cosas porque no les gusta que se queden horas mirando la TV o frente a la computadora, pero estos chicos no paran. Están muy estimulados (hiperestimulados) y son lanzados hacia la acción: pareciera que lo importante en la vida es hacer, sin tener en cuenta qué queremos o nos hace falta.

John Rosemond, psicólogo estadounidense, describió este fenómeno como el **"síndrome de las familias frenéticas"**.

Son familias caracterizadas por un alto nivel de tensión, que corren de una actividad a la otra y no se permiten espacios para relajarse, para no tener nada que hacer. En esas familias los adultos tienen agendas apretadas que suman actividades laborales, cursos y eventos sociales.

Carecen de momentos para dialogar con los hijos y les inculcan los mismos valores, sin percatarse de que sostienen algunas creencias disfuncionales, por ejemplo, que "relajarse es sinónimo de vagancia" o que "no hacer nada es malo", algo que dificulta identificar y manejar sus emociones.

Es importante recordar que los niños aprenden más de lo que les mostramos "haciendo", que de lo que les "decimos".

Los padres de hoy, y por consiguiente sus hijos, no ven bien el tiempo de ocio, de verdadero ocio: mirar TV, jugar con amigos, leer, no hacer nada, simplemente estar en casa con mamá y esperar a que llegue papá, caminar por el barrio, ir a tomar un helado. **Esto es vivido como aburrimiento. Las generaciones actuales no soportan el ocio porque lo viven como vacío y casi como depresión. Necesitan de las estructuras externas para ordenar sus vidas, y pierden de vista las estructuras o necesidades internas.**

Hay cada vez más chicos y adolescentes estresados, con síntomas como miedos, preocupaciones, necesidad de aferrarse a un adulto y sentirse incapaz de perderlo de vista, enojos, regresiones a comportamientos infantiles, llanto o lloriqueo, dificultad para controlar las emociones, comportamiento agresivo, caprichos, dificultad para relacionarse con los

otros, molestias estomacales, pesadillas, problemas para dormir, dolor de cabeza, enuresis (mojar la cama), cambios en hábitos alimentarios.

Es que los chicos, como los adultos, sufren trastornos de ansiedad. Tanto hijos como padres, envueltos en una carrera hacia no se sabe dónde, han perdido la capacidad de registrar las alertas que indican la necesidad de parar. Así, no pueden bajar a tiempo del rally. Los chicos, como los adultos, están colapsados, agotados, agobiados.

Las familias necesitan replantearse, regular las exigencias y pensar que la infancia viene de la mano de la inocencia, la ingenuidad, la espontaneidad.

En la infancia se crean los cimientos donde se conformará la estructura del adulto.

Darles una infancia cálida, feliz y relajada a nuestros hijos es darles la posibilidad de ser felices. Y no sólo hoy. También mañana.

**Lic. Gisela Holc.
Psicóloga**

Publicado en La Nación de Buenos Aires el 5 de julio de 2009