

El papel de los padres en la crianza de un niño muy saludable

Después de terminar en la facultad de medicina, acepté una breve beca docente de medicina general en el centro médico de Queen en Nottingham, Inglaterra. Después de ese compromiso, Barb y yo pasamos varios meses viajando en un vehículo de camping por toda la Europa continental y el norte de África.

Un fin de semana, mientras visitábamos a unos amigos en Munich, Alemania, Barb se enfermó. Nuestra anfitriona sugirió que Barb podría estar embarazada. No pensábamos que fuera posible, pero a la mañana siguiente fuimos a toda prisa a la farmacia del barrio y buscamos una de las primeras versiones de las pruebas de embarazo para hacer en casa. En aquellos tiempos, la muestra tenía que reaccionar durante varias horas antes de arrojar un resultado legible, así que mientras el brebaje se «cocinaba», Barb y yo dimos un paseo por el zoológico. A la hora señalada regresamos a nuestro auto. Abrimos la puerta y encontramos una prueba de embarazo muy positiva.

Consternada, Barb inmediatamente repitió los pensamientos de la mayoría de los futuros padres: «¿Ahora, qué hacemos?»

No hay un futuro padre que no desee que el embarazo y los hijos vinieran con un manual de instrucciones. Yo siempre sonríe cuando me leo la historia bíblica sobre los padres de Sansón. Al parecer su madre no había podido tener un hijo, pero un día, mientras estaba sola en un campo, un ángel se le apareció y le dijo que iba a tener un hijo. Ella fue corriendo para la casa a contárselo a su esposo. Su respuesta fue maravillosa. ¡Inmediatamente oró y le pidió a Dios que enviara al ángel de nuevo para que les enseñara cómo criar al niño!

Afortunadamente para los padres de Sansón, el ángel sí reapareció. Sin embargo, la mayoría de los padres no reciben el beneficio de una consulta

personal con un mensajero de Dios. No obstante, hay principios claves que nosotros los padres podemos practicar para aumentar la probabilidad de que nuestros hijos no solo se desarrollen normalmente, sino que vuelvan tan saludables como sea posible. Estos principios esenciales nos pueden ayudar a navegar por las increíbles responsabilidades y desafíos de criar hijos para que se conviertan en adultos muy saludables.

El equipo de los padres

La tarea de criar hijos saludables comienza con una comprensión de nuestro papel como padres. No solo debemos aprender los principios, sino también tener un deseo profundo de criar hijos muy saludables y luego disciplinarnos para hacer los sacrificios necesarios. Pero por favor, no pienses que tienes que ser una madre o un padre perfecto para criar hijos muy saludables. Nadie puede ser un padre saludable. De seguro que Barb y yo no lo fuimos.

No obstante, tú eres absolutamente esencial en la vida de tu hijo sencillamente porque eres el padre o la madre de tu hijo. Tú eres el fundamento sobre el cual tu hijo edifica su salud. Y la crianza de los hijos no es solamente lo que hacemos, es quiénes estamos comprometidos a ser. Esto se cumple no solo para uno de los padres sino para ambos. La crianza de los hijos es un trabajo a tiempo completo. Debe ser el «Trabajo número uno», tanto para mamá como para papá.

Me doy cuenta que tal vez no esté en sintonía con los tiempos, al hacer énfasis en el enfoque de «equipo de mamá y papá» para la crianza de hijos saludables. Después de todo, entre los países industrializados, Estados Unidos está a la cabeza con el porcentaje de padres solteros. En el año 2000, las familias casadas conformaban menos del 25 por ciento de todas las familias. Dadas estas tendencias perturbadoras, se pronostica que alrededor de la mitad de los niños de hoy pasarán al menos parte de su infancia viviendo en un hogar de padres solteros. A pesar de estas tendencias, hay razones importantes de por qué un hogar formado por dos padres (mamá y papá) casados y cariñosos es más propicio para criar hijos muy saludables. Sin embargo, no todo está perdido cuando no es posible tener una vida hogareña así. Los padres solteros, con el deseo y la disciplina para hacerlo, pueden dar pasos positivos para contrarrestar los obstáculos que enfrentan y maximizar la salud de sus hijos. En el capítulo 7 consideraré más a fondo estos pasos. Pero ahora comencemos por reflexionar en el ideal y descubrir por qué es tan importante para la salud de los niños.

Los miles de años de historia humana que han quedado registrados, la sabiduría de la Biblia y una enorme base de datos de investigación médica y de ciencias sociales, indican claramente que los niños que viven en hogares

con sus padres biológicos que tienen un matrimonio estable son, en general, mucho más saludables que aquellos que viven en casi cualquier otro arreglo familiar o que viven en una familia que está a punto de separarse. Los niños más saludables tienden a provenir de hogares de un papá y una mamá casados que se aman y que están dispuestos a sacrificarse por amor al papel especial que tienen en la crianza de los hijos. Este es el suelo en el que el árbol de la vida de la familia crece mejor.

Varias investigaciones han descubierto que un buen matrimonio y una familia íntima mejoran el bienestar de un esposo y una esposa y parecen vacunar a los hijos contra el desánimo y muchos otros resultados pobres de salud mental y física. Por ejemplo, el sociólogo Glen Elder descubrió que los niños y las niñas que nacieron durante los años 20 fueron más felices durante la Gran Depresión si sus padres tenían un matrimonio fuerte. Los adolescentes que crecieron en familias fuertes durante los tiempos difíciles siguieron siendo, en general, muy felices de adultos. Elder concluyó que las relaciones fuertes entre los padres eran «una fuente de resistencia para los hijos». La investigación más reciente confirma que un buen matrimonio ayuda a proteger la salud mental de los hijos durante las dificultades económicas. Estos descubrimientos fueron aun más impresionantes en familias donde prevalecía la «intimidad intergeneracional».

Un buen matrimonio también es un factor significativo en la prevención del consumo de drogas, una grande amenaza a la salud para los niños. Una encuesta que realizó el Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias de la Universidad de Columbia (CASA, por sus siglas en inglés) entre dos mil adolescentes y mil padres mostró que los adolescentes más seguros «son aquellos que viven en hogares con los dos padres, que tienen una relación positiva con ambos padres, que van a ambos padres por igual cuando tienen que tomar decisiones importantes, han hablado sobre las drogas ilegales con ambos padres y afirman que su mamá y su papá son exigentes por igual en cuanto a las notas, las tareas y la conducta personal». Los resultados de salud positivos, como estos, son el resultado de mamás y papás que están dispuestos a edificar un matrimonio fuerte y una vida hogareña que proporcionará el marco para la crianza de sus hijos.

La necesidad de comprometerse con el matrimonio y la familia no puede exagerarse a los padres que desean criar hijos muy saludables. No obstante, nadie tiene un matrimonio perfecto. Algunos matrimonios son muy infelices y difíciles. Entonces, ¿cómo sabes si es más saludable para tus hijos soportar y tratar de reparar un matrimonio difícil o si escapar de la situación? Es una pregunta angustiosamente difícil en la cual un padre debe pesar con cuidado los pros y los contra.



Una dosis de sabiduría

La fuerza de los padres es clave. Cuando hay dos padres en el hogar, e incluso cuando uno está físicamente ausente, tanto la mamá como el papá necesitan estar involucrados en la vida de su hijo. Los padres ejercen un poder enorme en el bienestar de un niño, pero hay demasiados padres que no aprecian ni utilizan esta fuerza.

*Joseph A. Califano, Ex secretario de Salud,
Educación y Bienestar Social.*

Un estudio reciente realizado a gran escala y a largo plazo sugirió algunas respuestas a la pregunta perturbadora de lo que es más saludable para los hijos atrapados en un matrimonio difícil. Este estudio demostró claramente que la infelicidad marital de los padres y su discordia tienen un amplio impacto negativo prácticamente en cada dimensión del bienestar de los hijos. Sin embargo, lo mismo sucede con un divorcio. Para comprender mejor las implicaciones de la salud de un matrimonio malo o de un divorcio, los investigadores examinaron con más cuidado los impactos negativos en los hijos. Sus descubrimientos fueron notables y quizá un poco sorprendentes para ti.

Los investigadores descubrieron que solo los niños de hogares con muchos conflictos se beneficiaban cuando el divorcio quitaba el conflicto del hogar. En los matrimonios con pocos conflictos que acababan en divorcio —y el estudio descubrió que quizá tanto como dos tercios de los divorcios eran de este tipo— la salud de los hijos casi siempre se volvía peor después del divorcio. Basado en estos y en otros estudios, excepto en la minoría de los matrimonios con muchos conflictos, casi siempre es mejor para la salud de los hijos si sus padres se quedan juntos y solucionan sus problemas que si se divorcian. Es interesante señalar que otra investigación a largo plazo sugiere que, por lo general, permanecer en el matrimonio también es mejor para los padres. Estos descubrimientos afianzan en mi mente el impacto devastador del divorcio en la salud de los hijos y de sus padres.

Cuando se trata de criar niños saludables, el equipo de los padres sencillamente no tiene sustituto. Como padres seríamos sabios en hacer todo lo posible para preservar lo que es bueno en nuestros matrimonios, para fomentar matrimonios más fuertes y para hacer sacrificios a favor de una vida familiar que cultive hijos saludables. Pero hay más. Cada padre como individuo influye

también en la salud de un niño. A pesar de cuál sea la salud de nuestro matrimonio, cada padre aporta cualidades y habilidades personales a la tarea de la crianza. Así que haríamos bien en reconocer nuestra influencia individual sobre la salud de nuestros hijos y desarrollar las habilidades y atributos que criarán hijos muy saludables.

Los atributos de los padres maravillosos

No importa cuáles sean tus circunstancias, tú puedes, por el beneficio de tus hijos, trabajar para desarrollar los atributos personales de un padre maravilloso. Mientras más riesgo corran tus hijos, más significativos necesitan ser tus esfuerzos. Sí tú eres un papá que trabaja ochenta horas semanales, una mamá que trabaja sesenta horas semanales, un padre o madre soltero, o el padre de una familia mezclada, tienes muy pocas posibilidades de que tus hijos se vuelvan tan saludables como pudieran, *a menos* que actúes para reducir los riesgos. Déjame contarte cómo lo hizo un papá.

Cuando su esposa lo dejó por otro hombre, David fue lo suficientemente sabio para comprender que lo que su hija más necesitaba era un papá, no unas tremendas vacaciones y muchas «cosas». Así que David dejó su negocio, que requería muchos viajes y largas horas de trabajo, y se buscó un trabajo como maestro de secundaria. El cambio redujo sus ingresos drásticamente, pero le permitió llevar a su hija a la escuela y recogerla al final del día, le daba tiempo de vacaciones cuando ella las tenía. Él consideró que todas estas cosas eran cruciales para el bienestar de su hija. Él también creó oportunidades para que su hija estableciera relaciones de apoyo y consejo con unas pocas mujeres que reflejaban las virtudes y valores que David consideraba importantes. Todas estas acciones marcaron una diferencia positiva en la vida de su hija y la ayudaron a crecer para convertirse en una joven muy saludable.

Yo sabía de los cambios que David había hecho para cultivar la salud de su hija, pero muy accidentalmente supe cuán comprometido estaba él de manera personal a ser un papá que modelara un carácter virtuoso. Yo había llevado a mis hijos a comer fuera y mientras comíamos escuché por casualidad partes de una conversación detrás de mí. Una adolescente le estaba preguntando a su papá por qué su mamá lo había dejado por otro hombre. Aunque ella estaba haciendo algunos comentarios críticos acerca de su mamá, el padre concentró sus comentarios en los aspectos positivos de su madre. «lo que dices es verdad», decía él. «Lo que ella hizo no estuvo bien, pero recuerdo cuando la conocí...» y continuaba diciendo algo positivo. Él se negaba a vejar a su ex esposa. Cuando me viré para salir del restaurante, vi que el padre era David.

Los padres maravillosos enseñan y modelan las virtudes

En nuestra cultura, las virtudes a menudo se pasan por alto, pero no siempre ha sido así. En la antigua Roma, los padres enseñaban y a los ciudadanos se les animaba a desarrollar «las virtudes personales», el corazón de la *Via Romana*, la manera de Roma. Se decía que estas virtudes le habían dado a la república romana la fuerza moral para conquistar y civilizar al mundo. Algunos historiadores creen que un deterioro ampliamente generalizado de estas virtudes llevó a la caída del imperio romano. Incluso una lectura rápida de estas virtudes revela cómo cualquiera que las practique, adulto o niño, será una persona saludable:

- *Auctoritas*: Autoridad espiritual: el sentido de la posición social de una persona que se acumula mediante la experiencia, *Pietas* y *Industria*
- *Comitas*: Humor: facilidad de modales, cortesía, franqueza y simpatía
- *Clementia*: Misericordia, afabilidad y gentileza
- *Dignitas*: Dignidad: un sentido de autoestima, orgullo personal
- *Firmitas*: Tenacidad, fortaleza mental, la capacidad de aferrarse a los propósitos de uno
- *Fragalitas*. *Fragalidad*: economía y sencillez en el estilo sin ser miserable
- *Gravitas*: Seriedad: un sentido de la importancia del asunto en cuestión, responsabilidad y ahínco
- *Honestas*: Respetabilidad, la imagen que uno presenta como un miembro respetable de la sociedad
- *Humanitas*: Humanidad: Refinamiento, civilización, aprendizaje y tener cultura
- *Industria*: Laboriosidad: trabajo arduo
- *Pietas*: Obediencia: más que una piedad religiosa, un respeto hacia el orden natural social, política y religiosamente (incluye las ideas de patriotismo y devoción a otros)
- *Prudentia*: Prudencia: previsión, sabiduría y discreción personal
- *Salubritas*: Sanidad: Salud e higiene
- *Severitas*: Severidad: seriedad y autocontrol
- *Veritas*: Veracidad: honestidad al tratar con otros

Si las virtudes latinas parecen un poco intimidantes, podemos contar con Benjamin Franklin para que nos simplifique las cosas. Él definió una virtud sencillamente como un «buen hábito». Todos tenemos hábitos, que son las formas en que nos comportamos una y otra vez. Franklin comprendió que una de las claves para una vida rica y placentera es comprender qué hábitos

merecen la pena desarrollar y cuáles debemos eliminar. Él también reconoció que el desarrollo de virtudes era un proceso deliberado y de toda una vida, no un proceso que termina después que se alcanza la adultez. Franklin se comprometió a desarrollar una virtud a la vez, y se realizaba un examen diario para determinar lo que él necesitaba mejorar.



Una dosis de sabiduría

TEMPLANZA: *No comas hasta el embotamiento, no bebas hasta la elevación.*

SILENCIO: *Habla solo lo que beneficie a otros o a ti, evita la conversación insignificante.*

ORDEN: *Deja que todas tus cosas tengan su lugar, deja que cada parte de tus negocios tenga su tiempo.*

DETERMINACIÓN: *Decide realizar lo que debes, realiza sin falta lo que decidiste.*

FRUGALIDAD: *No tengas gastos sino para hacer el bien a otros o a ti mismo, es decir, no derroches nada.*

DILIGENCIA: *No pierdas tiempo, ocúpate siempre en algo útil: elimina todas las acciones innecesarias.*

SINCERIDAD: *No uses ninguna mentira hiriente, piensa inocente y justamente y si hablas, habla de manera consecuente.*

JUSTICIA: *No perjudiques a nadie haciendo insultos u omitiendo los beneficios que son tu deber.*

MODERACIÓN: *Evita los extremos; absténte de los insultos resentidos tanto como creas que lo merecen.*

HIGIENE: *No toleres la falta de higiene en el cuerpo, la ropa o la habitación.*

TRANQUILIDAD: *No te perturbes ante insignificancias ni accidentes comunes ni inevitables.*

CASTIDAD: *Rara vez utiliza el deleite sexual sino para la salud o para tener hijos, nunca para zoncerías, debilidad o el daño a la paz o reputación, tuya o de otro.*

HUMILDAD: *Imita a Jesús y a Sócrates.*

Lista personal de virtudes de Ben Franklin y aplicación práctica de cada una

En otra descripción de virtudes, el apóstol Pablo, un ciudadano romano y rabino que conocía todas las enseñanzas de Jesús, los judíos y los romanos, condensó las virtudes conocidas en lo que él llamó el fruto espiritual: «amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio».

No importa cuál lista de virtudes prefieran los padres, estos quieren que sus hijos practiquen virtudes. Las virtudes que los padres calificaron como más altas y que consideraron esenciales para enseñar a sus hijos fueron la honestidad y la veracidad (91 por ciento), la afabilidad y la cortesía (84 por ciento), el dominio propio y la autodisciplina (83 por ciento) y dar lo mejor de sí en la escuela (82 por ciento). Otras virtudes que estos padres dijeron ser importantes para enseñar a los hijos incluían ser independientes (74 por ciento), ser comedidos (70 por ciento), tener buenos hábitos de nutrición y alimentarios (68 por ciento), ayudar a los menos afortunados (62 por ciento), y tener una fe religiosa fuerte (61 por ciento).

A pesar del hecho que los padres consideran que enseñar virtudes es esencial para el bienestar de nuestros hijos, no es algo fácil de hacer. Los norteamericanos reconocen un amplio fracaso al enseñar a los niños las virtudes esenciales. Y puede ser que nuestro fracaso al enseñar a nuestros hijos estas virtudes haya tenido un gran impacto en la salud moral de nuestro país. Una encuesta Harris realizada en el año 2000 indicó que solo el 19 por ciento de los norteamericanos tenía una visión positiva de la moral y los valores de los Estados Unidos, y una encuesta del Grupo de Investigación Barna realizada en 2001 mostró que el 74 por ciento de los adultos expresan preocupación por el estado moral de los Estados Unidos.

Entonces, ¿cómo creemos que deben enseñarse las virtudes? Algunos dirían que debemos hacerlo en nuestras escuelas. En una encuesta realizada en 1993, entre el 90 y el 97 por ciento de los encuestados creía que las escuelas públicas deben enseñar virtudes como la honestidad, la democracia, la aceptación de diferentes razas y los trasfondos étnicos, el amor a la patria, el cuidado de los amigos y familiares, el valor moral y la Regla de Oro. Aunque estoy de acuerdo con que es importante que las escuelas enseñen virtudes y algunos sistemas escolares están comenzando a implementar una instrucción así, enseñar las virtudes es, ante todo, trabajo de los padres.

La enseñanza de las virtudes es un aspecto en el que los atributos individuales de los padres son esenciales. Las virtudes se captan más fácilmente de lo que se aprenden. Los niños son muy dados a desarrollar las virtudes que sus padres modelen. Cuando los niños ven a sus padres trabajando arduamente junto a ellos, aprenden las virtudes de la disciplina, la laboriosidad y la tena-

cidad. Cuando los niños ven a sus padres manejando situaciones cargadas emocionalmente con paciencia, humildad, gentileza y bondad, ellos aprenden a reaccionar de la misma manera. Cuando los padres practican justicia y respeto, los niños aprenden a valorar estas virtudes. Los hijos aprenden mejor de sus padres que las virtudes son tanto valiosas como esenciales, lo cual los motiva a hacer el esfuerzo de aprenderlas y practicarlas.

Los padres son sorprendentemente ingenuos al admitir su fracaso en enseñar las virtudes que les gustaría que sus hijos aprendieran. Según una encuesta nacional, los padres dijeron que la virtud más difícil de enseñar es el dominio propio o la autodisciplina. Solo el 34 por ciento de los padres considera haber tenido éxito en este aspecto, mientras que el 83 por ciento considera que es fundamental hacerlo, un intervalo de 39 puntos. El segundo aspecto más difícil es enseñar a los hijos a ahorrar y gastar el dinero cuidadosamente. Solo un 28 por ciento de los padres considera haber tenido éxito, mientras que el 70 por ciento considera que es esencial, un intervalo de cuarenta y dos puntos. Los padres también mencionaron dificultades para enseñar independencia (un intervalo de treinta y seis puntos), honestidad (un intervalo de treinta y seis puntos) y comer bien (un intervalo de veintiocho puntos). Los padres que quieren criar hijos saludables harán todo esfuerzo posible por estrechar el intervalo y transmitirles a sus hijos las virtudes que ellos valoran. Buscarán desarrollar las virtudes y fortalecer su propio carácter mientras modelan y enseñan estas virtudes a sus hijos. Déjame ponerte un ejemplo. Barb y yo creíamos que era muy importante que nuestros hijos no mintieran. Fue algo que les enseñábamos conscientemente y esperábamos que ellos lo practicaran. Si escogían mentir, enfrentaban consecuencias muy específicas. La hora de la cena también era muy importante para nosotros y típicamente no dejábamos que el teléfono interrumpiera nuestra cena. En ocasiones Kate o Scott respondían el teléfono justo mientras nos preparábamos para cenar y yo les decía: «Diles que no estoy aquí».

Así que una noche Scott vino a la mesa y preguntó: «¿Por qué me haces mentir?»

¡Uy! Mi objetivo de proteger nuestro tiempo en familia era loable, pero yo le estaba pidiendo a mi hijo que mintiera y eso estaba mal. Hablamos del asunto y yo reconocí que había estado absolutamente equivocado y le agradecí a Scott que me lo señalara. Esa noche todos aprendimos más acerca de lo que se requiere para convertir nuestros valores en virtudes.

Por supuesto, las virtudes se enseñan mediante la instrucción al igual que por el ejemplo, y hay algunas buenas herramientas disponibles para ayudar a los niños a aprender. Una nueva serie de la televisión pública, basada en *The*

Book of Virtues [El libro de las virtudes] de William Bennett, ha ido creciendo en popularidad. Nosotros utilizamos el material de *Character Sketches* [Bocetos del carácter] que publicó el Instituto de Conflictos Básicos de la Juventud (visita www.highlyhealthy.net para encontrar estos recursos). Aunque Kate y Scott ya están en los veinte, en situaciones adecuadas todavía citan espontáneamente versos de estas lecciones. A través de las librerías y de la Internet están disponibles varios currículos sobre la educación del carácter. Encuentra uno, léelo ¡y luego comienza a practicar! Este será un paso importante para enseñar las virtudes a tus hijos.

Los padres excelentes desarrollan habilidades para criar a sus hijos

Muchos padres que yo observé durante mis veinte y tantos años trayendo niños al mundo y cuidando de familias, cometieron el error de asumir que las habilidades para la crianza de los hijos sencillamente surgirían. El hecho es que muchas de las habilidades que los padres necesitan para criar hijos saludables se aprenden, no son naturales. Los padres muy saludables enseñarán y transmitirán esas habilidades a sus hijos. Si no te enseñaron o no aprendiste esas habilidades, yo te sugiero: (1) dedícate a aprender y mejorar tus habilidades para la crianza de los hijos y (2) encuentra un mentor que te ayude a desarrollar habilidades para la crianza y que te pida cuentas.

Elizabeth Pantley, autora de *Perfect Parenting* [Crianza perfecta], ofrece cuatro enfoques amplios para una crianza positiva que cada uno de nosotros puede aprender y poner en práctica. Ella dice que la crianza positiva se basa en

- acción en lugar de reacción,
- conocimiento en lugar de casualidad,
- consideración en lugar de ira y
- sentido común en lugar de tontería.

Para distinguir las conductas «normales» de los «problemas» también podemos estudiar y entender las etapas normales del desarrollo en los niños. Aprender y desarrollar enfoques bien pensados para la disciplina y dirección de los niños es una estrategia mucho mejor que reaccionar con ira o recurrir a la manipulación.

Para ilustrar la importancia de aprender buenas habilidades para la crianza de los hijos, déjame contarte acerca de una mamá y un papá que aprendieron habilidades de crianza que cambiaron la manera de relacionarse con sus hijos. La mamá estaba cansada, y hasta un poco molesta, de tener que leer varias veces la misma historia a su hijita a la hora de dormir. Pero en las clases sobre

la crianza de los hijos la mamá aprendió que cada vez que ella le leía la misma historia a su niñita, esta desarrollaba una parte del cerebro. La mamá se asombró mucho al descubrir eso y ahora gustosamente lee esa historia una y otra vez. Saber esto la ayudó a estimular, no asfixiar, el desarrollo de su hija.

El papá anhelaba mucho manejar a su hijo de voluntad firme pero tenía miedo de quebrantar el espíritu del pequeño. Cuando su esposa lo arrastró a una clase en su iglesia sobre la crianza de los hijos, finalmente él aprendió la diferencia entre quebrantar el espíritu y moldear la voluntad de su hijo. Él había asumido correctamente que con facilidad podía dañar el frágil espíritu de su hijo, pero también aprendió que la voluntad de un niño puede estar hecha de acero y que confrontar la desobediencia voluntariosa produce beneficios de por vida. El papá comenzó a aprender formas de responder a su hijo que protegían su espíritu y domaban su naturaleza rebelde.

Se ha demostrado que una amplia variedad de programas reducen las luchas, mejoran la comunicación, amplían las habilidades en la crianza de los hijos, aumentan la estabilidad y mejoran la felicidad marital, y todos ellos mejorarán la salud de un niño. Los estudios han demostrado que los programas de enriquecimiento matrimonial y de la crianza de los hijos son efectivos y dan argumentos de que los matrimonios y los padres pueden hacer más que meramente sobrevivir, pueden prosperar. Sin embargo, se necesitan padres dispuestos a aprender las habilidades necesarias, a hacer que su matrimonio funcione y dispuestos a aprender cómo convertirse en padres excelentes.

Los padres excelentes invierten su tiempo y sus bienes sabiamente

Los padres deben escoger las mejores formas de invertir su tiempo y sus bienes (dinero y cosas) en su matrimonio y en sus hijos. Los que escogen no invertir sabiamente afectarán negativamente la salud de sus hijos, sus nietos ¡y sus bisnietos!

Los gurúes de la publicidad en Madison Avenue, en la ciudad de Nueva York, nos harían creer que mientras más cosas les compremos a nuestros hijos, más seguros estarán. Muchos padres han caído en la mentalidad de «mientras más, mejor» y «lo mejor es lo que cuenta». Sin embargo, consentir demasiado a nuestros hijos no es fundamental para su salud o bienestar, de hecho, esto podría dañarlos. Consentir demasiado a nuestros hijos desde el punto de vista financiero es un poquito como el clásico error que comenten los jardineros principiantes al echarle demasiada agua a las plantas. Aunque la cantidad adecuada de agua es necesaria y buena, demasiada agua puede matar una planta.

Los padres que dependen demasiado de los bienes que dan, a menudo

cometen el error de invertir muy poco tiempo con sus hijos. Por ejemplo, muchos padres sacrificarán pasar tiempo con sus hijos (si tienen dos trabajos o si ambos cónyuges trabajan) gastando más de su precioso tiempo en el trabajo para proporcionar más bienes que no contribuirá a la salud de sus hijos. Según una encuesta nacional, casi la mitad de todos los padres dicen que las «exigencias de moda» de sus hijos les han obligado a sacrificar vacaciones de familia. Lo que realmente es trágico es que el 25 por ciento de los niños encuestados nombraron las vacaciones familiares como una de las tres maneras principales de pasar tiempo de calidad con sus padres, mientras que solo el once por ciento de los padres pensaba de esa manera. En otras palabras, los padres estaban dispuestos a quitarles a sus hijos lo que estos querían y necesitaban (tiempo de calidad con sus padres) para proporcionar banalidades que sus hijos saben que no necesitan.



Una dosis de sabiduría

La mejor herencia que un padre puede darles a sus hijos es unos pocos minutos de su tiempo cada día.

*Orlando A. Battista, químico
canadiense-estadounidense*

El error de consentir demasiado a nuestros hijos con bienes y robarles nuestro tiempo se demuestra además en el más del 20 por ciento de los padres que reconocen que no han pagado sus cuentas para poder comprar la última locura de sus hijos. Se descubrió que los niños de once a quince años eran los más exigentes y que las madres eran las más propensas a pasar privaciones (cerca de un 58 por ciento dijo que habían dejado de comprarse ropas y el 28 por ciento había sacrificado artículos de belleza como cortes de pelo). La presión es entendible cuando uno se da cuenta que el 47 por ciento de los muchachos entre dieciséis y dieciocho años todavía da pataletas para salirse con la suya. Esta presión ha dejado al 44 por ciento de los padres encuestados incapaces de ahorrar para el futuro.

Richard Woolfson, psicólogo infantil, ve la necesidad de un equilibrio: «Los padres... hacen sacrificios para poner una sonrisa en los rostros de sus hijos. Eso es muy positivo, pero es importante que cada padre ayude a su hijo a comprender los procesos al tomar las decisiones en esas compras». Él advirtió que los padres no deben llevar los sacrificios a los extremos porque pueden

acabar por resentirse con el niño y el niño con el padre. Además, consentir demasiado impide que los niños aprendan las verdades esenciales sobre la vida. Él añade: «No importa cuántos sacrificios de consumo haga un padre voluntariamente por su hijo, los niños siguen necesitando aceptar que existen límites y que parte de la vida familiar implica pensar en los demás».

Algunos padres tienen la falsa ilusión (una firme creencia falsa) de que al moldear a los hijos, los bienes son más influyentes que el tiempo. Pero la sencilla verdad es que los hijos interiorizan, valoran y modelan las virtudes de las personas a quienes más respetan y con quienes pasan su tiempo. Así que los padres que pasan cantidades de tiempo abundantes con sus hijos tienen la mayor oportunidad de influir sobre las vidas de sus hijos y de moldearlas. El tiempo con tus hijos fomenta el cimiento de una relación íntima, segura e irremplazable con ellos. Este proporciona un cimiento excelente para su futuro emocional, relacional y la salud espiritual. Más que las cosas materiales que pueden comprar una semana de trabajo de sesenta y cuatro horas o una segunda fuente de ingresos, los niños necesitan abundante tiempo con sus padres de manera regular. Algunos padres piensan que pueden dar tiempo de calidad sin grandes cantidades de tiempo, pero es imposible programar «tiempo de calidad». Los niños hablan de lo que está en sus mentes cuando les viene a la mente, razón por la cual los momentos de calidad típicamente ocurren durante la cantidad de tiempo. Además, cada día los niños experimentan muchos sucesos pequeños que tienen impacto sobre ellos. Así que los padres que pasan mucho tiempo con sus hijos comprenden y tratan mejor sus temores, dudas y acciones.

Mary Ainsworth, la reconocida experta en el desarrollo infantil, observa: «Es difícil convertirse en una madre sensible si estás separada de tu hijo diez horas diarias». Y contrario a lo que muchos padres creen, la necesidad de las relaciones adecuadas y fuertes con los padres no desaparece según un niño crece. El Estudio Longitudinal Nacional de la Salud del Adolescente, una encuesta de 90.000 alumnos de entre séptimo y duodécimo grado publicada en 1997, reveló que los adolescentes con relaciones emocionales fuertes con sus padres y maestros son mucho menos propensos a usar drogas y alcohol, a intentar suicidarse, involucrarse en la violencia o volverse activos sexualmente a una edad temprana.

Aún así he tenido padres que me dijeron que iban a luchar por el tiempo de calidad con sus hijos debido a que no estaban dispuestos a hacer los cambios en su estilo de vida que le permitieran invertir mayor tiempo con sus hijos. El Dr. James Dobson, fundador y presidente de Enfoque a la familia e internacionalmente reconocido experto en psicología infantil, no se traga el

mito de tener que escoger entre las virtudes de cantidad y calidad. Él señala: «No aceptaríamos esa opción forzada en ninguna otra área de nuestras vidas. Entonces, ¿por qué solo tiene relevancia para nuestros hijos?» El Dr. Dobson continúa ilustrando su idea:

Supongamos que estuviste esperando todo el día para comer en uno de los mejores restaurantes de la ciudad. El camarero te trae la carta, y tú pides el mejor bistec del lugar. Pero cuando llega la cena, ves en medio del plato un pedacito de carne que mide aproximadamente un cuadrado de dos centímetros y medio. Cuando te quejas del tamaño del bistec, el camarero dice: «Señor, reconozco que la ración es pequeña, pero esta es la mejor carne de res alimentada con maíz que el dinero puede comprar. Usted nunca encontrará mejor bocado de carne que el que le hemos servido esta noche. En cuanto a la ración, espero que comprenda que no es la cantidad lo que importa, lo que cuenta es la calidad». Usted objetaría y con una buena razón. ¿Por qué? Porque tanto la calidad como la cantidad son importantes en muchas esferas de nuestras vidas, incluyendo cómo nos relacionamos con los hijos. Ellos necesitan nuestro tiempo y lo mejor que tengamos para darles.

Desarrollar relaciones más fuertes y saludables, dicen los autores de un estudio que realizó la organización *Boys & Girls Clubs of America* [Clubes de niños y niñas de Norteamérica] con sede en Atlanta, requiere que los padres les den tiempo a sus hijos y que se involucren en las actividades que sus hijos disfrutan. «Los niños están diciendo que quieren que las actividades estén más enfocadas en la diversión, que sean más interactivas», dijo Roxanne Spillett, presidenta de la organización. La diversión es un ingrediente esencial.

Los descubrimientos de este estudio, el resultado de mil entrevistas telefónicas con padres e hijos en las mismas familias, documentan patrones que yo observé durante años en el ejercicio de mi profesión. El 52 por ciento de los padres reconoce que no pasan suficiente tiempo de calidad con sus hijos y el 57 por ciento de los hijos cree que el trabajo de sus padres se interpone en medio de un tiempo significativo. Prácticamente es buen tiempo cualquier tiempo que los padres y los hijos pasen juntos. Pero si tú escoges tratar de darles a tus hijos tiempo de calidad sin cantidad de tiempo, puedes acabar no dando ni uno ni otro.

Los diez compromisos de los padres excelentes

Antes de concluir este capítulo quiero contarte mi adaptación de los compro-

misos de los padres maravillosos desarrollados por el psicólogo Todd E. Lina-man. Estos compromisos, que exploraré en capítulos posteriores, nos recuerdan los sacrificios más importantes que nosotros como padres podemos hacer para criar hijos muy saludables. Estos compromisos (quizá con la excepción del número 7) son elecciones que podemos hacer, a pesar de las circunstancias de nuestra vida personal.

1. Proveer para las necesidades físicas. Los niños que están creciendo necesitan dietas saludables, ropa adecuada, una atención médica de calidad y protección del peligro.
2. Que puedan contar con nosotros. Cuando tus hijos te hablen, apaga el televisor, míralos de frente y realmente escúchalos. Tanto como sea posible, ve a los juegos de las ligas menores, conferencias escolares y conciertos del conjunto musical. Tu presencia, atención y disponibilidad marcarán una diferencia significativa en la vida de tus hijos.
3. Dales «raíces y alas». Los niños necesitan probar cosas nuevas. Necesitan la oportunidad de probar y de aprender a partir de la experiencia. Las «raíces» familiares que den apoyo amortiguarán cualquier caída y les darán un lugar seguro donde aterrizar.
4. Equilibra la individualidad con los absolutos. Cada niño es único. Celebra los puntos fuertes individuales y trata de ver la vida desde la perspectiva de tu hijo. Muestra respeto por las preferencias y temores personales. Al mismo tiempo, opera a partir de la fuerza de tus propias convicciones. Los niños necesitan la seguridad de límites y directrices inalterables para su conducta.
5. Pídeles cuentas. Los niños quieren hacer lo correcto y quieren ser aceptados. Si han hecho algo mal, anímalos a reparar su falta. Hacerlo le restaura su amor propio y les hace saber que su conducta tiene consecuencias.
6. Reconoce tus equivocaciones. Como padres cometemos errores y nuestros hijos pueden verlo, ya sea que lo reconozcamos o no. Si estamos dispuestos a decir: «¡Lo eché todo a perder!, lo siento», nuestros hijos aprenden que nuestra relación con ellos es más importante que tener las de ganar. Les da la libertad para reconocer también sus errores. Enfrentar la verdad es clave para una buena salud emocional.
7. Ama a tu cónyuge. Tus hijos necesitan la seguridad y el ejemplo de su amor mutuo.
8. Practica lo que predicas. Las acciones dicen más que las palabras. Si les dices a tus hijos que respeten a sus maestros mientras que tú hablas

mal de tu jefe, ¡no esperes buenos informes de conducta en la época de reuniones en la escuela! Lucha contra la tentación de solo dejarlos en la iglesia, ¡ve con ellos!

9. Demuestra amor por el aprendizaje. Si lees por placer o por superarte, es más probable que tus hijos disfruten la lectura. Lee con ellos y debate nuevas ideas para estimular su pensamiento. Ayuda a tus hijos a sacar conclusiones por sí mismos. También expón a tus hijos a nuevas oportunidades de aprendizaje como ir a la biblioteca, navegar por el Internet con ellos y llevarlos a museos.
10. ¡Nunca te canses de ellos! Algunos de nuestros hijos, a medida que crecen, nos harán pensar que hemos hecho un buen trabajo, otros pudieran hacer que nos preguntemos si hicimos algo bien. Llega el momento cuando tenemos que echarnos a un lado y dejar que nuestros hijos tomen sus propias decisiones y cometan sus propios errores. Pero nunca debemos dejar de amarlos ni de animarlos a que sean lo mejor que puedan ser.

¡Felicidades! Hemos cubierto los temas fundamentales acerca de qué es un niño muy saludable y hemos considerado brevemente el papel crucial que desempeñan los padres, individualmente y como pareja, en la crianza de hijos saludables. Ahora comencemos a examinar las bases de criar a un niño saludable.