

Contra el
estrés infantil

Un verano Sin prisas

Tras un fin de curso casi agónico, ha llegado el momento de parar. Los niños han acabado agotados. ¿Por qué te empeñas en convertir sus vacaciones en otra carrera?

¿Están acabando los hiperpadres con el verano?

Por B. Navazo



Foto: Stephanie Rausser/Trunk Archive

Así se han pasado los niños españoles los últimos nueve meses: engullendo el desayuno a toda prisa, vistiéndose a matacaballo, saliendo de casa a toda velocidad para no llegar tarde al colegio; encadenando cinco horas de clases con otras dos (como media) de extraescolares, siempre volando de una obligación a otra porque el coche está en doble fila. Y después a casa corriendo porque todavía hay que hacer los deberes, bañarse, cenar... Y así un día tras otro, tras otro, tras otro. Cumplen con un agenda tan apretada que pondría en serios apuros a muchos adultos. ¿Resultado? Los escolares han llegado a la meta del verano con la lengua fuera. Lo hemos comprobado. Después de un fin de curso casi agónico, con exámenes y tareas un día sí y otro también, Amanda, de 13 años, no encuen-

tra las fuerzas para salir de la cama el primer día de las vacaciones. Ni rastro de ese entusiasmo lleno de energía que le presuponemos a la recién estrenada libertad. “¿Qué es lo primero que harás ahora que no hay que ir a clase?”, preguntamos. “Nada, no quiero hacer nada”, es su respuesta mientras deambula, en modo zombie, de la cama directamente al sofá. Su lenguaje verbal y corporal lo está diciendo a gritos. Está agotada.

Según la Sociedad Española de Estudios de Ansiedad y Estrés, más del 8% de la población infantil –y el 20% de los adolescentes– es víctima de estos males, y la cifra sigue aumentando. Las consultas de psicólogos han notado el incremento y eso, advierten, que muchos menores ni siquiera saben que eso que les pasa se llama estrés. Y como no saben verbalizarlo tampoco pueden pedir ayuda. “Pretendemos que lleven el ritmo de vida de los adultos y no nos damos cuenta de que no están preparados, de que no tienen ni los mecanismos de los mayores, ni sus estrategias para regular el estrés y la ansiedad”, advierte la psicóloga Silvia Álava, directora del Área Infantil Centro de Psicología Álava Reyes y autora del libro *Queremos que crezcan felices. De la infancia a la adolescencia* (JdeJ Editores). Por eso, cuando soportan una gran carga de presión, es muy habitual que lo somaticen y su malestar acabe manifestándose en forma de irritabilidad, tics, comportamientos regresivos (chuparse el dedo o hacerse pis en la cama) y también de dolor de tripa, de cabeza... En los adolescentes se acentúa ese carácter huraño y

esquivo, se cierran (aún más) en sí mismos, se vuelven desafiantes, rehúyen la comunicación y resuenan los portazos. Es su manera de decir: “¡Estoy hartos!”.

Las causas son muchas veces inevitables: separaciones, mudanzas y cambios de todo tipo

En el foco

(de casa, de ciudad, de colegio, de amigos y hasta las transformaciones físicas que implica crecer) son terreno abonado para el estrés, que no es otra cosa que la manifestación de la dificultad para adaptarse. Pero, sobre todo, hay que buscarlas en la falta de sueño, las prisas y “unos padres con niveles de ansiedad muy altos”, señala Álava.

¿Hasta el infinito... y más allá?

Está claro que la preocupación por “el futuro” de nuestros hijos multiplica su nivel de competitividad a edades cada vez más tempranas: se les exigen cada vez más conocimientos, cada vez mayores aptitudes, cada vez mejores resultados.

Carl Honoré, que se hizo célebre por su libro *Elogio de la lentitud*, escribió también *Bajo presión*, en el que señala cómo el empeño por sacar lo máximo de los hijos ha llegado a límites exagerados. “Queremos que sean los mejores en todo: que sean artistas, buenos estudiantes y deportistas, y que su vida discurra sin dificultades, dolor ni fracasos”.

El autor, que también es padre, defiende la tesis de que la infancia ha sido secuestrada por una generación de “hiperpadres”, que están creando un nuevo tipo de niñez que califica como la del “niño dirigido”: los pequeños son ahora objeto de mayor preocupación e intervención por parte de los adultos que en cualquier otro momento de la historia, y son educados según un plan maestro en el que el fracaso no está previsto. Y así las cosas, sentirse incapaces

Los “hiperpadres” están creando un nuevo tipo de niñez, la del “hijo dirigido”.

de cumplir con tantas expectativas puede interferir en su correcto desarrollo y provocar frustración y rabia, baja autoestima, dependencia, inseguridad y falta de confianza, pobre asertividad, tristeza, insomnio, bajo rendimiento, miedo, angustia, ansiedad, depresión... ¡STOP! Estamos en vacaciones, el momento de vivir los días en *slow motion*, de apagar el fuego de esa olla a presión y de volver a poner a cero el contador del estrés.

A Carla, la hermana pequeña de Amanda, le gusta montar a caballo, patinar, sacar a pasear a su perro, nadar... Pero ante la pregunta de a qué quiere dedicar el largo estío, reniega de sus aficiones y responde en la misma dirección que su hermana: “A descansar”, dice escueta y clara. Aunque muchas de sus intenciones se estampan contra los planes y las necesidades organizativas de los padres, que van, directamente, en la dirección opuesta: campamentos, deportes, cursillos, idiomas, talleres, viajes, cuadernos de repaso... Aún no han hecho más que empezar y todas las vacaciones de los niños ya están programadas. Es cierto que, en la mayoría de los casos no queda otra porque



Foto: Stephanie Rauser / Trunk Archive

Vacaciones reales, no virtuales

Para nadie es un secreto que los niños pasan ya más tiempo navegando en internet que viendo la televisión. Lo realmente alarmante es que el tiempo que pasan diariamente delante de una pantalla llega a una media de cinco horas. Atención: los profesionales advierten que, antes que relajarlos, el abuso de la tecnología puede generar también mucho estrés.

- **Dónde, cuándo y cómo.** Ni en la mesa, ni en la cama, ni en clase. Los hábitos se forman en la infancia y perduran para toda la vida. Por eso conviene establecer normas sobre el uso de la tecnología. No prohibir su uso, sino establecer límites.
- **Predicar con el ejemplo.** ¿Qué autoridad puede tener un padre que le pide a su hijo que coma verduras si él mismo no las prueba? Con la tecnología pasa igual: los chavales no soltarán el móvil si los padres nos pasamos todo el día enganchados a la pantallita.
- **Tiempo muerto.** Las actividades no virtuales, individuales o en familia, tienen que primar en el tiempo de ocio: un deporte, un juego, charlar, cocinar... Se puede, incluso, ver una película, pero sin ningún dispositivo electrónico a mano.
- **Atento a las señales.** Si abandona aficiones que antes le encantaban, si se aísla y deja de ver a sus amigos, si pasa mucho tiempo hablando del juego de moda, si se enfada, se pone triste o violento cuando le pides que apague cualquier aparato... ¡Ojo! Estás ante una posible adicción y hay que tomar medidas: poner una clave de acceso a los dispositivos, para controlar su uso; no permitir juegos que no sean aptos para su edad; dejárselos solo cuando haya cumplido su obligaciones; y pactar la hora en que se va a terminar el juego sin derecho a prórroga.

“ hay que hacerlas encajar, sí o sí, con el trabajo de los padres y otras circunstancias. Pero, en la medida de lo posible, conviene no alejarse demasiado de algunos requerimientos mínimos. Por ejemplo, la elección de actividades debe realizarse de forma conjunta entre padres e hijos, teniendo en cuenta sus gustos, sus preferencias y su carácter. Además, el contenido debe ser eminentemente lúdico y, a ser posible, al aire libre. Otras pautas básicas: respetar el horario de las comidas y los ritmos de sueño de los niños, y proponerles actividades al aire libre y deportes... “Conocemos los beneficios del deporte tanto en la salud como en el estado de ánimo –afirma Álava–, y también es una buena herramienta para liberar el estrés acumulado. Pero no le sobrecargues de actividades, no es necesario ir corriendo de un sitio a otro. Procura que esté siempre con más niños. Recuerda que la risa también ayuda a relajarnos y liberarnos del estrés”.

Las vacaciones, para ellos como para nosotros, son para desconectar de las tareas cotidianas y saltarse algunas normas, pero sin perder de vista que, para sentirse seguros y felices, los niños siguen necesitando sus rutinas, sus límites y sus obligaciones: si se ha comprometido con alguna actividad, tendrá que asistir y también cumplir con las tareas domésticas o responsabilidades que le sean asignadas. ¿Y qué pasa con los famosos cuadernillos de vacaciones y las tareas de repaso? La experta responde: “En vacaciones los niños tienen que descansar del curso, pero eso no significa que el cerebro no siga trabajando o que se tenga que frenar el aprendizaje. Los niños pueden seguir aprendiendo a través de los juegos: con las cartas, por ejemplo, trabajan la atención dividida; los juegos de mesa son muy buenos para trabajar la atención sostenida y el seguimiento de las normas; y el tres en raya para mejorar la planificación y

el uso de estrategias...”. Esa es la clave: jugar. Porque jugando se instruyen en valores, entrenan aptitudes y, además, fulminan el estrés. Aunque también hace milagros la opción contraria: el aburrimiento.

Dolce far niente...

No nos costará mucho recordar esas laaaaargas tardes de verano de nuestra infancia. La hora de la siesta en la que teníamos la impresión de que los minutos no pasaban nunca y el mundo entero parecía aletargado y sumido en un silencio apenas interrumpido por retazos del Tour de Francia en alguna televisión cercana. Era el momento más tedioso del día. Con

El tiempo libre es tan escaso que, cuando lo tienen, no saben gestionarlo.

demasiado calor para hacer cualquier cosa, los niños dejábamos transcurrir el tiempo viendo pasar las moscas. Literalmente. Calor, moscas y aburrimiento. Hoy, el tiempo libre es para los chavales un bien tan escaso que, cuando lo tienen, acaban por no saber gestionarlo.

Cuando un niño se aburre nos saltan todas las alarmas... Padecemos *horror vacui* parental. Pero la realidad es que no pasa nada porque se aburran. “La única persona que tenemos garantizado que nos va a acompañar el resto de nuestra vida somos nosotros mismos, así que conviene que ellos aprendan a estar a gusto consigo y a ser autónomos a la hora de entretenerse”, recomienda Álava.

Los ratitos de soledad y aburrimiento suponen un descanso necesario para la mente, que, al desconectarse de las tareas impuestas (aunque sean de ocio), puede vagar libremente, soñar, fantasear, improvisar... Y pueden ser enormemente productivos: estimulan la creatividad, la autonomía, la resistencia a la frustración, la capacidad de resolución de problemas y la motivación. Cualidades, todas ellas, por cierto, muy valoradas en cualquier MBA ejecutivo. Por si a algún padre le parece que su hijo está perdiendo un tiempo precioso y necesita justificar su aburrimiento. ●