

ARMANDO BASTIDA



Doce consejos para criar con sentido común

Cuando fui padre por primera vez me di cuenta de algo muy evidente, pero a la vez lamentable: ser padre es tan fácil como tener un hijo (el día que nace tu bebé ya eres padre), pero ser un buen padre es mucho más complicado, porque nadie te enseña a serlo.

Llegas a ese momento con el único bagaje de lo que has aprendido como hijo, y de todo lo que has ido recibiendo de la sociedad: en la tele, conversaciones con otras personas que son padres, con personas que no son padres cuando hablas sobre los niños, etc. Y a decir verdad, a mí personalmente todo eso no me sirvió de mucho porque no tenía intención de repetir con mi hijo todo lo que había recibido de la sociedad como niño, ni como adulto.

Vamos, que no tenía intención de replicar con mi hijo la educación autoritaria que había recibido tanto en casa como en el colegio. Ese no iba a ser mi estilo porque igual que no me sentí cómodo como niño recibíendola, no me sentía cómodo como padre haciendo uso de ese autoritarismo imperante hace años.

Así que para daros la bienvenida a mi página he pensado que podría ser útil dejaros con un pequeño compendio de consejos, esos que a mí me habría encantado recibir antes de ser padre, porque os lo aseguro, los primeros meses en casa fueron muy duros, como duros fueron los momentos en que la gente empezaba a cuestionarnos nuestro modo de actuar como papás.

Quizás os parezcan interesantes, quizás no. Como siempre digo, los consejos son gratis y cada cual es libre de seguirlos o no.

Son los consejos de un padre de tres hijos con diez años de experiencia (los que tiene mi hijo el mayor), que además es enfermero de pediatría y atiende a cientos de padres y madres cada mes, que un día decidió esforzarse para criar y educar a sus hijos de la manera que consideró mejor, pese a no ser siempre del agrado de la mayoría de la sociedad.

No quiero que penséis que mi manera de hacerlo es la buena. No quiero que penséis que mi verdad es LA VERDAD. Simplemente os la ofrezco porque es la que yo me creo y con la que "me casé" al nacer mis hijos. Os dejo con ellos:

No mires atrás, sino adelante

No tienes por qué criar a tu hijo del mismo modo que fuiste criado. Mira atrás como hijo/a solo para descubrir qué te hacía sentir bien y qué te hacía sentir mal, en qué

momentos pensaste que tus padres eran los mejores del mundo y en qué momento te sentiste terriblemente humillado/a.

Sé que duele tratar de revivir mentalmente situaciones que ya han cicatrizado (o que crees que lo han hecho), pero a veces vale la pena abrir un poco las heridas para mirar dentro, conocerlas y evitar volver a hacérselas a tus hijos.

El camino más fácil para toda persona es replicar el estilo de crianza que recibió. Si en tu infancia hubo momentos duros que preferirías no haber vivido, si te cansaste de oír el "Es por tu bien" y si un día te dijiste o pensaste que "No, cuando yo sea p(m)adre no seré como tú", rompe la cadena, acaba con esa herencia y abre un nuevo camino mirando hacia adelante.

Los consejos son sólo eso, consejos

Seguirlos es una opción y, normalmente, la mejor es aquella que te hace sentir bien. Cuando la cabeza te dice una cosa y el corazón otra, suele ser más acertado seguir al segundo. Al menos, te equivoques o no, habrás sido consecuente con tus creencias y tus sentimientos.

Aprende a esperar

Si aún sientes que la vida puede ofrecerte mucho, aprende a posponer las cosas. Los primeros años de la vida de un niño sólo suceden una vez, sin embargo tú tendrás tiempo de hacer todo lo que quieres cuando crezcan.

Ponte en el lugar de tu hijo

Sé empático/a, trata siempre de entender a tu hijo y trata siempre de ponerte en su piel para saber qué siente y por qué hace las cosas. Una vez te des cuenta de que el llanto tiene una motivación real, y que de verdad te necesita, te darás cuenta de que tienes mucho que ofrecer.

Demuestra que tú eres el adulto

Con esto no quiero decir que tengas que exigir obediencia ciega, ni enseñarles quién manda, ni nada de eso. Lo que trato de transmitir es que en una relación entre padres e hijos son muchos los momentos en que aparecen conflictos y en muchas ocasiones nuestros niños "estallan", ya sea en llanto, ya sea en rabia, ya sea de manera violenta o ya sea un cúmulo de todo ello.

Nosotros somos los adultos, nosotros somos los que tenemos, en dicha relación, más capacidad de comprensión, más habilidad comunicativa, más imaginación y más experiencia. Debemos hacer uso de todo ello para tratar de buscar una solución acorde a nuestras capacidades. Cuando no las aprovechamos y nos ponemos al nivel de los niños acabamos por actuar de igual modo, con rabia, de manera violenta y tratando de zanjar los temas sin negociar, sin dialogar y por lo tanto sin aportar aprendizaje a los niños.

No te hagas el protagonista, papá

Los niños suelen elegir a un único cuidador cuando son bebés y niños y cuando las cosas van mal irán siempre a él. Este cuidador principal suele ser la madre. Papá, no

debes competir con ella para que el niño te quiera igual ni tienes que competir con el bebé para que la madre te siga queriendo. Simplemente deja las cosas fluir.

Si entiendes que tu posición al principio está en un segundo plano podrás acercarte a tu bebé mientras está con mamá y él te hará el caso que mereces. Poco a poco, a medida que crezca y empiece a compartir momentos contigo, habrá días en que no querrá despegarse de ti.

Disfruta del momento

“Disfruta de tus hijos ahora, que crecen muy rápido” es una frase ciertísima que sólo suelen verbalizar aquellos que ya se han perdido la infancia de sus hijos. Sólo echarán el primer paso una vez, sólo dirán “papá” y “mamá” por primera vez una vez, sólo harán su primer dibujo una vez, sólo entrarán al cole por primera vez una vez y en días como ese puedes ser muy importante.

Yo, por ejemplo, me cogía fiesta siempre que hacían una fiesta especial en el colegio y siempre que era el cumpleaños de uno de mis hijos (ahora con tres hijos no tengo tantos días para tantos eventos).

Cuanto más tiempo, mejor

Siguiendo con esta máxima, para aprovechar la infancia de los niños debes pasar mucho tiempo con ellos. A más tiempo, más contacto, más relación, más confianza y más unión. Cuando en una relación hay confianza todo fluye más fácilmente y los conflictos se solucionan mejor. El tiempo es oro para los niños, y una manera perfecta de decirles que son importantes para ti.

Aprende de ellos

Muchos adultos creemos que en una relación padre-hijo el que aprende es siempre el hijo. Esto no es cierto. Los niños tienen mucho que enseñar a los padres, porque los padres somos niños grandes que hemos olvidado demasiadas cosas buenas.

Los niños son todo sentimiento, son la verdad más pura, la inocencia, la integridad y la esencia del ser humano. Cada vez que nace un hijo sus padres tienen la oportunidad de reconectar con todo eso que con el tiempo han perdido y que tan bien nos iría a todos.

Busca alternativas al cachete y al castigo

La gente no acaba de creerme cuando les digo que a mi hijo de 10 años no le he pegado ni castigado nunca, ni a los otros dos tampoco, (y no me creen porque ante tal falta de correctivos lo lógico para ellos sería que fuesen unas ferias indomables, y no lo son).

Sí es cierto que en alguna ocasión los he cogido, perdida la paciencia, con más fuerza de la que hubiera deseado, pero no como método educativo, sino como fruto de la explosión emocional. Entonces he perdido perdón por mi error y he tratado de acercar posturas.

El diálogo es una muy buena herramienta para evitar castigos y cachetes y el tiempo que pases con tu hijo también. El diálogo debe ir encaminado a mostrar las consecuencias de sus actos y por qué no te gusta lo que ha hecho (“No me gusta que pegues a los niños, porque les haces daño y lloran. A ellos tampoco les gusta y por eso

no querrán jugar más contigo. A ti tampoco te gustaría que nadie te pegara”), en vez de a amenazar (“Si pegas otra vez nos iremos a casa/te quedas sin dibujos/hoy no juegas”), porque de esta manera podrías estar quitando importancia al sufrimiento de las personas afectadas dándosela a cosas que en ese momento no lo son (dibujos, jugar, parque...).

Conviértete en un buen ejemplo

Los niños aprenden la mayoría de las cosas por observación e imitación. Hay una frase que se me quedó grabada la primera vez que la leí (y que jamás olvidaré), cuyo autor desconozco que dice: “Educar es todo aquello que hacemos cuando no estamos educando”, que viene a decir que es igual de importante lo que les decimos que lo que hacemos incluso cuando creemos que no nos ven o no nos oyen.

Hace un tiempo pude escuchar a una niña de 6 años decir a un niño negro que “Tú no puedes jugar porque eres negro”. Me cuesta mucho creer que el racismo de esta niña proviene de un trabajo propio y me es muy fácil creer que simplemente ha oído en casa (o en otro ambiente) a adultos insultando a los negros.

Tener un hijo es una grandísima responsabilidad y para transmitir valores, responsabilidad y respeto por los demás debemos tener valores, ser responsables y respetar a los demás.

Empápate de paciencia

No importa lo paciente que seas en tu vida. Por mucha paciencia que tengas en el día a día, vas a necesitar aumentar la dosis para criar a un hijo. Los niños lloran y a veces lo hacen aun cuando les atiendes. Las rabietas, por ejemplo, son una clara prueba que puede determinar cuán lleno está nuestro “tanque” de paciencia. Si siempre acabas gritando y rompiendo la baraja significa que necesitas más paciencia.

“Al mal tiempo buena cara” es una gran frase para momentos así. A veces yo mismo me he sorprendido al ver que hiervo por dentro y que donde antes explotaba ahora soy capaz de retener (aunque siempre hay algún mal día en que el nivel anda bajito, bajito). En cualquier caso, lo importante es ser consciente de ello y tratar de actuar con la inteligencia que como adultos se nos supone.

Armando Bastida – Enfermero de Pediatría



www.armandobastida.com

