

Arantza de Domingo

Psicóloga especializada en
niños y adolescentes

“Nuestros hijos
no dejan de
querernos porque les
pongamos límites”

La Navidad es un momento muy especial para vivirla en familia: hermanos, primos, abuelos y tíos comparten más tiempo, y las celebraciones y los regalos ocupan buena parte de las ilusiones de niños y mayores. Es también una buena época para hacer un alto en el camino y valorar -quien los tenga- cómo se puede mejorar la relación con hijos pequeños y adolescentes. Arantza de Domingo, Psicóloga especializada en niños y adolescentes, y asesora en la campaña de información para la compra de juguete Infojuego, asegura que la personalidad de los niños no termina de asentarse hasta pasada su adolescencia. La importancia de los límites, el buen uso de las nuevas tecnologías y la necesidad de que niños y adolescentes aprendan a hacer las cosas a su debido tiempo son algunas de las ideas que desgrana a lo largo de la entrevista.

Parece que siempre que vuelve la Navidad nos acordamos de que es un tiempo para la familia, pero ¿qué hay del resto del año? La Navidad es un momento especial, pero de nada sirve aplicarse estas semanas si no hay constancia en el tiempo en el trabajo con nuestros hijos. Debe haber tiempo para todo: desde hacer los deberes hasta por supuesto, jugar. El juego es un actividad muy importante para el niño.

Es también un momento de regalos: ¿hay o no juguetes sexistas? Parece que hay voces que tienen a relativizar la importancia de este tema. Si dejamos a niños y niñas un montón de juguetes a su alcance, la realidad nos dice que ellas tienden a una clase de juguetes como muñecas, con las que, por ejemplo, jugar a representar la maternidad y ellos a coger coches o espadas. Parte de esto es aprendido, pero hay también una base anterior al aprendizaje, instintiva. La igualdad entre niños y niñas en derechos o ante la ley es una cosa. Evolutivamente, unos y otros son distintos, como ellos mismos se ven frente al espejo.

¿Y qué pasa cuando un niño se empeña en tener un producto de cierta marca que es inadecuado o que sus padres no se pueden permitir? No pasa nada por decir simplemente la verdad: que no hay dinero en casa para ese producto. Hay que hacerle ver que la felicidad no es algo con lo que se pueda traficar ni que se consigue comprando regalos. Claro que si el niño ve que los padres no predicán con el ejemplo, será mucho más difícil.

De un tiempo a estar parte, están cambiando las maneras de jugar: videojuegos, consolas, ordenadores, móviles... ¿Qué consejos podemos dar a los padres cuando sus hijos saben manejarse en este mundo mucho mejor que ellos?

Hay que quitarle el miedo a la tecnología. Es buena. El videojuego es una herramienta para jugar, y en su justa medida no tiene por qué ser ningún problema. Incluso puede ayudar a crear una relación con unos padres que quizá no practican deporte u otras actividades, pero que pueden compartir con sus hijos ratos de juego en la consola o en el ordenador. El videojuego no transforma a la persona.

Pero las nuevas tecnologías generan preocupación en los padres, que escuchan noticias sobre ciberacoso, se preocupan por las páginas de Internet de contenido sexual... No podemos sobreproteger a nuestros hijos porque sería negativo para ellos pretender aislarlos de las nuevas tecnologías. Hay tácticas sencillas para evitar problemas sin invadir la intimidad de los adolescentes como situar el ordenador en un espacio común dentro de la casa.

¿Por qué protegen tanto su intimidad?

La adolescencia es una etapa crucial dentro del asentamiento de la personalidad. Es la segunda oportunidad, y también la última, para forjarla, y por tanto la que marca cómo serán nuestros hijos de mayores. Es normal que haya una cierta rebeldía y un despegue hacia la figura de los padres. Los padres tienen que entender que esto es algo natural y que no tiene nada que ver con el amor que sus hijos tienen hacia ellos. Buscan la sociabilidad con sus amigos, y hoy en día también a través de las redes sociales.

¿Cómo se sabe que esa rebeldía adolescente se ha salido de la norma? El indicador para saberlo es el sufrimiento. Cuando notamos que en un niño o en un adolescente sufre, hay que actuar. Se trata de verbalizar la situación porque, de no hacerlo, el sufrimiento saldrá por otro lado. En ese momento hay que preocuparse, y ponerse en manos expertas para poder buscar soluciones.



“Hay que hacer ver a los niños que la felicidad no se consigue comprando regalos”

Y, ¿qué hacer cuando son los padres quienes parecen los adolescentes?

Padres y madres deben entender que sus hijos no son sus iguales, y que una jerarquía razonable es buena. El coleguismo de padres o de profesores no es bueno, y además, en el fondo, los hijos no lo agradecen. En ocasiones vemos cómo en ciertos lugares, como un cine, un restaurante, etc., los niños actúan sin límites, incluso en la presencia de sus padres, que les dejan hacer prácticamente lo que quieren.

Pero, ¿esas conductas se aprenden?

En todos los temas relacionados con la personalidad y la conducta hay una parte genética y una parte ambiental: aprendemos de lo que vemos a partir de lo que somos. La parte ambiental es la más relevante, por eso hay casos perdidos. Pensar en que las cosas son como son por culpa de los genes puede ser un escapismo. En muchas ocasiones, reproducimos en nuestros hijos lo que a nosotros nos sucedió en la infancia. Los padres deben ser conscientes de que sus hijos son personas diferentes a lo que ellos fueron.

A veces los padres intentan que sus hijos cumplan los sueños que ellos no pudieron haber realizado...

Es muy cierto. Muchos padres se esfuerzan por conseguir que sus hijos tengan los estudios o la profesión que ellos no pudieron tener. No hay que forzar las cosas. Tampoco es bueno comparar a unos hijos con otros: la rivalidad entre hermanos es natural, pero los padres deben actuar con tacto, es importante que los hijos vean que no se quiere o se trata mejor a uno que a otro. En muchas ocasiones para poder ayudar a los niños hay que trabajar con toda la fa-

milia, descubrir las fantasías, actitudes de los padres...

Parece que los niños se nos hacen mayores a edades cada vez más tempranas y sin embargo, los jóvenes tardan más en irse de casa.

No es verdad que los niños de ahora maduren antes. Lo que sí hacen es “cosas de mayores” cada vez a menor edad. Aprender a contener los impulsos primarios de satisfacción inmediata es precisamente ir haciéndose adulto, y esa es la labor de aprendizaje que la adolescencia debe suponer. Quien no sabe otra cosa que satisfacer su deseo inmediato es, en este sentido, tan inmaduro como un bebé.

¿Qué hacer si descubrimos que nuestro hijo o nuestra hija adolescente fuma, o bebe alcohol?

Lo conveniente es actuar y ponerle palabras a ese problema. Puede ser el síntoma de otro problema. Cada padre debe buscar la mejor manera de abordar el tema con su hijo. Quizás, cuando llega a casa, ya de madrugada o tras el “botellón”, no es el mejor momento para hablar de estas cosas...

¿En qué momento está preparado un niño para conocer las cosas malas de la vida?

Los niños pequeños no tienen un concepto de la realidad claro. No distinguen la violencia real de la fingida en una película, o incluso en los dibujos animados. Pero tampoco es posible aislarlos en una burbuja o sobreprotegerlos. Los padres deben ir dando a conocer estas cosas según crezca y evolucione su hijo, aunque el ritmo puede ser diferente en cada niño. Claro que lo menos recomendable es dejarles viendo la tele sin control.