

## Artículo escrito por el Dr. Luis Rojas Marcos, Psiquiatra

*Hay una tragedia silenciosa que se está desarrollando hoy por hoy en nuestros hogares, y concierne a nuestras más preciosas joyas: nuestros hijos.*

¡Nuestros hijos están en un estado emocional devastador! En los últimos 15 años, los investigadores nos han regalado estadísticas cada vez más alarmantes sobre un aumento agudo y constante de enfermedad mental infantil que ahora está alcanzando proporciones epidémicas: Las estadísticas no mienten:

- 1 de cada 5 niños tiene problemas de salud mental
- Se ha notado un aumento del 43% en el TDAH
- Se ha notado un aumento del 37% en la depresión adolescente
- Se ha notado un aumento del 200% en la tasa de suicidios en niños de 10 a 14 años

### ¿Qué es lo que está pasando y qué estamos haciendo mal?

Los niños de hoy están siendo sobre-estimulados y sobre-regalados de objetos materiales, pero están privados de los fundamentos de una infancia sana, tales como:

- Padres emocionalmente disponibles
- Límites claramente definidos
- Responsabilidades
- Nutrición equilibrada y un sueño adecuado
- Movimiento en general pero especialmente al aire libre
- Juego creativo, interacción social, oportunidades de juego no estructurados y espacios para el aburrimiento

### En cambio, estos últimos años se los ha llenado a los niños de:

- Padres distraídos digitalmente
- Padres indulgentes y permisivos que dejan que los niños “gobiernen el mundo” y sean quienes pongan las reglas
- Un sentido de derecho, de merecerlo todo sin ganárselo o ser responsable de obtenerlo
- Sueño inadecuado y nutrición desequilibrada
- Un estilo de vida sedentario
- Estimulación sin fin, niñeras tecnológicas, gratificación instantánea y ausencia de momentos aburridos

### ¿Qué hacer?

Si queremos que nuestros hijos sean individuos felices y saludables, tenemos que despertar y volver a lo básico. ¡Todavía es posible! Muchas familias ven mejoras inmediatas luego de semanas de implementar las siguientes **recomendaciones**:

- Establezca límites y recuerde que usted es el capitán del barco. Sus hijos se sentirán más seguros al saber que usted tiene el control del timón.
- Ofrezca a los niños un estilo de vida equilibrado lleno de lo que los niños NECESITAN, no sólo de lo que QUIEREN. No tenga miedo de decir “no” a sus hijos si lo que quieren no es lo que necesitan.

- Proporcione alimentos nutritivos y limite la comida chatarra.
- Pase por lo menos una hora al día al aire libre haciendo actividades como: ciclismo, caminata, pesca, observación de aves / insectos
- Disfrute de una cena familiar diaria sin teléfonos inteligentes o tecnología que los distraiga.
- Jueguen juegos de mesa como familia o si los niños son muy chiquitos para juegos de mesa, déjese llevar por sus intereses y permita que sean ellos quienes manden en el juego
- Involucre a sus hijos en alguna tarea o quehacer del hogar de acuerdo a su edad (doblar la ropa, ordenar los juguetes, colgar la ropa, desembalar los víveres, poner la mesa, dar de comer al perro etc.)
- Implemente una rutina de sueño consistente para asegurar que su hijo duerma lo suficiente. Los horarios serán aún más importantes para los niños de edad escolar.
- Enseñar responsabilidad e independencia. No los proteja en exceso contra toda frustración o toda equivocación. Equivocarse les ayudará a desarrollar resiliencia y aprenderán a superar los desafíos de la vida,
- No cargue la mochila de sus hijos, no lleve sus mochilas, no les lleve la tarea que se olvidaron, no les pele los plátanos ni les pele las naranjas si lo pueden hacer por sí solos (4-5 años). En vez de darles el pez, enséñeles a pescar.
- Enséñeles a esperar y a retrasar la gratificación. • Proporcione oportunidades para el “aburrimiento”, ya que el aburrimiento es el momento en que la creatividad despierta. No se sienta responsable de mantener siempre a los niños entretenidos.
- No use la tecnología como una cura para el aburrimiento, ni lo ofrezca al primer segundo de inactividad.
- Evite el uso de la tecnología durante las comidas, en automóviles, restaurantes, centros comerciales. Utilice estos momentos como oportunidades para socializar entrenando así a los cerebros a saber funcionar cuando estén en modo: “aburrimiento”
- Ayúdeles a crear un “frasco del aburrimiento” con ideas de actividades para cuando están aburridos.
- Esté emocionalmente disponible para conectarse con los niños y enseñarles auto-regulación y habilidades sociales:
- Apague los teléfonos por la noche cuando los niños tengan que ir a la cama para evitar la distracción digital.
- Conviértase en un regulador o entrenador emocional de sus hijos. Enséñeles a reconocer y a gestionar sus propias frustraciones e ira.
- Enséñeles a saludar, a tomar turnos, a compartir sin quedarse sin nada, a decir gracias y por favor, a reconocer el error y disculparse (no los obligue), sea modelo de todos esos valores que inculca.
- Conéctese emocionalmente – sonría, abrace, bese, cosquillee, lea, baile, salte, juegue o gatee con ellos.