



NEVA MILICIC, PSICÓLOGA INFANTIL Y COAUTORA DE "LOS PADRES QUE QUEREMOS SER":

“Los límites son fundamentales para el desarrollo emocional de los niños”

Dudas sobre cómo establecer disciplina con cariño, y cómo equilibrar el uso de la tecnología, especialmente las redes sociales, sin comprometer los vínculos afectivos en el hogar, se repiten hoy entre los progenitores. Y aunque las autoras de la nueva publicación recuerdan que “no hay soluciones perfectas”, a través de la experiencia y algunos ejercicios prácticos se puede alivianar el camino.

FERNANDA GUAJARDO

El ser padres ha cambiado. “Hoy surgen nuevos temas, como la irrupción e invasión de la tecnología y los riesgos que significa, el aumento del consumo de drogas, de la violencia desmedida, el miedo al consumo temprano de alcohol y a la proliferación de enfermedades sexuales en los hijos e hijas”, explica Teresita Marchant, psicóloga y una de las autoras del libro “Los padres que queremos ser”, que se lanzó hace pocas semanas.

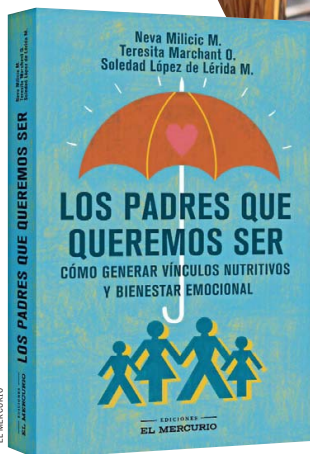
La experta en psicología infantil Neva Milicic, también coautora, explica: “Aunque no existen soluciones perfectas, los estudios sobre la infancia y las memorias biográficas nos ofrecen guías sobre qué acciones son beneficiosas y cuáles pueden ser perjudiciales. Nos revelan qué factores protegen el bienestar emocional y cuáles lo ponen en riesgo. En esta ecuación, el componente clave es el apego que se forma a través de vínculos afectivos y enriquecedores”.

Así, en el libro, escrito junto a Soledad López de Lérica, psicóloga especializada en el trabajo con familias, buscan explicar, de forma sencilla y con ejemplos prácticos, distintos temas para lograr una mejor relación entre padres e hijos.

Uno de los temas que las autoras abordan son los lazos afectivos que se forman en la infancia. “Los vínculos que los hijos establecen con sus padres representan la fuente más poderosa de seguridad emocional y de felicidad, proporcionando las bases para una infancia plena y una buena salud mental que se extiende al resto de la vida”, se lee.

La importancia de estos vínculos radica en el desarrollo de un apego seguro, que le permite al niño sentirse visto, querido y valorado. También hacen hincapié en que las relaciones afectivas con los pares durante la infancia y adolescencia son decisivas para el desarrollo del cerebro social, una de las claves fundamentales del bienestar emocional a lo largo de la vida. Como mencionan en el texto: “El cerebro social se construye sobre las interacciones afectivas que los niños y niñas tienen no solo con sus padres, sino también con sus pares. Estas interacciones, cuando son positivas y nutritivas, forman las bases de un crecimiento sólido. Sin embargo, cuando son tóxicas, pueden afectar de manera negativa el desarrollo emocional y cerebral”.

En ese sentido, los modelos de conducta son claves. Milicic lo explica así: “El aprendizaje por modelos, es decir, la observación y



El libro fue escrito por Neva Milicic, Soledad López de Lérica y Teresita Marchant.

réplica de los comportamientos que los niños ven en sus padres y cuidadores es quizás el más importante de los aprendizajes en la infancia. Si los niños ven que sus padres se cuidan y se respetan entre sí, ellos también aprenderán a cuidar de sí mismos y a respetar a los demás, más allá de cualquier discurso que se les pueda dar sobre el autocuidado”.

La disciplina es otro tema tratado en el libro. “No debe ser vista como un castigo, sino como una oportunidad para que los niños reflexionen sobre sus acciones y aprendan a autorregularse emocionalmente”, se lee.

Milicic señala: “Los límites son fundamentales para el desarrollo



Ponerse de acuerdo en familia para, por ejemplo, no usar el teléfono cuando se pasa tiempo juntos promueve no solo el uso responsable de la tecnología, sino también el fortalecimiento de las relaciones familiares.

emocional de los niños. No se trata de decirles solo lo que no pueden hacer, sino de guiarlos hacia lo que sí pueden”.

De esta forma, recuerdan las autoras, hay diferencias en cómo estos se aplican dependiendo de la edad. Por ejemplo, los niños de entre dos y siete años no deben tener tantas reglas, porque necesitan ir asimilándolas antes de sumarles nuevas. Mientras que a los jóvenes de entre 12 y 18 estas deberán reevaluarse. Además, a esa edad se les debe permitir tener más responsabilidades.

Nunca es tarde

“Con frecuencia nos dicen ‘llegamos muy tarde a saber todo esto’, en referencia a que ya se ha transitado por los tan decisivos primeros años de parentalidad. Quizás ayude saber que a nosotras también nos viene este pensamiento como profesionales, madres y abuelas: ‘Si solo lo hubiéramos sabido antes’. Sin embargo, nunca es demasiado

tarde. Aunque la neuroplasticidad no es la misma, con la intención y el esfuerzo en los elementos apropiados, siempre se puede modificar y mejorar nuestros vínculos, y así contribuir al crecimiento de todos en la familia”, explica Marchant.

Ante este tema, puede ser útil la reflexión sobre la desregulación emocional, dicen las autoras, un ejercicio donde los padres deben recordar situaciones en las que sus hijos hayan perdido el control emocional, reflexionar sobre los factores que podrían haber desencadenado esa situación y analizar sus propias reacciones en el momento. Este ejercicio invita a los padres a pensar en estrategias proactivas para evitar que el conflicto escale, como respirar profundo o tomar distancia emocional.

Además, el libro sugiere que, después del conflicto, es esencial reparar el vínculo discutiendo en familia qué normas son útiles para crear un ambiente más armónico y cómo se pueden abordar las transgresiones a esas normas de manera constructiva, fomentando así una

comunicación basada en el respeto y la empatía.

Otro tema clave es el uso de la tecnología. Los dispositivos móviles y redes sociales son por parte del día a día de niños y adolescentes. Ante ello, las autoras dicen que, aunque la tecnología puede ser una herramienta valiosa para el aprendizaje y la comunicación, su uso descontrolado puede deshumanizar las relaciones y afectar el desarrollo emocional de los niños.

¿Qué hacer para sobrellevar de mejor forma este tema? Entre las actividades prácticas propuestas está la reflexión familiar sobre el uso del celular, en la que se invita a cada miembro de la familia a pensar en momentos específicos donde creen que sería útil prohibir el uso de dispositivos electrónicos en el hogar. Tras discutir los diferentes puntos de vista, se sugieren tres momentos en los que se acuerde colectivamente no usar los celulares, como durante las comidas familiares o antes de dormir.

ISTOCK