

Especialistas nacionales lo confirman

Más allá de la risa: El buen humor es una herramienta efectiva en la crianza de los hijos

A los padres les ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. En tanto, en niños y adolescentes promueve la resiliencia y fomenta la conexión emocional.

ANNA NADOR

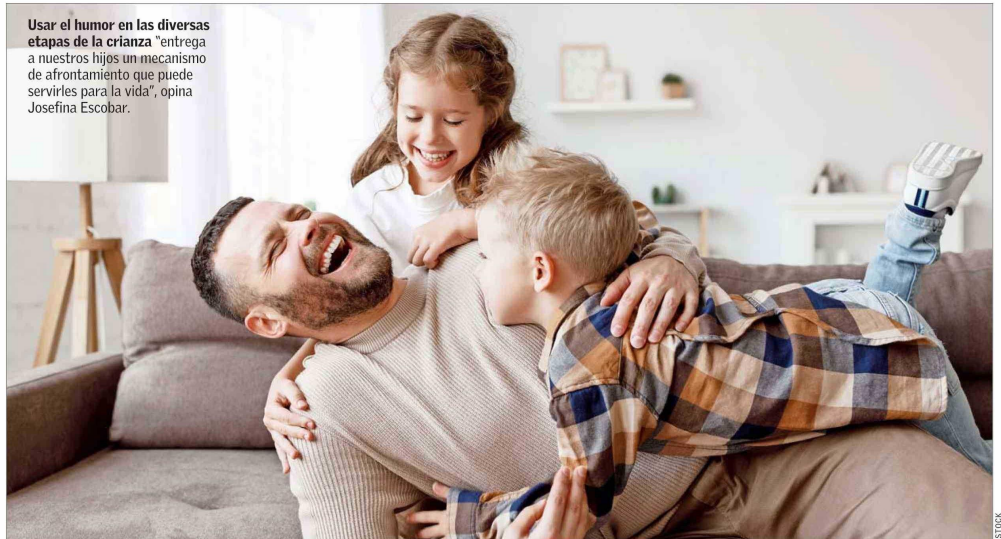
Usar el humor durante la crianza puede traer beneficios más allá de la risa, tanto para los padres y madres, como para los hijos. Así lo establecen especialistas nacionales, quienes aseguran que es una herramienta efectiva en relación al cuidado de los niños y adolescentes.

Un reciente estudio estadounidense vio que siete de cada 10 adultos cree que el humor puede ser una herramienta eficaz en la crianza de los hijos, y aquellos cuyos padres utilizaron el humor son más propensos a decir que sus padres habían hecho un buen trabajo y a afirmar que mantenían relaciones de alta calidad con ellos.

“El humor es una herramienta muy versátil, que puede estar presente a lo largo de todo el desarrollo y que puede ser un instrumento muy potente en la parentalidad”.

JAIME SILVA
 DIRECTOR DEL INSTITUTO DE BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO

En ese sentido, acota que es positivo enseñarle a un niño que se ría un poco de sí mismo, lo que es diferente a que se baje la autoestima. “En la crianza, el humor se refiere al uso consciente, o no, de situaciones cómicas, comentarios graciosos y actitudes positivas para manejar situaciones cotidianas de la paternidad y la interacción con los hijos”, aclara Josefina Escobar, psicóloga y académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez. Esto pasa desde ponerles caras divertidas y jugar al “está y no está” con las guaguas o desdramatizar con un chiste, sin caer en la burla o el sarcasmo, las situaciones tensas que pueden surgir en una familia, desde un niño que no se quiere bañar, hasta un fracaso de un adolescente, para tomárselo con más ligereza, dice Jimena Valenzuela, directora del Instituto de Ciencias de la Familia de la Universidad de los Andes. “Está comprobado que emplear



Usar el humor en las diversas etapas de la crianza “entrega a nuestros hijos un mecanismo de afrontamiento que puede servirles para la vida”, opina Josefina Escobar.

el humor tiene múltiples beneficios para la crianza, promoviendo la salud física y mental. Produce más resiliencia en los niños, disminuye el cortisol (hormona del estrés), fomenta la conexión emocional, mejora la comunicación, la creatividad, el aprendizaje y también modela comportamientos positivos”, afirma Valenzuela.

En ese sentido, acota que es positivo enseñarle a un niño que se ría un poco de sí mismo, lo que es diferente a que se baje la autoestima. “En vez de que el niño diga esto me salió mal porque fui torpe, o tonto y todo me sale mal, nos reímos de la situación, de que se tropezó o quebró algo. La idea es desdramatizar la circunstancia con una pizca de humor. Eso hace que el ambiente en la casa sea mucho más grato”.

Coincide Jaime Silva, director del Instituto de Bienestar Socioemocional de la Universidad del Desarrollo: “El humor es una herramienta muy versátil, que puede estar pre-

sente a lo largo de todo el desarrollo y que puede ser un instrumento muy potente en la parentalidad (...). A través del humor puedes fomentar distintos procesos psicológicos, por ejemplo, la regulación emocional, la empatía, entre otros”.

Lo ejemplifica de la siguiente manera: “Una persona, a través del humor, puede modelar cómo enfrentar distintos tipos de experiencias displacenteras o adversas. Por ejemplo, un niño que se cae y le duele. Si el padre hace una mímica de la caída, puede generar una experiencia de humor, que el niño experimenta como una alegría y eso sirve como un modelo para orientar estrategias de regulación afectiva en el futuro”.

Asimismo, el humor favorece relaciones interpersonales positivas. “Puede ser una herramienta de fortalecimiento de lazos emocionales. Y, por tanto, puede promover la conexión entre un cuidador y su hija o hijo”, añade.

Pero además tiene efectos posi-

vos en los padres también. “La crianza es desafiante, tiene sus cosas gratificantes, pero también puede ser agotadora. (...) En los padres y madres, el humor puede servir como una estrategia de afrontamiento que reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, las dinámicas familiares y facilita la obtención de apoyo social. También puede ayudar a los cuidadores a reevaluar situaciones difíciles de manera más positiva”, explica Escobar.

Para Valenzuela es clave que los padres se propongan usar esta herramienta: “Fomentar el buen humor en la familia es altamente positivo y los padres tienen que proponérselo, porque está súper comprobado que produce efectos positivos en la familia”.

Los límites

No obstante, también hay que tener prudencia. “El buen humor no se tiene que confundir con la ‘confianza’. Está bien que haya un

trato distendido entre padre e hijo, pero al padre no se le puede tratar como si fuera un par. Eso también se va enseñando”, precisa.

Así también se debe evitar el humor negativo, tanto el autodestructivo (hacer chistes sobre las propias debilidades o errores para ganar aceptación, pero que puede enviar mensajes negativos sobre la autovaloración) y el agresivo (insultos, burlas o comentarios sarcásticos que pueden herir los sentimientos y dañar la autoestima), señala Escobar.

“Este tipo de humor no debe usarse en la casa ni con los niños ni con otros adultos, entendiendo que los padres y madres modelamos la conducta de nuestros hijos e hijas. (...) Usar este tipo de humor en nuestra crianza, hace que normalicemos ese trato, lo que podría llevar a que mi hijo o hija, en otros contextos, como el colegio, no dude en usarlo con sus pares, con todo lo que esto puede significar para el niño que es ridiculizado”, concluye.