

## OFICIO DE PADRES

Por MARTA ESPAR

¿Cuándo fue la última vez que se sentó con su hijo a charlar, a contemplar las musarañas, a perder el tiempo? Las vacaciones son un tiempo idóneo para salirse de la rutina y las agendas sobrecargadas de actividades, y para estrechar las relaciones entre padres e hijos. No se trata de hacer nada especial, sino de demostrarse el afecto hablando, riendo y haciendo cualquier cosa juntos.

## Un tiempo para convivir sin agenda

Pronto se acabará el cole. Y después de algunas semanas entre abuelos, canguros y escuelas de verano, padres y madres habrán agotado por fin sus últimos días de trabajo: llegan las vacaciones, por fin juntos. Es tiempo de verano. Psicólogos y educadores recuerdan los beneficios de cambiar el tempo de las actividades en familia para descansar, reforzar vínculos afectivos y dejar surgir la iniciativa de los niños.

Una línea de cruceros por el Mediterráneo ofrece a los padres de familias prototípicas según los cánones de la publicidad (padre, madre, niño, niña) toda clase de actividades infantiles a bordo de sus buques para que la prole esté distraída todo el tiempo y así, mientras, los padres puedan tumbarse al sol de la piscina sin pensar en nada. En una agencia, un magnífico viaje a Namibia se prepara a dos bandos: padres e hijos partirán juntos, pero, una vez allí, los niños se quedarán con otros niños a los que conocerán en destino, y los padres explorarán tranquilos esos nuevos mundos. Luego se lo contarán a la hora de cenar. ¿En qué se diferencian estos dos magníficos planes de las vidas paralelas —trabajo y cole— que llevan padres e hijos durante el año? ¿Por qué se llenan las vacaciones de mayores y pequeños de tantas actividades? Pregúntese cuándo fue la última vez que se sentó con su hijo a charlar, a contemplar las musarañas, a perder el tiempo...

“Nuestra sociedad ha ido creando prototipos de todo, incluso de las vacaciones, como si tuvieran que ser una actividad genial, fuera de lo normal, cuando lo esencial es descansar, cambiar de ritmo, de rutina, y disfrutar juntos de un tiempo más pausado del que tenemos durante el resto del año”, argumenta Alma Martínez de Salazar, coordinadora de la Unidad de Salud Mental Infanto-juvenil de Almería. Hacerse cosquillas sobre la hierba, vagar por la sierra o por el sofá de casa, o comentar un libro o un cuento no es perder el tiempo, asegura esta psicóloga clínica. Porque en ese espacio, gracias al tiempo dedicado espontáneamente a “entrar

en su mundo, escuchar sus intereses o mostrarles simplemente el afecto se refuerzan los vínculos necesarios para el crecimiento emocional del niño”, añade Salazar.

En las consultas, muchos psicólogos detectan que los padres compran cada día más juguetes con el fin de que los niños se distraigan solos, pero juegan mucho menos con ellos, cuando para un preadolescente, por ejemplo, enseñarle a su progenitor cómo funciona la Wii o jugar un par de partidas de un nuevo juego de mesa puede ser un muy buen momento para ganar esa confianza que tantas veces reclaman luego los padres. Son muchos los ejemplos, señala esta experta, que al final concluye que las vacaciones pueden dar ese tiempo para que unos y otros “se pongan al día de sus mundos respectivos”.

Pero tampoco se trata de convertir las vacaciones en un continuo juego compartido, y es obvio que los padres también necesitan descansar y poder leer un libro o el periódico. Por eso, es importante, añade Salazar, hallar un equilibrio entre estos momentos entre padres e hijos y otros espacios en los que los niños puedan encontrar otros compañeros de edades semejantes para jugar.

Petra María Pérez Alonso-Geta, directora del Instituto de Creatividad e Innovaciones Educativas de la Universidad de Valencia, ha estudiado a fondo este aspecto: “En el juego y la relación con iguales es donde los niños aprenden a estable-



Una pareja jugando con sus hijos en vacaciones.

CONSUELO BAUTISTA

cer relaciones y se hacen hábiles en competencias emocionales básicas y saludables, como superar la frustración, dilatar la gratificación o negociar”. Pero estas relaciones con iguales deben ser “estables” para poder entrenarse y afianzarse, una

## Para saber más

- *Juegos y actividades para realizar en familia.* Cynthia Macgregor. Ediciones Oniro.
- *El tiempo libre de los hijos.* J. L. Varea y J. Alba. Pamplona, Eunsa.
- *213 juegos para todas las ocasiones.* Gianlugi Spini. Editorial De Vecchi.
- *Manual práctico de las aficiones en casa.* Manuel Estrada Cartoné. El País Aguilar.
- *101 juegos no competitivos.* R. M. Guitart. Editorial Graó.
- *El placer de jugar. Aprende y diviértete jugando con tus hijos.* I. Marín, S. Penón y M. Martínez. Ediciones Ceac.

condición que es difícil de mantener si cada semana de vacaciones se cambia de sitio o actividad y los niños no tienen tiempo para establecer un mínimo lazo afectivo con otros niños, subraya Pérez Alonso-Geta.

En las tradicionales vacaciones de antes, los niños se encontraban cada verano con sus amigos del pueblo. Con el avance de la cultura urbana, explica esta catedrática de Teoría de la Educación de la Universidad de Valencia, “se ha producido un gran cambio en las condiciones en las que los niños se socializan y educan, y muchos de ellos, cuando llegan las vacaciones, se encuentran con la soledad, porque tienen menos hermanos, les faltan sus vecinos o porque cambian cada año su destino”.

Pérez Alonso-Geta lo ha constatado sobre todo en los últimos años: “En todas las investigaciones aparece un porcentaje altísimo de niños de entre 8 y 14 años que desean que acaben las vacaciones para volver a encontrarse con sus amigos del cole”. El juego, el tiempo en familia, la búsqueda de relaciones estables con otros niños en el campo o en la playa o, incluso, el saber pasar algunos ratos en un *dolce far niente* pueden ayudar, según los expertos, a recuperar las bondades de las vacaciones más simples. Y más saludables.

## Ideas para momentos de ocio en familia

En casa, en la ciudad, en la playa o en el monte: da igual. Los expertos barajan algunas recomendaciones u objetivos para el tiempo de ocio en familia.

**Descansar y relajarse.** Las agendas ya están suficientemente apretadas durante el curso. El tiempo de vacaciones debería tener otra cadencia, mucho más lenta. Por eso, se recomienda no hacer acopio de actividades planeadas, para que así puedan surgir espacios para sientas largas bajo un árbol o en el sofá de

casa, tiempo para cosquillas y risas o, incluso, para aburrirse.

**Cultivar el placer de estar juntos.** Jugar con los niños es una forma que tienen los padres de demostrarles que les interesa su mundo, pero, además, puede ser divertido para el adulto. El juego activo e imaginativo desarrolla una serie de competencias emocionales y sociales que van a formar parte de su bagaje, no sólo en el ámbito personal, sino también en el académico o profesional.

**Crecimiento personal.** Hay que dejarles que tomen la iniciativa para la charla espontánea y para sugerir algunas actividades que hagan aflorar sus propios gustos. En familia se pueden visitar talleres de museos donde se hacen creaciones plásticas en grupo o dejarles tiempo para que dibujen, hagan barro o se ensucien con pintura. Otros ejemplos podrían ser llevarlos al teatro, escuchar música o practicar juntos el deporte que más les guste.

**Generar hábitos de lectura.** Cuando

el sol aprieta puede ser también un buen momento para refugiarse juntos en una biblioteca o ir a comprar un cuento. También ayuda a transmitir el gusto por la lectura escuchar y que expliquen lo que se lee.

**Conocer el mundo.** Hacer excursiones en la ciudad o en la naturaleza, en familia y/o con otras familias, explicarles lo que ven si viajan, comentar lo que se hace en esas otras culturas y escuchar sus preguntas al respecto son formas de ayudarles a interpretar el mundo.