

Niños felices

La niñez debería ser un tiempo para divertirse y explorar, pero el estrés, la depresión y la obesidad están a la alza entre los jóvenes. Sin embargo, ¿qué pueden hacer los padres para disminuir estos problemas? Conozca 10 formas para revertir estas tendencias.

La mayoría de nosotros recuerda su niñez como un momento feliz donde el sol siempre brilló, la vida era sencilla y la decisión más importante que había que tomar era qué queríamos ponerle a nuestro helado. Pero parece que los niños de hoy han perdido la habilidad de ser felices.

Se estima que el 10 por ciento de los niños en edad escolar experimentan una seria depresión en algún momento de su vida, que varía en síntomas desde baja auto-estima hasta prolongados brotes de desesperanza, comportamiento anti-social, agresivo e incluso violento.

“Los niños encaran una sociedad más compleja hoy en día”, señala Claire Halsey, una psicóloga clínica que trabaja con niños y familias. “Más que nunca, los niños enfrentan una gran presión para obtener éxito académico, además de que hay más cambios en la composición y movilidad familiar que nunca antes. Es fácil ver cómo se confunden y estresan con esto”.

Evidencia de reportes recientes, señalan que la generación más joven está a la mitad de una depresión epidémica. Cerca de un tercio de las chicas y un cuarto de los chicos tienen tanto miedo de ser molestados en la escuela que se muestran reacios a asistir.

Existen informes de niños de 8 años que están siendo tratados por anorexia y bulimia, ya que se van a los extremos al imitar las famélicas figuras de sus celebridades favoritas. Cerca del 40 por ciento de las chicas desean una cirugía plástica para cambiar sus rasgos, mientras que uno de cada cuatro se inclinan por cambios cosméticos para ayudarlos a “encajar” con sus amigos. De modo que habría que preguntarse qué se está haciendo mal. ¿Son de veras nuestros niños infelices? ¿O es que estas estadísticas reflejan la realidad de la juventud de hoy? ¿Necesitan lecciones de felicidad o estamos evadiendo nuestra responsabilidad como padres? He aquí 10 tips para ayudarles a encontrar el camino a la felicidad.



1 Comidas agradables

Lo que le da de comer a tus hijos tiene un increíble efecto en su funcionamiento cerebral, su comportamiento e inteligencia, señala Patrick Holford, nutriólogo, autor del libro *Nutrición óptima para la mente de sus niños* y vocero de la campaña “Comida para el Cerebro” (www.foodforthebrain.org). “La mayoría de nuestros niños no están recibiendo sus cinco raciones al día de frutas y vegetales, de modo que no tienen los suficientes nutrientes y vitaminas para ayudar al crecimiento de sus huesos y el óptimo funcionamiento de de sus mentes.

“Es imperativo que el Omega-3, en particular, sea parte de la dieta diaria del niño. Estudios en escuelas primarias de Inglaterra demostraron que 34 niños que tomaron sus dosis diarias de aceites de pescados con Omega-3 mostraron una mejoría del 81 por ciento en su habilidad para leer, así como en su concentración y comportamiento. Si los pequeños no reciben este tipo de grasas, que se encuentran en el salmón, la trucha, las sardinas, la calabaza o las semillas de girasol, pueden registrar problemas de aprendizaje o conducta ya que el cerebro estará inhabilitado o impedido para funcionar correctamente”.

“También es importante que los niños coman un desayuno sano por la mañana, ya que esto les ayudará a mantenerse concentrados todo del día”, explica el nutriólogo de Boots, Vicky Pennington (www.boots.com). “Un cereal de grano completo es mejor para lograr niveles de energía y ayuda a los niños a mantener su nivel de concentración”.

Ponga una botella de agua en su lonchera, ya que la deshidratación puede conducirle a sensaciones de letargo o depresión. Después de la escuela, bocadillos tales como fruta, panecillos de avena y yogurt son ideales. Evite los dulces de chocolate o muy azucarados después de las tres de la tarde, ya que pueden afectar su sueño.

Historias para dormir

2

Un estudio del profesor Edward Melhuish del Birkbeck College de London menciona que el nivel de felicidad y el comportamiento de los niños están directamente relacionados con la cantidad de tiempo que los padres pasan con ellos cantando, leyendo o jugando. Si este tipo de actividades suele practicarse constantemente con un adulto o por sí solos, serán más inteligentes, cooperativos y felices, afirma la investigación.

Leerles en la cama también asegura una mejor noche de sueño y les da un tiempo adicional para compartir con sus padres. Incluso pueden confiarle alguna cosa que pudiera estarlos molestando o le darán mayores detalles de sus amigos o su vida en la escuela. Además, los cuentos a la hora de dormir siembran el terreno para crear habilidades para escuchar y de memoria.

3 Pasar tiempo con la familia

El concepto de “tiempo familiar” difícilmente existe el día de hoy. Se cree que cerca de la mitad de los niños menores a 4 años tienen televisión en sus habitaciones, lo que los expertos consideran obstaculiza su habilidad para comunicarse con los demás.

Cambien esto teniendo comidas o cenas familiares y jugando todos juntos, los niños demandan atención, pasar tiempo juntos significa que puede lograr una cercanía familiar y encontrar qué está pasando en la vida de sus niños.

4 Motivando la creatividad

“¿Recuerdas la primera vez que tu hijo hizo algo en la escuela con sus propias manos y que emocionado estabas?”, pregunta Jason Maratos, psicoterapeuta de The Group Analytic Practice (GAP) en Londres y consultor psiquiátrico para niños y jóvenes. “En ese momento habrían descubierto la alegría de expresarse a sí mismos creativamente sin preocuparse si esto era bueno o no”. No importa si tienen algún talento artístico, es más importante que el niño sepa que se le permite explorar su lado creativo pese a los resultados. •



Ser independiente 5

El mundo exterior puede ser aterrador para los niños, y algunos padres los mantienen muy cercanos a ellos, pero esta sobreprotección puede obstruir la difícil pero vital labor de conducir a sus hijos o llevarlos de la dependencia a la independencia.

Mejor ayúdelos a tomar sus propias decisiones o hacer la transición a ser adultos. “Envíelos con sus vecinos a darles un mensaje o a empacar sus propias mochilas escolares o poniéndoles tareas”.

Los puntos importantes serán que sepa dónde están, con quién están y cuándo regresarán. Esto para darle al niño un sentido de responsabilidad y algo de tranquilidad mental para Usted mismo. •

6 Habilidades sociales

Enseñarle al niño a llevarse bien con otros es una tarea clave para sobrevivir en la casa y en la escuela. Los niños que hacen amistad fácilmente son menos propensos a ser molestados por otros niños y tienen un sentido más grande de su valor.

Los padres pueden involucrarlos con los hijos de sus amigos en eventos familiares o bien participar en grupos y clubs donde el trabajo en equipo es requerido. •

7 Uno a uno

Muchas familias no viven dentro de un formato tradicional de organización familiar, pero esto no significa necesariamente que el niño no recibirá atención. Los hijos de padres solteros no pierden su dosis de amor, es la calidad del tiempo que un niño recibe de sus padres y no la cantidad lo que importa, de modo que no sufrirá realmente si tiene sólo un padre, mientras reciba atención individual. Los niños adoran ser el centro de atención, es un gran impulso a su autoestima. •



8 Tomando decisiones como familia

Cuando los niños son consultados en el proceso de una decisión familiar, ellos se sienten respetados y valorados. Ellos sienten que su visión es importante, lo cual les da una mayor sensación de seguridad. También los prepara para enfrentarse con el mundo real. Negociar y comprometerse es parte de encajar en la estructura de la vida. •

9 Participando en equipos de deportes

Los niños que participan en deportes tienen mejores resultados en los exámenes y son menos vulnerables a hacer maldades; mejoran su coordinación, autoestima y habilidades para trabajar en equipo. Y tomando en cuenta que sólo el 3 por ciento de los niños en México practica algún deporte, según la SSA, y que desde los años los 90 los infantes se han convertido en el sector de la población más vulnerable a enfermedades como la obesidad y la diabetes, las actividades deportivas son importantes para mantener la salud. •

10 Cuidar una mascota

Tener un amigo peludo, del cual se haga cargo el niño, puede proveerle de un amigo instantáneo. Según un estudio de la Universidad de Warwick, los niños que tienen mascotas son más sanos y equilibrados emocionalmente que los que no las tienen. Otra investigación encontró, en una muestra de 256 niños de entre 5 y 11 años, que los que tienen animales mantienen un récord de asistencia escolar del 18 por ciento más alto que quienes carecen de éstas. •

