

LA CRIANZA SIMPLIFICADA

NOVIEMBRE 29, 2018 |

POR: ESPECIAL PARA REVISTA EDU.CO

En este momento en los EEUU hay un movimiento que invita a los padres a volver la crianza algo más sencilla, más amable y que le dé seguridad afectiva a todos. Lo primero que busca esta tendencia es que los padres estén menos estresados y logren divertirse más con sus hijos. Igualmente que tengan menos actividades materiales y más cosas que quieran hacer con ellos y sobre todo, fomentar la confianza entre padres e



Centro de Psicología y Aprendizaje.

hijos y lograr que los padres se mantengan fieles a sus valores morales y a un sentido de propósito de familia. Para ellos todo se vuelve más sencillo y empieza con el mensaje de amor que cada niño debe recibir de sus padres. Para volver todo más fácil en la crianza el Dr. Gary Chapman, autor “The 5 love languages of children”, dice que tenemos que entender la necesidad individual de

cada niño en cuanto a que tanto necesita ser acariciado, escuchar palabras de amor, de tiempo individual o la necesidad de recibir juguetes o regalos. El mensaje de amor debe llegar intacto a nuestros hijos. La necesidad más profunda de un niño es el sentirse amado. Si un niño esta emocionalmente taqueado con amor crece siendo un niño sano psicológicamente. El

conocer el lenguaje preferido del niño en cuanto al amor se refiere, ayuda a los padres a poder comunicar más efectivamente sus sentimientos. La pregunta que usted se debe hacer es ¿será que mis hijos se sienten amados? Los padres también aprenden cual es el estilo preferencial de recibir amor de cada hijo observando su conducta, tomando nota de cómo

expresan amor y siempre escuchándolos. Los padres que estén interesados en que su amor llegue al hijo tienen que encontrar la manera adecuada para que ese amor llegue de manera contundente a la vida de su hijo. Es innegable que los niños que se sienten amados responden mejor a las sugerencias y a la disciplina. Adicionalmente aprenden a expresar sus emociones de manera adecuada.

Otra creencia de la crianza simplificada es evitar idealizar a los hijos. Hay que aceptar a cada niño como es aunque no nos guste o no estemos de acuerdo con él. Muchas veces nos va a pasar como padres que no les gusta aquello que nos apasiona a nosotros. Por ejemplo hay muchos padres que les encanta el fútbol y a los hijos no les interesa. Prefieren otro deporte. Toca procesar esa realidad decepcionante pero también hay que apreciar todo lo bueno que tiene el hijo y no apegarse a esa diferencia en gustos. Poder apreciar a nuestros hijos como son es una manera de mantener nuestros corazones abiertos.

Otra creencia de este tipo de crianza es siempre enfocar todo lo que pase entre padres e hijos en lo positivo

en vez de lo negativo. Cada día hay que ponerle más atención a los valores que tenemos como persona y como familia y no permitir otras influencias como puede ser el materialismo que se va a ver reflejado en darles cosas a los niños en todo momento. Es importante siempre reafirmar que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo y cada día que pasa debemos intentar sentir alegría y aprobación con lo que hemos hecho por nuestros hijos. Aquí lo esencial es enfocarse en que estamos dando lo mejor que tenemos, y que vamos a cometer errores. Mientras estamos dando lo mejor nuestro, poco a poco se reducen los errores.

La crianza simplificada también habla de crear actividades y rituales que ayuden a apaciguar temores en los niños. Es esencial tener horas de comida, horario para ir a dormir, hacer tareas, para así darle más calidad a la vida familiar. Ellos creen mucho en la conectividad que se logra en un ritual como comer juntos, el sentarse juntos como familia y hablar sobre algo bueno, algo difícil o algo que les asusta construye conexiones familiares. Es una experiencia muy

enriquecedora, para todos los miembros de la familia.

Finalmente la esencia de ser un padre sencillo es aprender a tener un balance entre el tiempo, las manifestaciones de amor, los rituales sus valores, sus creencias de enfocarse en lo positivo y la tranquilidad de saber que están haciendo su mejor esfuerzo. Ellos son muy claros al decirles a los padres que si están estresados deben encontrar nuevamente el equilibrio en sus vidas. También es importante recalcar que para los padres es indispensable que los niños tengan solo lo que necesitan y no exceso de juguetes ropa o aparatos tecnológicos. La filosofía que comparto, es que en la crianza muchas veces menos es más.

ENTREVISTA*POR: DRA. ANNIE DE ACEVEDO

CENTRO DE PSICOLOGÍA Y APRENDIZAJE

[HTTP://WWW.ANNIEDEACEVEDO.COM/](http://www.anniedeacevedo.com/)

FUENTE:

OFICINA DE COMUNICACIONES

KSI KIDS BOGOTÁ NURSERY

Sigue este artículo y más en www.revistaedu.co