**Tiempo para los hijos: calidad y cantidad**

Un estilo de vida agitado, múltiples ocupaciones, largas jornadas de trabajo, escaso tiempo libre y pocos espacios para compartir en familia, es el panorama real de muchos padres actuales; surge entonces la pregunta del millón: ¿Qué hacer para dar a los hijos lo que ellos necesitan de sus padres?

El acompañamiento de los padres en el proceso de desarrollo de los hijos –desde la infancia hasta la juventud- es determinante para formar seres humanos sanos emocional y físicamente. Incluso las investigaciones demuestran que los niños a quienes sus padres no les prestan la suficiente atención son más propensos a padecer de agresividad, aburrimiento, sentimiento de soledad, baja autoestima, inseguridad, carencia afectiva, bajo rendimiento escolar, dificultad para dar o recibir afecto.

En cambio, se dice que los niños que crecen en un hogar donde los padres les dedican tiempo, gozan de muchos beneficios como mayor grado de confianza, buen nivel autoestima y seguridad, mejores capacidades de interacción social, fortalecimiento de los vínculos afectivos, asimilación de las normas, valores y principios para la vida. Se apunta además que estos niños tienden a repetir su modelo de crianza, es decir, a formar familias estables y armoniosas.

No hay duda que el acompañamiento en la crianza es algo que nadie más puede proveerlo sino los padres, su labor es insustituible y es definitiva en todas las etapas del crecimiento. Partiendo entonces de esta aseveración, algunos sostienen que pasar poco tiempo con los hijos pero de mucha calidad, nivela ese desbalance. Otros en cambio, consideran que tanto la calidad como la cantidad son determinantes. Para llegar a una respuesta basada en argumentos serios y certeros, consultamos la opinión de varios expertos en temas de familia, quienes han dedicado años de estudio a las problemáticas familiares y pueden dar una respuesta acertada. He aquí sus anotaciones:

**Ángela Marulanda, *“¿Hijos huérfanos de padres vivos?”***

“No hay duda de que la inmensa mayoría de los padres aman intensamente a sus hijos. ¿Pero por qué se dice que cada vez hay más hijos huérfanos de padres vivos? Algo que ha minado mucho el amor que se les da a los hijos ha sido el creer que la calidad de nuestra dedicación es lo único importante. Pero calidad sin cantidad no sirve.

Parece que en nuestra loca carrera por estirar el tiempo, finalmente logramos hacer todo… menos vivir, si por ello entendemos compartir, jugar, reír, conversar, gozar… amar. Por andar ocupados en que nada les falte a los hijos, los padres no les damos más sino menos, menos sosiego, presencia, comprensión, menos de todo lo que precisan para crecer tranquilos”.

\*Sicóloga, educadora familiar, escritora y consultora en temas relacionados con la formación de los hijos.

**Margarita María Echeverry, *“El vacío por la falta de presencia activa”***

“Al entrar a evaluar la teoría de que en la crianza de los hijos es suficiente dedicarles poco tiempo siempre y cuando este sea de muy buena calidad, se encuentra que ya no parece tan segura dicha teoría, pues la mayoría de los muchachos que han experimentado y vivido la ausencia de sus padres presentan un balance que no es satisfactorio en relación con su felicidad y desarrollo.

El trabajo exagerado, justificado en el sentido de la responsabilidad, termina siendo una excusa para no vivir asuntos importantes de la vida de los hijos, y aunque tanto el padre como la madre expresan permanentemente cuanto los quieren, los niños, niñas y adolescentes sienten el vacío dejado por la falta de presencia activa.

De igual manera, para utilizar eficientemente el tiempo y poder desempeñar a cabalidad sus múltiples roles, los padres se ven abocados a manejar su tiempo en casa con una programación estricta que no admite cambiar rutinas y que obliga a los hijos a ajustarse a horarios rígidos, retrasándoles o arriesgando hasta el cumplimiento de las necesidades básicas tales como sueño, descanso, juego...”

\*Psicóloga y educadora, Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia - Colombia.

**Tomás Melendo, *“No puede haber calidad donde no hay cantidad”***

“No puede haber calidad donde no hay cantidad. La calidad se logra con el tiempo, no se tiene de entrada. Cada persona es única y no puedes descubrir lo que ella necesita si no le dedicas tiempo. La calidad no es genérica sino que es propia de cada hijo y hay que descubrir lo que él necesita y para eso necesitas dedicarle tiempo.”

\*Catedrático de Filosofía, Director de los Estudios Universitarios en Ciencias para la Familia - Universidad de Málaga.

**Jorge y Norah Zuloaga, *“La trampa de creer que sólo la calidad es importante”***

“Dedicar a los hijos tiempo de calidad se ha convertido en una propuesta de la que se habla tan frecuentemente y con tanta insistencia, que muchas personas han caído en la trampa de creer que sólo la calidad es importante y, por ello, le restan importancia a la cantidad. ¡Claro que la calidad es importante! Sin embargo, en la mayoría de los casos, es imposible lograr calidad si no se parte de una cantidad de tiempo adecuada. Los dos parámetros son importantes: cantidad y calidad. Por lo mismo, es indispensable encontrar esos lapsos de contacto -que no sean demasiado pequeños- y hacer lo necesario para que dichos tiempos sean realmente de calidad.”

\*Jorge Zuloaga Chávez es sicólogo y su esposa Norah es licenciada en educación y consultora familiar.

Así pues los hijos necesitan tiempo por parte de sus padres, tanto en calidad como en cantidad. Pero qué hacer cuando ambos cónyuges trabajan de tiempo completo.

**Estar presentes en cuerpo y alma**

Estas apreciaciones invitan a pensar en que los hijos necesitan bastantes dosis de presencia de los padres, pero no basta con su cuerpo, se necesita también su alma, su disposición de escucharlos, amarlos, disfrutarlos. Los hijos necesitan padres tranquilos, pacientes, dispuestos a pasar un rato divertido, a compartir en familia, a hacer de la convivencia una experiencia amorosa y agradable. “Si el tiempo que dedicas a tus hijos sólo alcanza para darles órdenes, suplicarles, corregirlos y apurarlos o sólo prestas atención cuando gritan, lloran o hacen alguna travesura, ese tiempo, aunque sea mucho, no es de calidad.” añade Ángela Marulanda.

Este acompañamiento a los hijos no tiene por qué abolir los proyectos personales de los padres, es cuestión de acomodarlos a las disponibilidades de tiempo y lograr un equilibrio entre los diferentes espacios, pero sin olvidarse que la permanencia con los hijos debe ocupar el primer lugar en la lista de prioridades. Es clave hacerles saber que son amados y demostrárselos con hechos, algunas sugerencias:

* Aprovechar al máximo el tiempo con los hijos, si bien es importante darles lecciones de vida, ayudarles asumir las normas, etc. es fundamental también desarrollar una relación cercana y amorosa, donde por un momento la cantaleta y los regaños queden a un lado.
* Establecer un momento del día exclusivo para cada hijo, en especial cuando son varios a los que hay que atender, se ha de impartir una educación personalizada.
* Delegar tareas en otras personas para poder destinar ese tiempo en los hijos.
* Aprender a decir “no” ante tantos compromisos que se presentan en la vida, el tiempo para los hijos no debe ser negociable.
* El juego es una actividad necesaria para el desarrollo cognitivo y afectivo del niño, por eso los padres deben propiciar espacios para acompañarles en estas actividades lúdicas.
* Algunas veces conviene salirse de un poco de la rutina que tenemos durante la semana y hacer actividades divertidas en familia. Estos ratos son tan placenteros tanto para los hijos como para los padres.

Tomado de: http://www.lafamilia.info