

# LA TAREA DE SER PADRES

En contacto con el pediatra

**Dra. Ma del Mar Clavera Roger**

► <http://www.psiquiatrainfantoyjuvenil-alicante.es>



**S**er padres es algo complejo, las cosas como son. Cuidar, proteger, velar, estimular, dirigir, orientar, disciplinar, y unas cuantas cosas más a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo de nuestro hijo es todo un reto. Pero que nadie se asuste, todos los padres saben que cuentan con un arma poderosa desde el mismo momento del nacimiento, incluso antes a veces ya: Ese vínculo de amor que se nos dispara casi automáticamente como un resorte y nos atará de por

vida a esa personita. Y de su mano llega, por supuesto, el peso de la responsabilidad que acabamos de asumir.

Es evidente que un niño no se cría igual en un ambiente que en otro, pero tampoco hace falta tener un máster en Psicología Infantil para educarlo. Suele bastar con una buena dosis de sentido común. A los padres que oriento a menudo les cito la famosa frase del doctor **Brazelton**, reconocido pediatra del desarrollo: «Sólo hay dos cosas fundamentales que se deben hacer con un hijo:

quererle mucho y ponerle límites». En mi opinión, resume a la perfección lo que sería una buena crianza, en la que el amor que recibe hace que el niño crezca seguro de sí mismo, pero también con indicaciones de por donde están los límites a su persona, y por lo tanto el respeto a los demás.

Otra forma muy gráfica para expresar la misma idea es la que emplea **Daniel J. Siegel**, en su libro *Tormenta Cerebral*, cuando habla de que los padres deberían actuar siempre como Puerto Seguro a la vez que de Trampolín de Salida: Pueden parecer 2 cosas incompatibles, pero si lo pensamos bien realmente son complementarias. Los padres son Puerto Seguro cuando transmiten a su hijo, ya desde que es un bebé, que de manera incondicional siempre estarán ahí cuando él salga al mundo que le rodea, cuando tante el territorio, se caiga y reciba un golpe, al principio en el sentido literal del término, y después cada vez más en sentido figurado. Es decir, cada

vez que el hijo se frustra, se desmoralice, sufra, debe tener en sus padres ese puerto al que volver y curar sus heridas.

Pero también es importante que los padres sean capaces de actuar como Trampolín de Salida al mundo, estimulando en los hijos salir, ejercitarse, probarse a sí mismos sin miedo al error, y evitando por tanto sobreprotegerles. Claro que los adolescentes, de por sí exploradores intrépidos en general, quizás no necesiten precisamente a sus padres como trampolín... pero lo que es indudable es que saber que cuentan con ellos para acogerles en los momentos difíciles, es la mejor garantía para recorrer esa edad de turbulencias sin demasiados sobresaltos y aprender de las experiencias. Todos sabemos que de las que más se aprende es precisamente de las negativas, y es muy bueno que los hijos vean que sus padres confían en que serán capaces de afrontarlas. Es así como se fortalecen los vínculos entre padres e hijos y se forja la personalidad.