

Padres jugando

Cuando tenemos hijos, la vida, parece a veces ser una larga serie de tareas y los padres nos lamentamos que el tiempo con la familia que suponía ser divertido termina siendo una tarea más que hacer. Pero debemos re-descubrir esa diversión escondida en el mágico mundo del juego cuya llave está en poder de nuestros hijos. Entrar a este mundo junto a ellos nos brinda la oportunidad de descubrir una nueva forma de ver la vida y también de fortalecer los lazos familiares.

Otra visión del tiempo

Mientras los adultos se preocupan por el pasado y planifican el futuro, los niños juegan inmersos en el presente. Están más interesados en mirar al arco iris en el charco resbaladizo que llegar a un lugar a tiempo. Esta situación puede causarnos frustración, pero en realidad podríamos aprovecharla para desacelerarnos e ir al paso de nuestro hijo. Muchas técnicas de reducción del estrés se basan en el principio de concentrarse en el momento presente con el objetivo de aliviar las tensiones constantes de la vida cotidiana. Por supuesto, hay cosas que tenemos que hacer, pero no siempre hay que hacerlas ya. Si logra dejar a un lado la lista de cosas que tiene que hacer por, por lo menos, un rato, piense en la invitación espontánea al juego de su hijo como en una terapia contra el estrés que puede tomar en casa y de manera individual.

Mayor intimidad familiar

En el mundo del juego, padres e hijos tienen la oportunidad de conocerse de diferentes formas, creando una relación preciada. Las sonrisas y risas compartidas crean los cimientos de toda buena relación en un mundo donde las familias parecen distanciarse ante la presencia de tantos otros factores.

Momentos de alegría

A menudo es el juego sencillo el que logra que los niños se acerquen más a sus padres. Con sus hijos, puede revivir lindos momentos de su propia infancia o hacer algo que nunca tuvo la oportunidad de hacer cuando era niño. Cuando los grandes juegan con sus hijos, pueden hacer cosas que parecerían ser alocadas si las harían estando solos (como brincar por la calle cantando una canción en voz alta). Éstas son algunas sugerencias que podrá adaptar según la edad de sus hijos.

- juegue al “cu-cú” con su bebé
- construya una torre con bloques y ríase cuando se cae
- camine en la lluvia y chapotee en los charcos de agua

- ponga una sábana sobre la mesa y observe en qué se convierte (una cueva de osos, un castillo secreto...)
- haga títeres con papel para los dedos de la mano y cree un espectáculo de títeres
- haga un picnic de invierno colocando una manta en la cocina
- colecciona piedras bonitas
- salte piedras en un lago o un río
- Siéntese en el parque y observe los pájaros y las ardillas.
- Vaya a caminar cuando baja el sol

Música y baile

Si le resulta difícil desconectar de su mente el mensaje que constantemente le dice “Tengo cosas más importantes que hacer que jugar” trate de sintonizar el ritmo de la música y el baile. La música y el movimiento activan diferentes partes de nuestro cerebro y estimulan la relajación tanto en los grandes como en los niños.

- Cante canciones de niño que recuerde de su infancia (canciones de cuna, canciones de campamento, las favoritas de la familia)
- Si no recuerda ninguna, saque libros y casetes de la biblioteca y aprenda algunas de ellas.
- Los casetes no pueden reemplazar su voz, si le da vergüenza cantar solo, cante siguiendo el ritmo de la canción. Si los niños son su público, tal vez se anime a cantar.
- Ponga la música que le guste, desde música barroca hasta el hip-hop y baile con su niño en la sala de estar de su casa. (A los más grandes también les gusta cantar y bailar).

Risas

Si jugar lo hace sentirse ridículo, ¡ríase! La risa es relajante y calma las emociones; algunos terapeutas recomiendan treinta minutos de risa diarios como remedio contra el estrés. El humor, al ver las cosas desde otro ángulo, puede aliviar conflictos y calmar situaciones de tensión.

Una actitud alegre

Con la práctica, podrá hacer, a través del juego, algunas de las cosas de su lista de obligaciones. Separar la ropa para lavar puede convertirse en un juego, cantar canciones divertidas hará que el tiempo pase más rápido cuando hay que hacer algún mandado. En el mundo del juego, la carga parece más liviana y los padres e hijos pueden sentirse cada vez más cerca.

de Betsy Mann