



Hecho en Casa III:

Entendiendo el desarrollo de nuestros hijos

INTRODUCCIÓN

El cerebro es una masa plástica de aproximadamente un kilo y medio de peso. Hay muchos factores que están envueltos en su crecimiento cuando empieza a desarrollarse el bebé en la matriz y hay una sobre producción de células y conexiones para poder sobrevivir; pero después del nacimiento, durante los primeros 18 meses de vida continúa un desarrollo muy fuerte de la masa cerebral y cada dos años el proceso de crecimiento del cerebro continúa.

Podríamos decir que de la niñez a la etapa del joven, el cerebro alcanza un potencial muy grande en la etapa de la adolescencia, y es precisamente cuando este órgano empieza a especializarse en aquellas áreas que el mismo joven elige, por ejemplo, se especializa en algunas materias como las matemáticas, otros en los deportes, en las artes, y es donde se empiezan a tomar decisiones o elecciones.

Es entonces en esta parte del cerebro precisamente, donde el ambiente en casa es importantísimo y está comprobado que en esa edad de desarrollo el muchacho necesita la mayor protección de sus padres en su mente. También las jóvenes, ya que hay cambios hormonales que afectan toda la estructura del organismo y aun la forma de pensar.

Un aspecto importante del cerebro es su plasticidad, o sea, que es como la plastilina, tan moldeable, que es muy sensible a cuestiones o factores que puedan afectarle.

Alguien dijo por ahí: *“Dame un niño en la edad temprana y yo te entrego en la etapa adulta un ingeniero, un industrial o un fracasado”*. O sea, es muy importante el desarrollo del cerebro en las etapas tempranas y de la adolescencia, ya que también irá a lo largo de la juventud hasta la etapa adulta.

Entonces hay una enorme capacidad de cambio en la masa cerebral de nuestros niños y adolescentes, hay una elasticidad, hay una plasticidad, por lo cual debemos procurar como padres de familia tener una gran responsabilidad de cuidar el desarrollo y la salud mental de nuestros propios hijos.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR AL DESARROLLO CEREBAL DE NUESTROS HIJOS?

Esto dependerá mucho de los padres, de la escuela misma, de los maestros y de la propia sociedad. Es un reto, un

desafío realmente.

Dentro de los avances que han hecho las neurociencias en la investigación del desarrollo del cerebro del niño y del adolescente, está el que han descubierto que lo más básico, lo más sencillo y a veces lo más económico por llamarlo así, puede ser lo más influenciable para nuestros hijos, en otras palabras, el amor.

La estimulación temprana hoy en día se maneja en muchos lugares para favorecer el desarrollo cerebral y sus habilidades en los primeros tres años de vida. Esto es muy bueno, sin embargo, el desarrollo del cerebro no termina a los tres años de edad.



La estimulación debe de ser continua y progresiva, ya que aún después de los tres años, el cerebro sigue moldeándose y adaptándose a situaciones favorables o desfavorables.

Las situaciones favorables van a ser de mucho beneficio para el cerebro en nuestros niños y adolescentes, las desfavorables, van a ser de mucho deterioro.

Los siguientes son factores que afectan negativamente el desarrollo del cerebro:

- Falta de afecto
- Divorcio en la familia
- Violencia intrafamiliar
- Abuso sexual, físico y/o emocional durante el desarrollo de la criatura
- Las drogas o el alcohol
- Los video juegos, el pasar mucho tiempo en las maquinitas
- El padre despreocupado, el padre alcohólico, aquel que está en casa pero está ausente, el padre “fantasma”.

No olvidemos entonces que de los 3 a los 16 años de

edad, hay una actividad enorme, dinámica y biológica en el cerebro. No podemos pasar por encima esto sino darle la importancia debida evitando a toda costa la influencia negativa en la etapa de su desarrollo.

LA MEJOR MANERA DE ESTIMULAR EL DESARROLLO CEREBAL

Hace mucho tiempo en los Estados Unidos se empezó a tratar de estimular el desarrollo cerebral de los niños mediante diferentes maneras que van desde la música de tipo Mozart (algunos especialistas obsequian Compact Disks a las madres después de dar a luz en los hospitales con algún tipo de terapia para el desarrollo del cerebro) o tarjetas que los niños deben observar desde la edad temprana o cartas de distintos aspectos, colores, etc.

Sin embargo lo más importante que han descubierto las investigaciones en las neurociencias es que las cosas más sencillas siguen siendo hoy en día los mejores estímulos para el desarrollo del cerebro. ¿A qué me refiero? Entre más avance técnico tenemos hoy en día en la ciencia de la investigación sobre el cerebro, regresamos al mismo punto, el cual yo quiero enfatizar.

Tu cerebro está programado para interactuar socialmente con seres humanos, de tal manera que tú puedas recibir cuidado y protección y también dar cuidado y protección.

El cerebro se desarrolla mucho en base a las relaciones humanas, o sea, más que la estimulación temprana, más que la terapia auditiva mediante CDs, más que el juego de cartas con colores que pueden estimular tempranamente a nuestros hijos para un desarrollo del cerebro, los niños reciben cuidado y protección a través del amor.

El cariño, el afecto, el tiempo de calidad que pasas con ellos, donde hay un ejercicio de amor hacia ellos, un cariño que les trasmite con palabras, afecto, donde lees junto con ellos historias, donde convives tiempos hermosos. Todo esto promueve un desarrollo muy favorable hacia el cerebro.

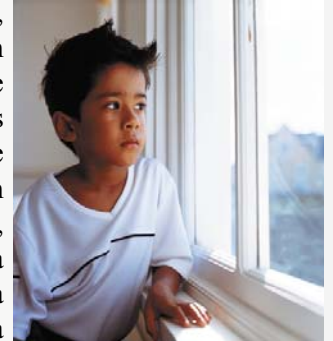
Los valores del amor y del afecto son mucho más importantes para la estimulación del desarrollo normal del cerebro, pero es desalentador que a pesar de todos los avances científicos los padres pretendan estimular el desarrollo del cerebro mediante técnicas que aún no están bien comprobadas por las neurociencias y se estén olvidando que las cosas más sencillas que nos enseñó nuestra abuelita, siguen siendo hoy, después de cientos de años, las más verdaderas, que son, el pasar tiempo de calidad con los hijos en amor.

Para los niños y jóvenes, el amor que encuentran en su propio hogar es el estímulo más poderoso para el desarrollo

de su cerebro. En otras palabras, no cuesta mucho dinero criar hijos felices y obedientes, hechos en casa, mediante el amor sincero que podamos prodigarles nosotros los padres.

¿QUÉ PASA CUANDO UN PADRE NO TIENE RELACIÓN CON SU HIJO?

Cuando no hay convivencia, afecto, cariño y el padre es un hombre callado, un padre que no sabe expresar con sus hijos palabras, que normalmente no sabe dirigirse a su hijo en un tono amable, afectuoso, cariñoso, lo maldice, se burla de él, lo escarnece, utiliza palabras antisonantes para



dirigirse a él y compararlo con otras personas, el impacto es demoledor en el desarrollo del cerebro.

En la psicoterapia familiar encontramos hoy muchísimas personas que sufren traumas desde la infancia que no han podido vencer siendo adultos porque fueron insultados repetitivamente por sus padres, con palabras hirientes como "no sirves para nada", "eres un inútil", "eres un tonto", y palabras aún mucho más fuertes, que desde temprana edad crearon en la persona un trauma emocional que evitó un desarrollo normal de su propio cerebro.

Cuando crecen esos niños y llegan a ser adultos que no saben cómo relacionarse, son personas desadaptadas socialmente y tienden a tener un alto índice de fracaso en los matrimonios.

Hay muy pobre comunicación entre padres e hijos. ¿Cómo te sientes cuando hablas con tus hijos? Ó, ¿cómo te sientes tú joven cuando hablas con tus padres? ¿Te sientes a gusto, sientes que te comprenden, o te sientes impaciente, gritón, te sientes muy sensible a lo que dicen? ¿Sientes que es sincera esa comunicación, que es amable, que tiene sentido, que es abierta, que es optimista, que está llena de esperanza que es considerada, respetuosa, o que es irritable?

Yo te pregunto: ¿Qué tan a menudo es la comunicación con tus hijos? Sientes que puedes dirigir esa plática con tus hijos? ¿De qué hablas normalmente con tu adolescente? ¿Cuándo fue la última buena conversación que tuviste con tus hijos?

Son preguntas importantísimas. Entendamos que el saber conversar es esencial para el desarrollo normal del cerebro de nuestros propios hijos, lo cual incluye el saber mantener una plática agradable.

PERO...¿QUÉ ES CONVERSAR CON UN HIJO?

A veces pensamos que conversar es solamente platicar "cómo te fue", "cómo estás"; nos despedimos, cada quien se va a su cuarto.

Algunos jóvenes dicen "es muy difícil romper la barrera de comunicación con mi padre". Algunos padres también dicen lo mismo: "es muy difícil romper la barrera de comunicación con mi hijo, ¿cómo puedo romperla?"



En una encuesta muy interesante, los adolescentes calificaron a sus padres con la calificación más baja en dos situaciones principales:

Primera: en que no conocen qué pasa con la vida de sus hijos. Los jóvenes dijeron "es que mi papá no sabe lo que estoy pasando, no sabe mis problemas, no conoce mi vida", ahí salieron reprobados los padres.

Segunda: "Mis padres no saben controlar sus temperamentos, gritan mucho, siempre están nerviosos, por cualquier cosa explotan y hacen un escándalo en la casa". Oiga usted, ¡los hijos reprobaron a los padres! Esto nos debe llevar a pensar muchísimo a todos los padres de familia.

Tú papá, te has dado cuenta que tus hijos son extremadamente observadores y sensibles, y crees que no importa o que a ellos no les afecta que te enojas, que explotes. ¡No! Les afecta demasiado, tanto que te quedarás asombrado de saber que muchos de ellos sufren al ver tu conducta y no saben cómo sobrellevar ese estrés, ese nerviosismo que sienten.

Es cierto que muchísimos padres de familia tratan de comunicar valores a sus hijos lo cual es muy bueno, valores de respeto, honestidad, de no mentir, sin embargo ¿de qué sirve eso si no comunicamos valores a través de un buen ejemplo? Porque si solamente le digo a mi hijo "no mientas" y me ve a mí mentir, entonces el valor se destruyó, no tiene poder para convencer a mi hijo de no mentir.

Aún cuando muchos padres tratemos de esforzarnos por sembrar valores positivos en nuestros hijos, si no vivimos bien delante de ellos, si no somos ejemplo para sus vidas, lo que hablemos no tendrá fuerza. Las palabras que tienen poder y fuerza son las que van acompañadas de los hechos, fuera de ello, son simplemente eso, palabras.

Hay una idea equivocada de los padres que les impide comunicarse con sus hijos, y mantener una larga comunicación al momento que llega la adolescencia. Dicen los padres: "Ya mi hijo llegó a los 13 años, he cumplido mi tarea, ahora son sus amigos su mayor influencia, yo paso a ser como padre una menor influencia".

Así el padre se vuelve cada vez más incapaz de poder comprender al adolescente, de entender sus contestaciones, sus cambios bruscos de temperamento, sus emociones, su desorganización, su forma de ser. El padre encuentra que el hijo se lleva mejor con los amigos que con él, y muy en el interior papá, puedes llegar a pensar que tu labor con tu hijo ya terminó, pero no es así, al contrario, él está dispuesto a que tú lo dirijas, seas su mayor influencia y le enseñes cómo enfrentar los problemas de la vida.

LAS PERSONAS QUE MÁS ADMIRO SON MIS PADRES



En una encuesta que se realizó entre niños y jóvenes sobre quién es la persona que más admiran, respondieron "las personas que más admiro en mi vida son mis padres", eso contestaron aquellos que tenían muy buena relación con sus padres quienes les dedicaban tiempo, les aconsejaban, estaban cerca de ellos, les amaban. Los hijos que dijeron admirar más a otras personas que no son sus padres eran aquellos muchachos que pasaban menos tiempo con ellos.

También en esta interesantísima encuesta les preguntaron a los muchachos: "¿qué momentos vas a recordar más en tu vida como los más bellos en esta etapa de la niñez y de la adolescencia?" Ellos respondieron "yo recordaré las cosas más sencillas, el diario vivir en mi casa, el sentarme a comer con mis padres, el platicar con ellos, el convivir juntos".

Pero fíjate cómo nosotros los padres tenemos otro punto de vista muy diferente que nuestros propios hijos, ya que se hizo la misma pregunta a los padres de estos muchachos: ¿cuáles son los momentos que tú crees que van a recordar más tus hijos de su etapa de niñez y adolescencia? Los

padres respondieron: "las vacaciones, los días de paseo, aquella gran fiesta que tuvimos en casa..." pero ninguno respondió la vida cotidiana, la vida diaria que se vive en casa.

Una de estas jóvenes decía: "Si algo me encanta y nunca olvidaré es cuando recuerdo que mi madre en ocasiones me levantaba para ir a la escuela con un canto, ella se acercaba y me cantaba, me abrazaba, me besaba". Otro joven dijo: "Uno de los grandes momentos que no olvidaré es cuando mi padre me dijo: *órale tigre, usted es un tigre, un campeón, tráigame buenas calificaciones*". Esas palabras fueron de estímulo, le ayudaron tanto para sentirse alguien en la vida.

Papá, ¿tú pensabas que eran los momentos inolvidables las fiestas que les diste a tus hijos, los regalos o las vacaciones? Te equivocas, podemos hacer la vida de nuestros hijos tan bella y tan hermosa simplemente en los detalles diarios hacia ellos.

EL PUNTO CENTRAL DE LA COMUNICACIÓN ES LA CERCANÍA

La presencia del padre varón es importantísima en el desarrollo de la adolescencia de los muchachos, ya que en esta edad es cuando existe mayor cambio en las emociones, en la forma de pensar, en el cuerpo de ellos y también muchísimas adolescentes muchachas necesitan el apoyo de sus padres, y volvemos al punto: la comunicación, es algo central para que existan hijos felices y saludables con una salud mental adecuada, con un desarrollo cerebral normal.



El punto central de toda comunicación es la cercanía, cuando vamos en el automóvil aprovechamos para conversar, en el desayuno o a la hora de comer o de cenar, aprovechamos para comunicarnos con nuestros hijos. Una llamada telefónica: "Hijo mío estoy en el trabajo, pero te quiero mucho, échale muchas ganas con la tarea", esas palabras son tan valiosas para nuestros hijos.

Lo negativo es que muchos padres no saben comunicarse con sus hijos y acordémonos que el desarrollo del cerebro tiene que ver mucho con las relaciones humanas y si queremos que el desarrollo del cerebro de nuestros hijos sea saludable, necesitamos saber comunicarnos con ellos, porque la comunicación es la parte central de la relación entre los seres humanos, entre padre e hijo.

Muchos padres y adultos tenemos prejuicios contra los hijos. Cuando vemos un chavo en la calle solo o en grupo, nos brincamos a la otra acera porque pensamos que nos van a hacer algo. Hay tantos prejuicios contra los adolescentes, los vemos como personas rebeldes, desadaptadas, que causan problemas.

Pero no entendemos que están en una etapa tan delicada, con tantas presiones, con tantos problemas, donde sienten que no son comprendidos ni por sus maestros, ni por sus padres, y donde están solos soportando presiones a veces económicas, no tienen para comprar los libros, no tienen para pagar la colegiatura de la escuela o quisieran tener un trabajo mejor.

No entendemos nosotros los padres de familia las presiones que están viviendo nuestros jóvenes. Hay prejuicios, hay barreras de separación que debemos romper de una vez por todas y acercarnos con ellos para que nuestros hijos y adolescentes puedan desarrollarse normalmente, en su salud emocional, mental, física y aún en esa salud espiritual que es importantísima.

LA MEJOR FAMILIA

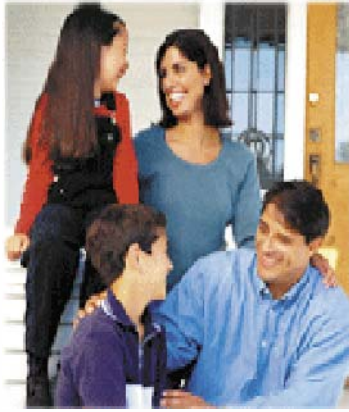
El Instituto Mexicano de Psiquiatría, dice lo siguiente: "La causa principal de la depresión en los niños y adolescentes en México, es la falta de afecto". Viendo nosotros que la depresión es causa principal de suicidio, debe alarmarnos que en un hogar no exista el amor.

El amor no es un sentimiento solamente. Yo lo quisiera definir como un compromiso, que hace que los matrimonios perduren y no se rompan mediante el divorcio, ese es el amor comprometido, el amor que permanece hasta el fin, que está dispuesto a soportar, a perdonar las fallas de la pareja, dispuesto a sufrir problemas sin desalentarse, a enfrentar crisis económicas, problemas familiares, enfermedades, todo. Es esa clase de amor tan puro y tan limpio lo que puede promover la mejor familia.

¿Será costoso ese amor? Sí, porque ese amor proviene de Dios mismo, es Dios el autor del amor, la Sagrada Escritura nos dice: "Dios es amor". Es decir, esencialmente Él es amor, su naturaleza divina, el hecho de que Él esté en todas partes al mismo tiempo, sepa todas las cosas y pueda hacerlo todo, está gobernado por el amor. Cuando los padres de la misma manera están gobernados por el amor, los hijos estarán viviendo bajo una atmósfera muy favorable para su propio desarrollo y crecimiento.

Desgraciadamente la falta de amor en muchos hogares, ha ocasionado tristeza, desaliento, rencores y odios, enemistades y pleitos serios, ha ocasionado rupturas o

divorcios en el matrimonio, ha ocasionado muchos niños infelices con grandes traumas.



El amor no hace daño, no hace nada indebido; un padre de familia que realmente desea promover una atmósfera saludable con sus hijos, procurará no hacerles ningún daño ni con las palabras, ni con el ejemplo, de tal manera que siempre tendrá las palabras correctas para dirigirse a sus propios hijos.

EL FRUTO DE LOS HIJOS QUE CRECIERON SIN AMOR

Hace poco me sentí tan triste de conocer un caso de un matrimonio joven donde ambos son adictos al crack, y claro, hay pleitos frecuentes, es un matrimonio de clase media. ¿Por qué llegaron a la adicción? Los problemas eran tantos que no sabían qué hacer.

Pon atención a lo que el esposo dice: *“Mi padre, desde que yo era un niño, lo único que hizo fue insultarme y no me bajaba de tonto y otras palabras mal sonantes, nunca tuvo tiempo para comunicarse conmigo y cuando más lo necesité no estuvo junto a mí. Además mi madre, era una mujer despreocupada, que por los problemas que tenía con mi padre tenía mucha dificultad para tener paciencia conmigo, se desesperaba, me gritaba, me llamaba la atención en una forma incorrecta, y me culpaba de muchas cosas y la veía muy triste, llegué a mi adolescencia sin un soporte emocional y me volví una persona introvertida, seca, áspera, dura, perdí mi autoestima y cuando llegué al matrimonio no sabía cómo amar a mi esposa. Finalmente los problemas se han incrementado tanto en mi matrimonio que he tomado la puerta falsa de las drogas... ¿qué puedo hacer?”*

Me dio tanta compasión escuchar a este joven, porque me di cuenta que estaba tan incapacitado en sí mismo, tan deshecho, tan incapaz de poder llevar y gobernar su hogar, sus hijos pequeños ahora son insultados por él frecuentemente, lo mismo que hizo su padre con él, lo repite con sus hijos, sus hijos pequeños ya tienen traumas serios y severos, tienen problemas psicológicos, trastornos de ansiedad y probablemente alguno de ellos tenga ya una gran depresión.

¿Pero por qué todo esto? Por la falta de amor. ¿Dónde se

originó este fracaso matrimonial? En una familia donde los padres no supieron prodigar amor a sus hijos.

El amor es lo que más nutre la parte emocional en el ser humano. Está comprobado que las personas solas sufren mucho estrés en su soledad; las personas ancianas en los asilos cuando no tienen el amor de sus familiares y simplemente son arrojadas en los albergues, no tienen el cariño, y los enfermeros simplemente les dan la medicina pero no les dan amor y cariño y sus familiares tampoco, tú obsérvalos, son gente muy estresada, se deterioran cerebralmente muy rápido, caen en trastornos emocionales o mentales. La falta de amor es destructiva.

Todo lo negativo puede cambiar si la madre se dispone a llenarse de amor, ya que el amor no hace nada indebido. Toda madre de familia que ama a sus hijos, aun a pesar de que esté enfrentando situaciones difíciles en su matrimonio, sabrá llevar con sabiduría su casa, sabrá promover entre sus hijos una atmósfera de compañerismo y amistad, cariño, procurará desviar la atención de sus hijos en los problemas familiares, procurará llevarlos al parque, llevarlos a convivir sanamente, a pasar un día felices, tratará de acercarlos a Dios, y ella misma procurará buscar a Dios con todo su corazón.

LA FUENTE VERDADERA DEL AMOR

¿Cuál es la fuente verdadera del amor? Dios es amor y si alguno permanece en amor, permanece en Dios y Dios permanece en él. Aquí vemos la interacción de lo espiritual con lo emocional, están ligados. Escuche usted los comentarios del doctor Din Ornish, quien ha hecho investigaciones asombrosas de cómo revertir la enfermedad coronaria o los ataques del corazón, mediante una dieta, ejercicio balanceado y también algunas terapias grupales y demás.

El ha dicho: *“Los pacientes cardiovasculares que reciben afecto y que saben dar amor, que sienten el soporte y el amor de otras personas, que se sienten comprendidos y escuchados, son pacientes menos propensos al estrés y al infarto del miocardio, infarto del corazón. En cambio los pacientes solos, que no tienen amor y que no saben compartir su amor con otras personas, son los más propensos a la muerte del corazón”*.

Quiero decirte hoy las palabras de Dios: *“Dios es amor, y el que permanece en amor permanece en Dios y Dios permanece en él”*. Jesús dijo: *“Yo soy el camino, la verdad y la vida y nadie, llega al padre si no es por mí”*.

¿Quieres tú tener una relación personal con ese Dios de amor? ¿Quieres tú ir a la fuente de amor y permitir que fluya

en tu vida, que cambie tu forma de ser, volverte amoroso, afectuoso hacia tus hijos, que se arranque de tu corazón el orgullo, el odio, la ira, el coraje, los vicios?

Jesús dijo: "*Yo soy el camino, la verdad y la vida*". Él es el camino. Recuerda, el amor, es la medicina más nutritiva para que nuestros hijos sean hechos en casa y sean hechos con amor, preparados para vencer los retos de la vida. Que Dios te bendiga.

Dr. Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com