



Eva Millet, periodista y escritora especializada en relaciones entre padres e hijos, en el III Foro de Educación de FARO. // Marta G. Brea

¿Cómo evitar la ansiedad en nuestros hijos?

“Hiperpaternidad y ansiedad van de la mano”, explica la experta Eva Millet en este artículo, que analiza causas y posibles soluciones a este problema en adolescentes

Eva Millet
PERIODISTA Y ESCRITORA ESPECIALIZADA EN LAS
 RELACIONES ENTRE PADRES E HIJOS

En 2016 publiqué “Hiperpaternidad, del modelo mueble al modelo altar”, dedicado al estilo de crianza “híper”, cada vez más extendido. Se trata de una crianza intensiva —obsesiva, incluso—, en la que los hijos se ponen en una especie de altar doméstico y sus padres le rinden

pleitesía. Unos padres dispuestos a justificarles todo, darles todo e, incluso, consentirles todo.

“¿No son los hiperhijos los niños mimados de toda la vida?” me preguntaron. En cierto modo, sí, pero en la hiperpaternidad hay más. Hay mucha ansiedad. Ansiedad de los padres para que los hijos triunfen —y amortizar los ingentes recursos dedicados— y ansiedad de los hijos ante tantas expectativas. Reforzada, además, por la noción de que, por sí solos, no pueden ha-

cer lo que se espera de ellos. La hiperpaternidad implica la resolución sistemática por parte de los padres de cosas que los hijos deberían hacer por ellos mismos. Una ayuda excesiva que traba su adquisición de autonomía.

La ansiedad es, en esencia, el miedo al miedo. A lo que pueda pasar. Es una emoción misteriosa, un “fantasma al acecho” que fascinó al propio Sigmund Freud, quien ya distinguió de la ansiedad neurótica —la que nos hace la vida imposible— de la realista: la que nos ayuda en el día a día.

■ **Detección.** ¿Cómo detectamos que nuestros hijos sufren un trastorno de este tipo? Recordemos que los niños todavía no tienen la habilidad de decirnos “tengo ansiedad”, por lo que hay que estar atentos a señales como: múltiples y reiterados síntomas, sin aparente explicación, de pequeñas enfermedades (dolor de cabeza, de barriga...). Rechazo a ir a lugares (el colegio, una fiesta de cumpleaños) donde habían ido sin problemas. Bloqueo en situaciones académicas o deportivas. Mutismo repentino y preocupaciones constantes y exageradas (como “mis padres van a morir”, “voy a vomitar frente a toda la clase”). Preocupaciones que a los adultos les pueden parecer irracionales, pero no a ellos.

■ **Solución.** ¿Cómo solucionarlo? La frontera entre una ansiedad aceptable y una enemiga la marcan su frecuencia y la tolerancia de cada uno. En definitiva: la ansiedad se convierte en un trastorno cuando nuestra vida deja de ser normal por su causa. Es entonces cuando hay que solicitar ayuda profesional y tener en cuenta que para resolver los problemas, lo que funciona mejor es la terapia, no las pastillas. Los padres, por eso, también podemos prevenir la ansiedad de nuestros hijos. Una estrategia clave es educarlos en la fortaleza, no en el victimismo. Confiar en sus capacidades, no solo académicas sino, también, de carácter: ellos son tan capaces de aprender inglés como de resolver ese pequeño conflicto con un compañero. Y, en el día a día, integrar recetas tan sencillas como facilitarles el tiempo para jugar (sí, es un estúpido ansiolítico); el contacto con la naturaleza y una vida con menos prisas, menos pantallas y una dieta equilibrada.

“Niños, adolescentes y ansiedad”

En su justa medida, la ansiedad es buena y necesaria. Pero cuando supera unos límites soportables, las cosas se complican. Los trastornos de ansiedad son una de las patologías más habituales de nuestra sociedad. Resulta más preocupante aún la mayor incidencia de la ansiedad en la infancia: una etapa en la que es cada vez más precoz y virulenta. En parte, porque vivimos en un mundo ansioso e hipercompetitivo, en el que se han normalizado las existencias frenéticas, arrastrando a ellas a los niños. Sin olvidar su impacto en la adolescencia, periodo en el que, biológicamente, esta emoción se vive con más intensidad. Este libro pretende ser una radiografía de esta emoción, poniendo el foco en su impacto en niños y adolescentes; con causas y posibles soluciones.



“¿Un asunto de los hijos o de los padres?”

Eva Millet



Artículo completo en:
www.faroeduca.es

BUZÓN DE PETICIONES DOCENTES (I)

PROPUESTAS PARA MEJORAR

¿Qué desean cambiar los docentes para que mejore el actual sistema educativo?

PAPELEO

Aseguran que la burocracia es excesiva, lo que obliga al profesorado a cubrir muchos papeles para cualquier tipo de actividad o proyecto, lo que implica mucho tiempo dedicado a estas tareas más propias de gestión o administración. “Nos vemos rodeados de exigencias burocráticas”, explican docentes consultados por FARO. “La innovación pedagógica se sustenta en papeleo. No hay forma de realizar trabajo cooperativo en el aula sin cubrir mil y un papeles. Para cualquier actividad, por simple que sea. Por ejemplo, en el caso de hacer patios dinámicos pues hay que elaborar un informe, lo que consideramos excesivo”, expresa otro maestro.

REVISIÓN DE CONTENIDOS

“Los contenidos deberían revisarse y conseguir que todo fuese más práctico. ‘Hacer’ más que ‘estudiar’, lo que no quita que hay que estudiar también: la memoria es fundamental”, apuntan.

EXPERIMENTACIÓN Y JUEGO EN LAS PRIMERAS ETAPAS

“En las primeras etapas sería interesante no agobiarse con lo que tienen que aprender; convendría tener más tiempo para experimentar y juego”, describe uno de los maestros consultados.

RATIOS Y APOYO EDUCATIVO

“La falta de personal especializado para realizar apoyos a aquellos alumnos con necesidades educativas especiales es un freno en el funcionamiento del aula. Paralelamente, sería indispensable reducir la ratio escolar, lo que favorecería una enseñanza más personalizada, participativa y colaborativa”, describen las mismas fuentes. Otra de las docentes consultadas por esta cuestión indica que se necesitarían “más recursos humanos, menos ratio, más recursos materiales y que la administración responda de modo inmediato a las peticiones y a las necesidades de los centros”. “No hay una solución única para mejorar la educación. Bajar la ratio ayudaría: una educación personalizada con 25 alumnos es complicado. Los contenidos deberían revisarse y conseguir que todo fuese más práctico. ‘Hacer’ más que ‘estudiar’, lo que no quita que hay que estudiar también: la memoria es fundamental”, añade otro maestro.

MATERIAS AFINES

“Es importante destacar también las materias impartidas por maestros que no son especialistas”, describen los docentes: “supone un menor control de la asignatura y este debe ser total”.

CONSENSO EN LAS LEYES EDUCATIVAS

“El baile de leyes (LOECE, LODE, LOGSE, LOPEG, LOCE, LOE, LOMCE...) es un problema. Hay que evitar cambios continuos y llegar a consenso”, apuntan docentes consultados. “Necesitamos un consenso entre los diferentes partidos políticos para evitar modificaciones en las leyes cuando cambia el poder”, añaden.