

¡Cuidado! Nuestros hijos se encuentran en un estado emocional devastador

ANA DEL BARRIO Madrid 20/09/2017

"La silenciosa tragedia que afecta a nuestros hijos hoy en día". Con este impactante título, la terapeuta Victoria Prooday **da un tirón de orejas** a los padres de medio mundo por la manera en cómo están educando a sus hijos. [El artículo de esta educadora](#) canadiense se ha vuelto viral y ha sido leído en dos meses por más de 10 millones de personas.

El dictamen de Prooday es demoledor: "Nuestros hijos se encuentran **en un estado emocional devastador**". Según sus datos, las investigaciones durante los últimos 15 años muestran cifras cada vez más alarmantes sobre el aumento de las enfermedades mentales durante la infancia:

- 1 de cada 5 niños tiene problemas de salud mental
- El [Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad](#) (TDAH) ha aumentado un 43%
- La [depresión en adolescentes](#) ha subido un 37%
- La [tasa de suicidios](#) ha crecido un 200% en niños de 10 a 14 años

"¿Qué más necesitamos para despertarnos?", se pregunta la autora del artículo.

"Está científicamente probado que el cerebro tiene la capacidad de conectarnos con nuestro entorno. Desgraciadamente, con el entorno y los estilos de educación que estamos proporcionando a nuestros hijos, sus cerebros se están formando en la dirección errónea **para afrontar los desafíos de la vida diaria**", censura.

Según la terapeuta, los chavales de hoy en día están privados de elementos esenciales para llevar una infancia sana tales como:

¿Qué deberían tener los niños?

1. Padres emocionalmente disponibles
2. Límites claramente definidos
3. Responsabilidades
4. Una nutrición equilibrada y un sueño adecuado
5. Ejercicio al aire libre
6. Juegos creativos, interacciones sociales y oportunidades de juego no programado que incluyan momentos para aburrirse

¿Qué es lo que tienen?

1. Padres distraídos digitalmente

2. Progenitores indulgentes y permisivos que dejan que sus hijos "gobiernen el mundo"
3. Niños que piensan que tienen derecho a todo y ninguna responsabilidad
4. Sueño inadecuado y nutrición desequilibrada
5. Un estilo de vida sedentario dentro de casa
6. Una estimulación sin fin, niñeras tecnológicas, gratificaciones instantáneas y ausencia de momentos para aburrirse

"¿Cree alguien que es posible educar [a una generación de manera saludable](#) en un entorno tan insano? ¡Desde luego que no! No hay atajos en la educación y no podemos engañar a la naturaleza humana. Como vemos, **los resultados son devastadores**. Nuestros hijos pagan con su bienestar emocional por culpa de una infancia desequilibrada", se queja esta terapeuta con una amplia trayectoria en tratar a decenas de familias.

Y hace un llamamiento [a los padres para que se despierten](#) y **vuelvan a los orígenes**. Según su experiencia profesional, el estado emocional de los menores mejora en pocas semanas con la puesta en marcha de algunos cambios en su educación. Ahí van las recomendaciones de Victoria Prooday:

CONSEJOS PARA MEJORAR LA EDUCACIÓN DE TUS HIJOS

LÍMITES

La primera sugerencia y la más importante de todas ellas es ésta: pon límites a tu hijo y recuerda que eres su padre no su amigo.

DECIR 'NO'

Ofrece un estilo de vida equilibrado que incluya lo que los niños necesitan, no lo que quieren. No tengas miedo a decir NO a tus vástagos.

COMIDA SANA

Proporciona comida saludable y limita los snacks y la comida basura.

AIRE LIBRE

Pasa una hora al día al aire libre: monta en bici, haz senderismo, dedica un tiempo a contemplar los pájaros o insectos....

CENA SIN MÓVILES

Disfruta de una cena familiar diaria sin móviles, tabletas o televisión.

JUEGOS TRADICIONALES

Planifica un día de juegos de mesa en familia.

LABORES DEL HOGAR

Implica a tu hijo en alguna tarea doméstica al día (doblar la ropa, ordenar juguetes, colgar las prendas en el armario, poner la mesa, recoger la compra...)

HÁBITOS

Crea rutinas a la hora de irse a la cama para lograr que los críos duerman bien en una habitación sin aparatos tecnológicos.

RESPONSABILIDAD

Enséñale responsabilidad e independencia. No le sobreprotejas ante los pequeños fracasos cotidianos porque le entrenan para adquirir las habilidades a la hora de enfrentarse a los desafíos de la vida.

AUTONOMÍA

No hagas la mochila de tu retoño, no le lleves la agenda ni la comida si se le ha olvidado y no le peles el plátano si ya ha cumplido 5 años. Muéstrale las habilidades para lograrlo antes de hacerlo por él.

PACIENCIA

Adiéstrole para que aprenda a esperar y que tenga paciencia a la hora de conseguir los premios.

ENTRETENIMIENTO

No te sientas responsable de mantener a los niños siempre entretenidos. Busca ocasiones para que tenga momentos de aburrimiento porque es ahí cuando aparece la creatividad. Ayúdales a crear un botiquín del aburrimiento con ideas para hacer cuando estén desganados

TECNOLOGÍA

No uses la tecnología como una cura para el aburrimiento. Evita utilizar móviles y tabletas durante las comidas, en el coche y en los centros comerciales. Estos momentos son buenas oportunidades para entrenar el cerebro de los niños cuando estén en modo aburrimiento.

SUEÑO

Apaga los móviles cuando se van a la cama para evitar las distracciones.

MODALES

Enséñale a saludar, a compartir, a poseer empatía, a tener modales en la mesa y habilidades en la conversación

EMOCIONES

Debes estar emocionalmente disponible para conectar con tus hijos y enseñarles autocontrol y a relacionarse con los demás. Conviértete en su entrenador emocional. Edúcales para que sepan reconocer sus sentimientos y manejar la frustración y la ira. Conecta con tu pequeño: sonríe, gatea, hazle cosquillas, abrázale, bésale, baila, salta, lee con él...

Esta educadora y bloguera concluye así su contundente mensaje: "Tenemos que hacer cambios en la vida de nuestros hijos si no queremos que **toda una generación de niños acabe estando medicada**. Todavía no es demasiado tarde, pero pronto lo será".

Tal vez el texto de Victoria Prooday sea un tanto alarmista. La mayoría de la gente que conozco intenta educar a sus hijos siguiendo en mayor o menor medida sus consejos. Pero sí que es cierto que existe una tendencia generalizada a enchufar [el teléfono móvil](#) a niños cada vez más pequeños en cuanto existe el más mínimo tiempo muerto. Los pequeños acaban tan acostumbrados a las pantallas que ya no son capaces de comer o cenar si no tienen delante los juegos o dibujos animados. De esta forma, cuando llegan a la cama, están tan sobreestimulados que **les cuesta conciliar el sueño**.

Otro de los principales problemas de la educación actual es la ausencia de límites. Los padres de ahora damos a los críos todos los derechos y no les exigimos apenas responsabilidades. La situación es tal que muchas veces **son los menores quienes toman las decisiones por toda la familia**.

Un crío de 5 años no tiene que elegir si desayuna galletas o cereales ni qué es lo que quiere comer ni si mamá va a la playa o a la piscina. **Un niño de 5 años tiene que hacer lo que digan sus padres**. Y punto.

Como dice el juez de menores de Granada, Emilio Calatayud, los progenitores empezamos a perder el pulso con nuestros hijos [cuando les preguntamos por todo](#): ¿qué quieres comer, hijo? ¿qué ropa te vas a poner?. "Si siempre les pedimos opinión, el día que no lo hagamos se enfadarán y nos montarán una revolución o dos. La familia no tiene que ser una dictadura, **pero tampoco es una democracia**", asegura el juez. Y yo lo suscribo punto por punto.