

Las manecillas del reloj

Por Andrea Carrera
(xto7772@hotmail.com)

En la zona selvática de mi amado país Ecuador existe una leyenda que me gustaría compartirla para abrir la conversación al siguiente tema. Cuenta la leyenda que el pueblo Shuar había consumido todos los recursos del territorio donde habitaba.

Un día, como solución, Nunkui, la Madre Tierra, les dijo que les daría su hija para que la cuidaran, a cambio de la provisión de todos los alimentos. Pero, que si alguien llegara a maltratarla, ella, como Madre Tierra, se encargaría de que sufrieran hambre de nuevo.

El pueblo aceptó las condiciones y, por un tiempo, sus habitantes tuvieron todos los alimentos a su disposición. Cierta día, unos niños que no habían sido notificados sobre este pacto con la Madre Tierra, maltrataron a su hija. En

castigo, Ninkui se tragó todos los alimentos.

Es por esto que la yuca tiene que ser buscada debajo de la tierra. Interesante, ¿no? Sin importar la fantasía o realidad de este relato, los cuentos son uno de los muchos recursos efectivos para fortalecer los vínculos familiares.

Quiero plantearles otra propuesta sencilla y muy poderosa que suelo recomendar en mi espacio de consulta, para potenciar procesos

La idea que propongo aquí tiene como objetivo abrir canales de comunicación familiar de una manera entretenida, productiva y, sobre todo, práctica.

de fortalecimiento de las estructuras familiares, respetando sus ciclos vitales y sus procesos particulares.

He dedicado algunas horas a leer estudios sobre desintegración familiar y su impacto actual, teniendo como tópicos comunes los fenómenos migratorios, la violencia intrafamiliar, el consumo de sustancias legales e ilegales en uno o más de los miembros de la familia y las diferencias irreconciliables. Por supuesto hay muchos más, pero estos son los más nombrados.

Ahora que ya sabemos los problemas, sería bueno hablar de algunas sugerencias de apoyo. No pongo soluciones porque no sería ético ni técnico pensar que con dos pastillitas de propuestas se solucionarían todos estos fenó-

*Alguien está sentado a la sombra hoy porque alguien plantó un árbol hace mucho tiempo.
- Warren Buffett*



menos complejos. Sin embargo, algo sí se puede plantear. Y es ahí a donde quiero ir ahora.

La famosa frase de “comunicación y familia” es, en muchos casos, una panacea vivirla, pues la comunicación muchas veces se convierte en un monólogo, un sermón o un juicio donde se dictaminan sentencias.

La idea que propongo aquí tiene como objetivo abrir canales de comunicación familiar de una manera entretenida, productiva y, sobre todo, práctica.

No obstante, debo advertir que, para que esta idea pueda ser productiva se requiere que todos los miembros de la familia vayan ejercitándose en el acto de escuchar, a fin de entender y no solamente responder.

Además, deben prepararse psicológicamente para abrir el cerebro a nuevas ideas, nuevos conceptos y muchas oportunidades de aprendizaje, sin importar el rol que se tenga en la familia. Es decir, no porque sea cuidador, siempre seré yo el que enseñe. A veces

también podré aprender de los hijos.

Ahora sí, sin más labia, aquí va la idea: tener proyectos familiares. Estos proyectos son espacios de intercambio, de convivencia y de diálogo, en los que los cuidadores trabajan con sus hijos en conjunto, pero no con un sentido de “obligación”, sino como un espacio de encuentro. Algunas ideas podrían ser:

Crear un pequeño huerto en el que se invierta tiempo. El trabajo con la tierra es muy bueno para inducir al diálogo y al des-estrés. Por ejemplo, hacer una ensalada con uno de los tomates que sembraron y cosecharon juntos traerá sentimientos de realización y gratitud. De hecho, habrá felicitaciones cuando los comensales sepan que ese fruto fue producto de un trabajo que realizaron en

conjunto. En el proceso de comprar las semillas, trabajar la tierra, regar y podar las plantas, ver crecer el fruto y cosecharlo, se puede conversar mucho sobre infinidad de temas. No siempre serán temas “profundos”, claro está, pero siempre habrá la posibilidad de estar juntos.

En mi experiencia atendiendo familias que han ejecutado esta idea de los proyectos familiares, los niños y adolescentes no se olvidan del buen tiempo que pasaron juntos. También se fortalecen las raíces de la afectividad y el vínculo.

El mejor regalo que le puedes dar a alguien es tiempo, porque cuando lo haces, estás dando una porción de tu vida que nunca se devolverá. Esta quedará en el corazón del que la recibió.

Otra idea podría ser construir una pecera y enseñar a los hijos a ser responsables y hacerse cargo de los animales. Es mejor animales que no demanden mucho esfuerzo y/o recursos. Los peces son un buen comienzo. El proceso de ver en YouTube cómo armar la pecera, qué cuidados deben tener con los

Lejos estábamos de comprender las implicaciones del verdadero uso de la tecnología para educar, hoy, en línea.

peces, etc., trae otro buen intercambio de tiempo.

Otra idea podría ser realizar pulseras o collares con mullos, o alguna otra manualidad para regalar en Navidad a los miembros de la familia. El hijo sentirá que ese regalo que va a dar es más significativo, porque le ha costado trabajo. Además es bueno para la motricidad fina y la concentración. Será un regalo de parte de la familia nuclear a la extendida. Imagínense cuántas felicitaciones van a recibir cuando sepan que lo han hecho juntos, se sentirán orgullosos de haberlo logrado.

Algunas otras ideas podrían ser:

- cocinar juntos algunas veces al mes, hacer galletas, pan, etc.
- construir una casa de muñecas (para algún hermano)
- pintar el cuarto
- prepararse para alguna carrera, como las 5K o 10K
- hacer noches de cuentacuentos, noches de juegos de mesa periódicos, etc.
- ¡hay tantas cosas que pueden convertirse en proyectos familiares!

La intención es propender a pasar juntos haciendo actividades que tengan un fin más profundo que el de solo gastar tiempo, y que los resultados puedan verse, a fin de reflexionar con ellos sobre todo lo aprendido en el proceso. Al tener un proyecto familiar de por medio, la interrelación entre todos potencia la construcción de una autoestima saludable, así como puentes amplios de diálogo y de entendimiento.

Quisiera detenerme un momento en el término de 'autoestima potenciada' por estas actividades. Cada vez que un hijo tiene una



responsabilidad en casa (tareas del hogar), se apoya para que la construcción de su autoconcepto sea saludable. Cuando, por el contrario, el adulto le da haciendo todo al hijo o le paga a alguien de servicio para que haga todo en la casa, se propicia en los hijos una autoestima golpeada, porque se da un mensaje silencioso tipo: "son tan inútiles que no lo pueden hacer, por eso lo hago yo o le pago a alguien más".

Cuando un hijo hace una tarea del hogar, la ha hecho bien y recibe una felicitación verbal por su buen trabajo, se siembra en él/ella que, sin importar lo que le depare el futuro, él/ella será capaz de manejarse por sí mismo. ¿Se han dado cuenta de que cuando no se les enseña a los hijos a hacer tareas de la casa, se les está condenando a experimentar sentimientos terribles de soledad si le pasara algo a uno de los adultos? Los adultos no son eternos.

Además, los chicos podrían tener la oportunidad de salir al exterior a estudiar o tener una familia. Dense cuenta de que, al evitar que los hijos hagan tareas en el hogar, están siendo responsables de un sufrimiento futuro.

Las tareas deben ser acordes a la edad, y no imponerlas porque no haya más quien las haga, sino porque así dotamos a nuestros hijos con herramientas para su

vida adulta, para que sean responsables, para que se sientan útiles y para prepararlos para cuando les toque volar.

Les animo a que, como familia, establezcan tareas en el hogar para todos, según la edad y sin discriminación alguna basada en el género (como es mujercita debe

saber cocinar y como es varoncito debe tener nociones para arreglar la refrigeradora). Queridos cuidadores, embáquense en el cruce-ro que prepara a los hijos para la vida. Tienen como 18 años para hacerlo.

Esta propuesta implica perseverancia, compromiso y convicción. Yo sé, todos venimos cansados de los trabajos, la vida que tenemos es ajetreada y todo lo que quisiéramos es descansar. Por favor, tomen mi respuesta de la manera más cordial: Ya habrá tiempo de descansar cuando los hijos se vayan. Si tienen niños y adolescentes, aprovechen el tiempo junto a ellos.

El tiempo pasa volando y la idea es que tengamos la mayor cantidad de buenos momentos, coleccionados para cuando ellos sean cuidadores (si así lo deciden) y quieran hacer lo mismo con sus hijos.

Seamos parte de un cambio generacional que lucha por evitar la silenciosa desintegración familiar. La única forma de hacer crecer una relación humana es invirtiendo tiempo en ella. En el nuevo mundo que se nos ha presentado ahora, los proyectos familiares se sostienen como nuevas maneras de educar, no solo la mente sino el corazón.