

## **Espacios de placer en la familia**

**Autor:** Liliana Vázquez Roa — [¿Cómo citar este artículo?](#)

### **Jugar: el principal trabajo**

Uno de los ejes en la vida de niños y niñas es el juego. Es vital para su desarrollo psicomotor, para aprender a ser sociables.

Dime cómo juegas y te diré quién eres. Por lo que hay que sugerir juegos de cooperación, de competencia sabiendo que todos ganamos y evitar los juegos agresivos o que descalifican a las personas.

Se recomienda que le dediques a cada hijo/a media hora de juego al día, no es que lo veas jugar y entonces sólo le cuides, se trata de jugar con ella y con él, que te sienta cerca, que te sepa alegre, que se involucren. Evita los videojuegos y busca actividades creativas, mantén contacto físico y visual con tu hijo, háblale reforzándole lo bueno que es. Disfruten el momento de juego.

Jugar es el trabajo de los niños, se desarrollan sus conexiones neuronales y sobre todo las socio afectivas. Es importante evitar castigar al niño no permitiéndole jugar, puedes evitarle la televisión y los videojuegos, pero no jugar.

Si a un niño se le prohíbe jugar es como si te castigaran en el trabajo por haber hecho algo mal y te prohibieran asistir tres días. No tendría lógica este tipo de castigo, ¿verdad? Lo mismo en el juego, si se le prohíbe a un niño jugar, entonces se le está limitando su desarrollo físico, mental y emocional, sería algo así como mantenerlo atado.

Entonces hay que generar las condiciones para que un niño juegue de la mejor manera en espacio, ambiente, materiales y personas. Así como todos buscamos tener mejores condiciones laborales, si tengo que estar sentado en mi trabajo, hacerlo de la manera más cómoda, si uso herramienta tener la necesaria, en buenas condiciones y segura, compartir un buen ambiente laboral con nuestros compañeros en un lugar amplio, que nos permita estar y movernos, y limpio que nos mantenga saludables. De la misma manera es el juego para niños y niñas: que haya limpieza, que tengan espacio, que sean lugares seguros con juegos y juguetes para su edad, que jueguen de manera armónica y de ser posible con la supervisión de un adulto para que enseñe reglas del juego y los niños lo hagan en convivencia mientras ellos aprenden a organizarse. No estamos hablando de lujos o gastos excesivos, porque todo esto puede estar al alcance de todos.

Al finalizar el juego, recoger entre todos con gusto, participando tú alegremente para que aprendan a hacerlo y a la postre se forme un hábito.

## **Dormir y descansar**

Para muchos de nosotros, el dormir ocupa la tercera parte de nuestro día, para otros quizá necesiten menor tiempo para sentirse descansados. En el caso de los niños y niñas, el sueño es vital para su desarrollo, necesitan dormir más tiempo que un adulto porque además de descansar, se dice que es el momento en que los niños crecen. Entre más pequeños, más horas de sueño requieren.

Sin embargo, para sincronizar el sueño de la familia es un proceso que se va dando de manera gradual, desde que son bebés hasta aproximadamente los dos años de edad. Cada hijo/a requiere un tiempo natural y es importante para todos conocer y acompañar estas necesidades.

Si buscamos la sincronización, estamos hablando también de armonía, por lo que hay que evitar desgastarse como papás y forzar al niño a que entre en un ritmo que quizá aún no esté preparado. No coincido con los métodos de acostumar al niño/ a un horario a costa de que llore justificando que debe tener tolerancia a la frustración y disciplinarse; es como enojarse con una flor porque no abre sus pétalos después de estar dos días en el florero de tu escritorio, todos los procesos de la naturaleza llevan su tiempo. Quizá un niño/a se "discipline" a dormir en un horario a la edad que sus padres están determinando, pero ¿hasta dónde es resignación? La niña o el niño como cualquier cachorro, requieren del calor de la madre o del padre y si se les quita prematuramente lo que ocurre es que empezarán los miedos a la obscuridad, las pesadillas, el orinar en la cama (cuando ya no es edad) u otras conductas que requieran la presencia de los padres en la noche.

### **¿De qué manera mi hijo/a dormirá toda la noche?**

Se sugiere que la habitación donde se descansa esté con poca luz y ordenada, que te sientas a gusto de estar ahí. Ir a dormir es un ritual y cada familia tiene el suyo: arrullar a tus hijos, contarles un cuento, cantarles, acostarte con ellos, hacer una oración dando gracias por lo significativo del día, acariciar su cara y cabeza, darles un pequeño masaje, jugar en el cambio de ropa para dormir imaginando que se van a vestir de algún animalito o algún personaje, entre otros, ¿cuál es el que haces con tus hijos?, ¿cómo te gustaría vivirlo?

Un ritual no debe convertirse en una regla ya que perdería su encanto, digamos que es un hábito flexible y que todos pueden disfrutar diariamente: papá, mamá, hijos e hijas, más o menos en el mismo horario.

Es importante que los niños y niñas tengan un espacio propio para descansar aunque no quieran usarlo, llegará el momento de que deseen esa independencia y si saben de su cama asignada decidirán apropiarse de ésta cuando estén preparados. Mientras ese momento llega puede vivirse en lo que se llama "la Cama Familiar" donde todos descansan. Es como su cueva o su madriguera, la mayoría de las familias de mamíferos duermen juntos, ningún naturalista ha

descubierto que haya una cueva para los papás y otra para los críos y si alguno de los padres duerme fuera es para cuidar de la cueva o de la madriguera.

No sé en qué momento los humanos quisimos desconectarnos de nuestros hijos, incluso hubo corrientes en la psicología que hablaban de perversiones si no había cama para cada miembro de la familia y más se acentuaría un complejo de Edipo o de Elektra.

Cuando se duerme en la cama familiar, estás dotando a tu hija y a tu hijo de mayor seguridad, de calor materno y paterno físico y emocional. Existen dos excepciones para no dormir con nuestros críos: si se ingiere alcohol o si se está bajo efecto de alguna droga, ya que si el adulto no está en todos sus sentidos, corre el riesgo de lastimar a algún pequeño. Y por supuesto que la pareja cuando quiera tener intimidad, tendrá que buscar un espacio sin la presencia de sus hijos.

Desde que tu hija/o es bebé puedes dormir con ella/él y puede ser amamantado en la cama, así tu cubres tus horas de descanso sin tener el desgaste de levantarte para atenderle y él o ella se alimentan a libre demanda cada vez que lo necesiten.

A partir de los 18 meses puedes señalar regularmente cuál es su lugar de descanso dejándole ahí durante sus siestas, así él/ella identificará que tiene un espacio y te pedirá ocuparlo cuando esté preparado, iniciará haciéndolo por ratos, cuando decida quedarse sólo/a quizá a la mitad de la noche te pida regresar a la cama familiar y es bueno que lo permitas mientras va adquiriendo independencia; posteriormente te pedirá tu presencia al irse a acostar o al levantarse. Lo importante es que lo acompañes con paciencia y que estés preparada/o para cuando decida dormir sólo y no le extrañes, es entonces cuando regresa a la pareja mayor tiempo de intimidad en su espacio original. Quedan los fines de semana cuando tus hijos/as van a tu cama a despertarte y a jugar.

Siempre que tu hijo/a quiera estar contigo, ábrele ese espacio, qué bueno que sabe pedir lo que necesita, es temporal por lo que hay que disfrutarlo al máximo para saber descansar desde esta dinámica.

## **Solucionar el problema para dormir**

Hemos comentado que los niños viven un proceso gradual y natural para dormir continuamente como lo hacemos los adultos de manera regular.

Si piensas que tu hijo/a tiene problemas para dormir, revisa antes lo anterior: si llevas un ritual amoroso y de juego para acostarse, o puede ser que estés muy cansado/a y en realidad no cuentes con ganas y tiempo, se vale que le expliques que hoy o este par de días (si estás con alguna carga particular de trabajo) necesitas descansar y que te encuentras agotado/a, entonces dejas las condiciones para que al quedarse dormido esté bien y tú descanses. Muy probablemente tu hijo aceptará que se queden todos acostados aunque no se duerma en el momento.

Si la dificultad para dormir empieza a ser constante, revisa si está ocurriendo algo significativo en su vida que le pueda provocar insomnio, en este caso, es recomendable que duermas una o algunas noches con ella o con él mientras recupera su ritmo.

En el caso de enuresis nocturna, ve con él o ella al baño antes de dormirse para que no se mojen en la noche. Es muy probable que esté demandando más presencia de tu parte.

## Cuando soñar los inquieta

Desde la psicología, el dormir es el tiempo donde el inconsciente se libera de nuestro lado consciente (que se encuentra durmiendo) y entonces desarrollamos fantasías, es decir, soñamos. Nuestra fantasía, creatividad, deseos y mensajes están en los sueños. Es bonito cuando tu hijo te comparte sus sueños y puedes acompañarle reconociendo lo que te haya platicado, cuando no le gusta lo que soñó, ayúdale a culminar su sueño con un final feliz o invitándole a que te lo platique desde una nueva visión, eso le dejará más tranquilo y con las herramientas para que en un próximo sueño similar pueda resolverlo sin quedarse con un mal sabor de boca.

Proporcióname lo que te pida, si es arrullo, compañía o luz, escucha cómo se siente mirándolo o asintiendo con la cabeza, hazle saber que le entiendes sin debatir lo que te comparte, al final puedes decir "comprendo cómo te sientes", "aquí estoy contigo y te amo" y si crees prudente: "lo bueno es que ya pasó este sueño, busquemos ahora soñar bonito, ¿en qué te gustaría soñar ahora?" y traten de conciliar nuevamente el sueño.

## Formación de la autoestima durante el sueño

Cuando recién nos dormimos estamos en un estado que se llama alfa y es un estado de ensoñación en el que la captación de mensajes se da de manera automática. Si deseas apoyar a tu hijo/a en alguna actitud que le esté costando trabajo transformar, esta es una manera muy eficaz:

Elabora una frase corta y en positivo para decirle cuánto le quieres y lo que es capaz de hacer, por ejemplo, si necesita más seguridad en algún deporte, decirle: "tú sabes jugar muy bien X", o si le cuesta trabajo compartir con sus hermanos, decirle "sabes compartir y te amo", entre otras ideas. Y vas a decir la frase cuando esté dormido/a susurrándole al oído. Repítelo un par de noches, verás los resultados...

Otra manera eficaz de apoyar en la autoestima de tu hijo sobre todo si no conseguiste pasar suficiente tiempo con él/ella durante el día, es que duerman juntos o que al llegar a casa si está dormido/a le susurres frases amorosas.

Bien, estos son algunos elementos que apoyan el descanso de la familia y sobre todo le ayudarán a tus hijos a crecer emocionalmente más íntegros.

## **El baño**

Nuestros hijos e hijas tienen temporadas en que les gusta bañarse y otras en las que no. El momento del baño es un espacio para relajarse y jugar. Veinte minutos son suficientes para que tu hijo tenga esparcimiento, lo cual beneficia en el desarrollo de su inteligencia.

Puedes usar juguetes diversos, tener letras o números de foamy y si el baño es de azulejo, es material que se pega a la pared con sólo mojarlo, así a la vez aprenden palabras inventando el juego que hayan planeado.

El agua y el juego son excelentes relajantes. Otra opción es utilizar gises de piso y pueden dibujar en las paredes al bañarse haciendo movimientos circulares de motricidad gruesa que a la vez les ayudará a desarrollar su motricidad fina; o bien para ahorrar agua cuando abres la regadera coloca una cubeta mientras regulas la temperatura y ésta puede convertirse en el mar para sus barcos y otros juguetes.

Lo más importante es disfrutar el baño, que jueguen y te sientan cerca, si ellos ya se bañan solos asegúrate de que no se enfríen y permíteles disfrutar de ese espacio de relajación.

**"Vive feliz disfrutando a tus hijos" - Todos los derechos reservados por Liliana Vázquez Roa.** Se autoriza la reproducción parcial de este material con fines *educativos y de formación gratuita*, citando a todos los autores y a [Revista Vinculando](#).

Si necesitas hacer una consulta o solicitar ejemplares, escribe tus comentarios abajo: