



Emociones



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

Hay que aprender a priorizar, a sacrificar algunas cosas y a jerarquizar

No es extraño escuchar frases del tipo "tengo mucha prisa", "no me da tiempo", "a ver cuándo saco un rato", "hoy imposible"? Vivimos en la sociedad del desenfreno, del estrés, de todo es para antes de ayer y nada puede esperar a mañana porque ya es demasiado tarde. En muchos casos, el ritmo de vida al que estamos sometidos nos pasa factura. El problema es que a nuestros hijos, también.

Todos **nos quejamos de falta de tiempo**, no llegamos a todo lo que nos gustaría y el

estrés que nos supone tratar de hacer todo, nos agota de tal manera que **nos resulta complicado responder ante nuestros hijos. El tiempo es para todos el mismo, 24 horas** que tiene cada día. Lo que tenemos que plantearnos es **en qué lo empleamos**, qué prioridades tenemos para ello y si **nuestros hijos están dentro de esas prioridades**. Seguro que todos pensaréis que, por supuesto que sí, pero ¿realmente es así? **¿Qué porcentaje de nuestro tiempo les dedicamos?**

Estamos **acostumbrados a ocupar el día con un gran número de actividades**, hacemos deporte, dedicamos un tiempo a la lectura, al ocio, al trabajo, al desarrollo profesional. Queremos llegar lejos en el ámbito laboral y tener todo a nivel personal? **Llevamos una vida intensa** que en un momento ha tenido un punto de inflexión, en el momento en que hemos decidido tener hijos. Es entonces cuando queremos seguir haciendo lo mismo que antes y nos resulta imposible, no nos da tiempo. Entonces nos tenemos que **replantear qué es lo realmente importante**.

Es habitual tener la **sensación de no tener tiempo para nosotros mismos** (el que mucho abarca poco aprieta). Hay que **aprender a priorizar**, a **sacrificar** algunas cosas y **a jerarquizar**. Una vez que hemos **decidido en qué vamos a emplear nuestro tiempo**, hay que tener en cuenta que **ser padres necesita mucha implicación y energía**. Los niños no nos dan ni un segundo de tregua. Son pequeños y no tienen seguridad, por eso, **nos necesitan y están constantemente llamando nuestra atención**, de manera positiva o negativa. Entonces, tenemos que **ser fuertes**, tratar de **no estar cansados** y tener **paciencia** y un **objetivo claro para educarles** de la mejor manera posible.

La vida ha ido evolucionando con el cambio generacional. **En la época de nuestros padres** siempre que los necesitábamos estaban ahí. **Educaban por intuición y funcionaba. Hoy en día esto no es suficiente**. La sociedad ha progresado de tal manera que, ante la falta de tiempo, los **padres tenemos la necesidad de formarnos en educación** para el buen desarrollo cognitivo y emocional de nuestros hijos.

Tener tiempo para ellos **no** consiste en **obsesionarnos con estar todo el día pendiente**, haciendo tareas, jugando con ellos? **Lo principal es estar juntos cuando nos necesiten** para hablar, jugar o, simplemente, ¿estar ahí?. No esperar a que nos venga bien a nosotros sino adelantarnos a sus necesidades porque igual cuando nosotros queremos hablar con ellos a ellos no les apetece o cuando pensamos que no nos necesitan están esperando un abrazo o apoyo por nuestra parte.

Los niños crecen muy deprisa, al mismo ritmo que va nuestra vida. Nuestros hijos **necesitan que nos paremos, que saquemos tiempo para ellos** y que **con ellos se pare nuestro tiempo. No basta** que pensemos que lo importante es que **el tiempo que compartimos sea de calidad**. No nos tenemos que engañar con esto, ni nos tiene que servir para quedarnos tranquilos. Lo que **necesitan es que estemos con ellos** y si todo ese tiempo lo aprovechamos al máximo, será la mejor muestra de cariño.

EXPERTO:

María Campo Martínez

Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.