**Los 4 excesos de la educación moderna que trastornan a los niños**

Cuando nuestros abuelos eran pequeños, tenían solo un abrigo para el invierno. ¡Solo uno! En aquella época de vacas flacas, incluso tener un abrigo se consideraba un lujo. Por eso, los niños lo cuidaban como un bien precioso. En aquellos tiempos se solía tener lo mínimo indispensable. Y los niños eran conscientes del valor y la importancia de sus cosas.

Mucha agua ha corrido bajo el puente desde entonces y nos hemos convertido en personas más sofisticadas. Nos gusta tener muchas opciones e intentamos que nuestros hijos tengan todo lo que desean y, si es posible, mucho más. Sin embargo, no nos damos cuante de que al mimarles excesivamente contribuimos a crear un ambiente en el que pueden proliferar los trastornos mentales.

De hecho, se ha demostrado que un exceso de estrés durante la infancia aumenta las probabilidades de que los niños desarrollen problemas psicológicos. Así, un niño sistemático puede ser empujado a desarrollar un comportamiento obsesivo y un pequeño soñador puede perder su capacidad para concentrarse.

En este sentido, Kim Payne, profesor y orientador estadounidense, llevó a cabo un experimento muy interesante en el cual simplificaron la vida de los niños diagnosticados con un Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Al cabo de tan solo cuatro meses, el 68% de estos pequeños habían pasado de ser disfuncionales a ser clínicamente funcionales. Además, mostraron un aumento del 37% en sus aptitudes académicas y cognitivas, un efecto que no pudo igualar el medicamento más prescrito para este trastorno, el Ritalin.

Estos resultados son, en parte, extremadamente reveladores y, por otra parte, también son ligeramente atemorizantes ya que nos hace preguntarnos si realmente les estamos proporcionando a nuestros hijos un entorno sano desde el punto de vista mental y emocional.

¿Qué estamos haciendo mal y cómo podemos arreglarlo?

**¿Cuándo mucho se convierte en demasiado?**

A inicios de su carrera, este profesor trabajó como voluntario en los campos de refugiados, donde tuvo que lidiar con niños que sufrían estrés posttraumático. Payne apreció que estos niños se mostraban nerviosos, hiperactivos y continuamente expectantes, como si algo malo fuera a pasar de un momento a otro. También eran extremadamente cautelosos ante la novedad, como si hubieran perdido esa curiosidad innata de los niños.

Años más tarde, Payne apreció que muchos de los niños que necesitaban su ayuda mostraban los mismos comportamientos que los pequeños que provenían de países en guerra. Sin embargo, lo extraño es que estos niños vivían en Inglaterra, por lo que su entorno era completamente seguro. Entonces, ¿por qué mostaran síntomas típicos del estrés postraumático?

Payne piensa que aunque los niños de nuestra sociedad están seguros desde el punto de vista físico, mentalmente están viviendo en un entorno similar al que se produce en las zonas de conflictos armados, como si su vida peligrara. Estar expuestos a demasiados estímulos provoca un estrés que se va acumulando y obliga a los niños a desarrollar estrategias para sentirse a salvo.

De hecho, los niños de hoy están expuestos a un flujo constante de información que no son capaces de procesar. Se ven obligados a crecer deprisa ya que los adultos colocan demasiadas expectativas sobre ellos, haciendo que asuman roles que en realidad no les corresponden. De esta manera, el inmaduro cerebro de los niños es incapaz de seguir el ritmo que impone la nueva educación, y se produce un gran estrés, con las consecuencias negativas que este provoca.

**Los cuatro pilares del exceso**

Como padres, normalmente queremos darle lo mejor a nuestros hijos. Y pensamos que si un poco está bien, más será mejor. Por eso, ponemos en práctica un modelo de hiperpaternidad, nos hemos convertido en [padres helicóptero](http://www.rinconpsicologia.com/2016/03/padres-helicoptero-que-vuelan-sobre-sus.html) que obligan a sus hijos a participar en una infinidad de actividades que, supuestamente, les preparan para la vida.

Por si no fuera suficiente, llenamos sus habitaciones de libros, dispositivos y juguetes. De hecho, se estima que los niños occidentales tienen, como media, 150 juguetes. Es demasiado, y cuando es demasiado, los niños se sienten abrumados. Como resultado, juegan de manera superficial, pierden el interés fácilmente por los juguetes y por su entorno y no desarrollan su imaginación.

Por eso, Payne afirma que los cuatro pilares del exceso sobre los cuales se erige la educación actual de los niños son:

1. Demasiadas cosas

2. Demasiadas opciones

3. Demasiada información

4. Demasiada velocidad

Cuando los niños son abrumados de esta forma, no tienen tiempo para explorar, reflexionar y liberar las tensiones cotidianas. Demasiadas opciones terminan erosionando su libertad y les roba la oportunidad de aburrirse, que es fundamental para estimular la creatividad y el aprendizaje por descubrimiento.

Poco a poco, la sociedad ha ido erosionando la maravilla que implica la infancia, hasta tal punto que algunos psicólogos se refieren a este fenómeno como “la guerra contra la infancia”. Basta pensar que en las dos últimas décadas los niños han perdido una media de 12 horas semanales de tiempo libre. Incluso los colegios y las guarderías han asumido una orientación más académica.

Sin embargo, un estudio realizado en la Universidad de Texas ha desvelado que cuando los niños juegan deportes bien estructurados se convierten en adultos menos creativos, en comparación con los pequeños que han tenido mucho tiempo libre para jugar. De hecho, los psicólogos han notado que [la forma de jugar moderna genera ansiedad y depresión](http://www.rinconpsicologia.com/2015/09/la-forma-de-jugar-moderna-genera.html). Obviamente, no se trata solo del juego más o menos estructurado sino también de la falta de tiempo.

**Simplificar la infancia**

La mejor manera de proteger la infancia de los niños es decir “no” a las pautas que la sociedad pretende imponer. Se trata de dejar que los niños sean simplemente eso, niños. La vía para proteger el equilibrio mental y emocional de los niños consiste en educar en la simplicidad. Para lograrlo es necesario:

- No atiborrarles de actividades extraescolares que, a la larga, probablemente no le servirán de mucho.

- Dejarles tiempo libre para que jueguen, preferentemente con otros pequeños o con juguetes que puedan estimular su creatividad, no con juegos estructurados.

- Pasar tiempo de calidad con ellos, es el mejor regalo que pueden hacerles los padres.

- Crear un espacio de tranquilidad en sus vidas donde puedan refugiarse del caos cotidiano y aliviar el estrés.

- Asegurarse de que duermen lo suficiente y descansan.  
  
- Reducir la cantidad de información, asegurándose de que esta sea comprensible y adecuada a su edad, lo cual implica hacer un uso más racional de la tecnología.

- Simplificar su entorno, apostando por menos juguetes y cerciorándose de que estos estimulan realmente su fantasía.

- Disminuir las expectativas sobre su desempeño, dejándoles que sean simplemente niños.  
  
Recuerda que los niños tienen toda la vida por delante para ser adultos, mientras tanto, deja que sean niños y disfruten de su infancia.

Fuentes:

Bowers, M. T. et. Al. (2014) Assessing the Relationship Between Youth Sport Participation Settings and Creativity in Adulthood. *Creativity Research Journal*; 26(3): 314-327.

Payne, K.J. (2009). *Simplicity Parenting*. New York: Ballantine Books.