

# Padres jugando

Cuando tenemos hijos, la vida, parece a veces ser una larga serie de tareas y los padres nos lamentamos que el tiempo con la familia que suponía ser divertido termina siendo una tarea más que hacer. Pero debemos re-descubrir esa diversión escondida en el mágico mundo del juego cuya llave está en poder de nuestros hijos. Entrar a este mundo junto a ellos nos brinda la oportunidad de descubrir una nueva forma de ver la vida y también de fortalecer los lazos familiares.

## Otra visión del tiempo

Mientras los adultos se preocupan por el pasado y planifican el futuro, los niños juegan inmersos en el presente. Están más interesados en mirar al arco iris en el charco resbaladizo que llegar a un lugar a tiempo. Esta situación puede causarnos frustración, pero en realidad podríamos aprovecharla para desacelerarnos e ir al paso de nuestro hijo. Muchas técnicas de reducción del estrés se basan en el principio de concentrarse en el momento presente con el objetivo de aliviar las tensiones constantes de la vida cotidiana. Por supuesto, hay cosas que tenemos que hacer, pero no siempre hay que hacerlas ya. Si logra dejar a un lado la lista de cosas que tiene que hacer por, por lo menos, un rato, piense en la invitación espontánea al juego de su hijo como en una terapia contra el estrés que puede tomar en casa y de manera individual.

## Mayor intimidad familiar

En el mundo del juego, padres e hijos tienen la oportunidad de conocerse de diferentes formas, creando una relación preciada. Las sonrisas y risas compartidas crean los cimientos de toda buena relación en un mundo donde las familias parecen distanciarse ante la presencia de tantos otros factores.

## Momentos de alegría

A menudo es el juego sencillo el que logra que los niños se acerquen más a sus padres. Con sus hijos, puede revivir lindos momentos de su propia infancia o hacer algo que nunca tuvo la oportunidad de hacer cuando era niño. Cuando los grandes juegan con sus hijos, pueden hacer cosas que parecerían ser alocadas si las harían estando solos (como brincar por la calle cantando una canción en voz alta). Éstas son algunas sugerencias que podrá adaptar según la edad de sus hijos.

- juegue al “cu-cú” con su bebé
- construya una torre con bloques y ríase cuando se cae
- camine en la lluvia y chapotee en los charcos de agua

- ponga una sábana sobre la mesa y observe en qué se convierte (una cueva de osos, un castillo secreto...)
- haga títeres con papel para los dedos de la mano y cree un espectáculo de títeres
- haga un picnic de invierno colocando una manta en la cocina
- colecciona piedras bonitas
- salte piedras en un lago o un río
- Siéntese en el parque y observe los pájaros y las ardillas.
- Vaya a caminar cuando baja el sol

## Música y baile

Si le resulta difícil desconectar de su mente el mensaje que constantemente le dice “Tengo cosas más importantes que hacer que jugar” trate de sintonizar el ritmo de la música y el baile. La música y el movimiento activan diferentes partes de nuestro cerebro y estimulan la relajación tanto en los grandes como en los niños.

- Cante canciones de niño que recuerde de su infancia (canciones de cuna, canciones de campamento, las favoritas de la familia)
- Si no recuerda ninguna, saque libros y casetes de la biblioteca y aprenda algunas de ellas.
- Los casetes no pueden reemplazar su voz, si le da vergüenza cantar solo, cante siguiendo el ritmo de la canción. Si los niños son su público, tal vez se anime a cantar.
- Ponga la música que le guste, desde música barroca hasta el hip-hop y baile con su niño en la sala de estar de su casa. (A los más grandes también les gusta cantar y bailar).

## Risas

Si jugar lo hace sentirse ridículo, ¡ríase! La risa es relajante y calma las emociones; algunos terapeutas recomiendan treinta minutos de risa diarios como remedio contra el estrés. El humor, al ver las cosas desde otro ángulo, puede aliviar conflictos y calmar situaciones de tensión.

## Una actitud alegre

Con la práctica, podrá hacer, a través del juego, algunas de las cosas de su lista de obligaciones. Separar la ropa para lavar puede convertirse en un juego, cantar canciones divertidas hará que el tiempo pase más rápido cuando hay que hacer algún mandado. En el mundo del juego, la carga parece más liviana y los padres e hijos pueden sentirse cada vez más cerca.

*de Betsy Mann*

# Parents at Play

Sometimes life with children seems to be one long string of tasks, and parents lament that family times that were supposed to be fun are reduced to one more thing to do. But the fun is there to be rediscovered in the magical world of play to which young children hold the key. Entering that world with them brings opportunities to discover a new point of view and to strengthen family ties.

## Another view of time

While adults are worrying about the past and planning the future, children at play are absorbed in the present. They are more interested in looking at the rainbows in the oil slick on a puddle than in getting somewhere on time. This can be frustrating, but in fact there are benefits to slowing down to child speed. Many stress reduction techniques are based on the principle of focussing in the moment in order to relax from the constant pressures of daily life. Of course, some things do need to get done, but not always right away. If you can put aside your list of things to do for even a short time, you can think of your children's invitation to spontaneous play as your private, in-home stress-reduction program.

## Building intimacy

In the world of play, parents and children get to know each other in a different way, building a precious intimacy. Shared smiles and laughter create a strong basis for relationships when many other forces seem to be pulling families apart.

## Simple joys

It is often moments of very simple play that help children feel close to their parents. With your children, you can relive good times you remember from your own childhood ... or do things you never had a chance to do when you were young. When adults play with children, they can do things (like skip down the street singing a song out loud) that would look *weird* if they were alone. Here are a few suggestions you can adapt to the age of your own children.

- play peek-a-boo with a baby
- build a tower of blocks and laugh when they fall down
- walk in the rain and splash in puddles

- put a blanket over a table and see what it turns into (a bear's cave, a secret castle, ...)
- make paper finger puppets together and invent a puppet show
- have a winter picnic on a blanket in the kitchen
- collect pretty rocks
- skip stones on a lake or river
- sit in the park and watch the birds and the squirrels
- go for a walk after dark

## Music and dance

If you have trouble turning off the message in your head that says "You really have more important things to do than play," try short-circuiting it with music or dance. Music and movement involve different parts of our brain and are especially relaxing, for both parents and children.

- Sing your children songs you remember from when you were young (lullabies, camp songs, family favourites).
- If you can't remember any songs, borrow books and tapes from the library and learn a few.
- Tapes are no substitute for your own voice; if you're too shy to sing alone, at least sing along. With children for an audience, you may find your voice.
- Put on whatever music you like—baroque to hip-hop—and dance your little one around the living room. (Bigger ones like this too.)

## Laughter

If playing makes you feel kind of silly, laugh! Laughter is relaxing and releases emotions; some therapists recommend thirty minutes of laughter a day as a remedy for stress. Humour, by putting things into another perspective, can smooth out moments of conflict and defuse tense situations.

## A playful attitude

With practice, you may be able to play your way right through some of those tasks on your list of things to do. Sorting laundry can turn into a game; singing funny songs will make the time spent doing errands seem shorter. In the world of play, the load seems lighter, and children and parents can draw closer together.

by Betsy Mann