

EL VALOR DEL AFECTO EN LA SALUD DE LOS NIÑOS

El afecto es un sentimiento imprescindible para los humanos, especialmente para los más frágiles, aquéllos que están en los extremos de la vida, las personas mayores y los niños. Para ellos es tan necesario que sin afecto enferman, y no sólo del alma con disfunciones psicológicas y del comportamiento; también con enfermedades físicas, de sus órganos. La falta crónica de afecto produce disminución de la inmunidad y en consecuencia más infecciones, también malnutrición y talla baja.

En el pasado, estos efectos perniciosos eran claramente visibles en los niños de orfanatos porque sufrían una intensa y permanente deficiencia de cariño y estímulos. En la actualidad, las consecuencias de la falta de cariño son menos evidentes en el desarrollo físico, pero continúa siendo una causa de talla baja.

El déficit afectivo conduce además a los niños a inmadurez en el desarrollo como persona, dificultad para relacionarse de adultos y adolescentes, inadaptación social y quizás a la delincuencia. El afecto también reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas psicósomáticos.

La falta de cariño facilita los accidentes, tanto dentro como fuera del hogar, porque la vigilancia y cuidados disminuyen, aumentando las intoxicaciones y accidentes, causas importantes de enfermedad e incluso de muerte. Como los niños aprenden sobre todo imitando (no con sermones ni consejos), pueden reproducir en su edad adulta este modelo poco afectivo, distante y frío de conducta, que luego puede tener repercusiones sobre las relaciones personales de adultos.

La falta de cariño facilita los accidentes, tanto dentro como fuera del hogar, porque la vigilancia y cuidados disminuyen, aumentando las intoxicaciones y accidentes, causas importantes de enfermedad e incluso de muerte. Como los niños aprenden sobre todo imitando (no con sermones ni consejos), pueden reproducir en su edad adulta este modelo poco afectivo, distante y frío de conducta, que luego puede tener repercusiones sobre las relaciones personales de adultos.

El afecto es como una vacuna que previene contra múltiples enfermedades, una medicina barata, accesible a todo el mundo y sin efectos secundarios, para la que no se necesita receta, manual de instrucciones ni conocimiento alguno. La mayoría de los animales lo aplican con sus crías, miles de millones de humanos ricos o pobres, cultos o incultos, inteligentes o no, lo han empleado desde siempre con sus hijos.

El nivel de conocimientos o de entrenamiento para dar afecto a los niños, es ninguno. Sólo se precisa disponibilidad y tiempo. Por desgracia, muchos padres actuales, inteligentes, incluso bien situados social y profesionalmente no tienen tiempo para "aplicar" a sus hijos esta vacuna que no se puede adquirir en el mercado, y que sólo ellos pueden aplicar. Compaginar las legítimas aspiraciones personales y profesionales de los padres con el tiempo necesario para aplicar este eficaz medicamento es, desde mi punto de vista, imprescindible.

El afecto se inicia nada más nacer, reconociendo con la mirada, las caricias y el tacto, al bebé, incluso a los recién nacidos prematuros. En las siguientes semanas, arrullándoles, hablándoles, alimentándoles y acariciándoles. El contacto directo piel contra piel es sedante y gratificante para padres e hijos. Más tarde, el afecto se expresa espontáneamente gracias al vínculo afectivo establecido por el roce, el contacto y el reconocimiento de esas personas como cercanas.

En los siguientes meses y años, el afecto que los niños necesitan de sus padres se administra mediante el juego, porque el mejor juguete del niño pequeño es su madre o su padre. El juego es vital para los niños, representa su principal actividad, y puede afirmarse que sin juego no hay salud: mientras un niño juega está sano.

En la edad escolar, el afecto y el cariño consiste en escuchar al niño, respetar sus opiniones y entender sus intereses. Para todo esto se necesita tiempo, más en calidad que en cantidad. Sin tiempo no hay roce, no hay contacto físico, verbal, ni visual; y sin roce no hay cariño.

Aunque los padres dispongan de poco tiempo, realidad difícil cuando no imposible de modificar en muchos casos, por favor dedicar el poco tiempo a cubrir afectivamente a tus hijos, no a leer el periódico, ver la televisión o descansar. Juega, achucha, habla y respeta a tu hijo. Su salud mental y física te lo agradecerán. Cuanto antes apliques la vacuna del afecto mejor; unos años más tarde, no será tan efectiva.

Te recomiendo una vacuna de afecto todos los días.