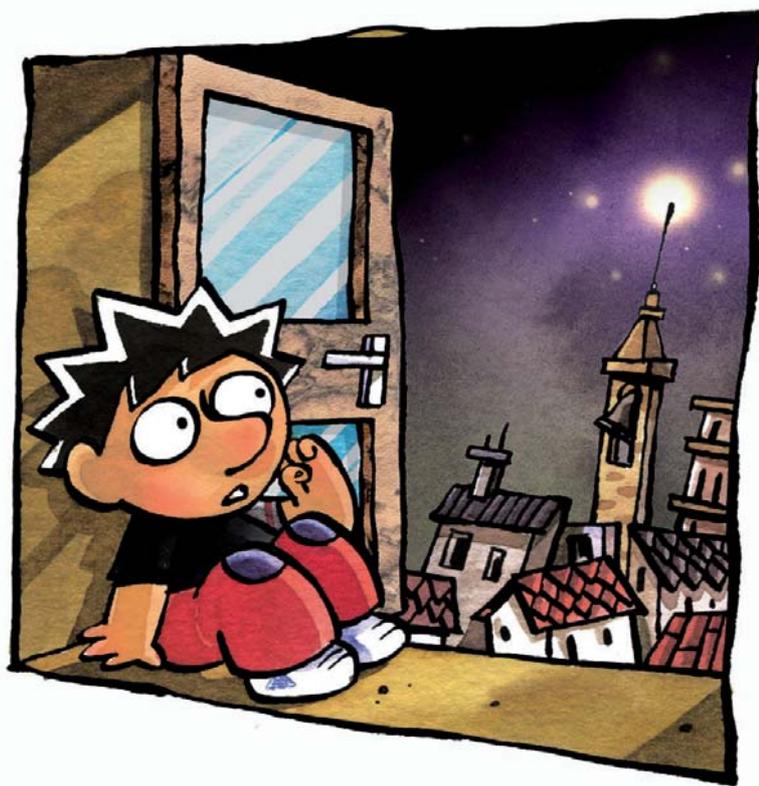


De padres e hijos que se ven a la hora de cenar

Solo en casa

Son muchos los padres que se marchan a trabajar cada mañana antes de que sus hijos se levanten de la cama. Son niños que se preparan solos el desayuno y se van al colegio. Cuando ya han acabado la jornada escolar, y vuelven a sus hogares, sus padres todavía no han llegado: están solos en casa. Así es que se buscan la vida: se preparan la merienda, encienden la televisión, hacen un par de llamadas por teléfono, se divierten con los videojuegos y navegan por Internet. A veces, incluso, hacen los deberes. Sobre la hora de cenar, llegan los progenitores, derrengados por el trabajo de todo el día y con pocas ganas para luchar con sus hijos para que dejen de chatear y se pongan a estudiar. Y al día siguiente, igual: la taza de Cola-Cao al microondas y otra vez a empezar. Se los conoce como los niños de la llave, puesto que tienen total independencia para entrar y salir de sus casas mientras no llegue, al menos, la autoridad paterna. En Estados Unidos representan más del 40% de la población infantil; en España, el porcentaje es menor, aunque con una clara tendencia al alza.



Entonces, ¿es malo que se queden solos en casa? Pues, en realidad, el hecho de quedarse como responsables es un buen aprendizaje para la vida, siempre y cuando no se les esté exigiendo un esfuerzo para el que no están preparados. Por eso, es conveniente seguir unas pautas antes de decidirse a dejarlos solos ante el peligro:

- ▶ En primer lugar, los padres deben decir siempre a dónde van. La situación es más tranquilizadora si imaginan a sus padres en un lugar concreto.

- ▶ También hay que dejarles un teléfono de contacto. Y si la ausencia va a ser muy prolongada, el de unos amigos que vivan cerca o algún vecino.

- ▶ Es importante asegurarse de que sabrían reaccionar ante una situación peligrosa, como una emergencia médica o un incendio.

- ▶ No hay que olvidarse de organizarles el tiempo, sobre todo las primeras veces.

- ▶ Por último, hoy en día es fundamental controlar el acceso a Internet, en concreto a contenidos poco deseables, y a los canales de televisión para adultos

En resumen, este sería el mensaje: «Que no haya padres no significa que no haya reglas».



CUESTIÓN DE MADUREZ

EN BREVE

DEL SOFÁ A LA COCINA

Un niño solo en casa, o acompañado por una persona que no tiene la responsabilidad de educarlo, con libre acceso a la nevera y la posibilidad de elegir entre jugar a la videoconsola o hacer los deberes es una bomba de relojería... y un riesgo para la salud. Pasarse la tarde del sofá a la cocina y de la cocina a la cama, después de picotear durante horas ante la pantalla de la tele, siempre aporta kilos de más.

A PARTIR DE LOS 8

¿A qué edad se los puede dejar solos? Aunque no hay reglas, no es recomendable hacerlo antes de los 7 u 8 años. Por el contrario, a partir de los 10 o 12 años supondrá una verdadera liberación para él. En el caso de chicos mayorcitos a los que les da miedo quedarse solos, hay que tener en cuenta que ese temor daña su autoestima y retrasa su maduración. Así que, poco a poco, hay que ir consiguiéndolo.

«Tengo miedo a que le pase algo, pero también me gustaría que fuera más autónomo». Es la gran duda de los padres: saber cuándo puede dejar solo a su hijo en casa. Aunque, como en cualquier proceso educativo, lo importante es ir poco a poco, aquí están 10 preguntas para reflexionar sobre el asunto:

- ¿Cuál es su nivel de madurez física, mental y emocional?
- ¿Suele ser responsable en sus tareas?
- La idea de quedarse solo en casa, ¿le parece bien o le hace sentirse abandonado?
- ¿Es miedoso?
- ¿Cuánto tiempo podría estar solo la primera vez?
- ¿Puede estar en contacto telefónico con sus padres?
- ¿Hay un vecino o cualquier adulto de confianza al que pueda acudir si se presenta algún problema?
- En caso de que sean varios hermanos, ¿cuál es el más responsable?
- ¿Es un vecindario más o menos seguro?
- ¿Sabe cómo responder a una emergencia médica y cómo reaccionar ante un imprevisto?