



«El ser padre te cambia la vida», pues claro, y, si no la cambia, estropearás la vida de tu hijo. La paternidad es un factor desestabilizante de la vida. En la sociedad actual, llena de prisas y responsabilidades, es fácil caer en la trampa de creer que la calidad del tiempo es suficiente, relegando la cantidad a un segundo plano. Sin embargo, para los niños, el tiempo que les dedicamos no solo es una muestra de amor, sino también una oportunidad para sentirse seguros, escuchados y valorados. Con los niños, el tiempo es el lenguaje del amor. Un padre presente no es solo aquel que está físicamente cerca, sino quien participa activamente en las actividades cotidianas de su hijo: desde ayudar con las tareas escolares hasta jugar juntos, hablar sobre su día o compartir una comida en familia.

La verdadera maestría como padres se alcanza en el día a día, acumulando experiencias junto a nuestros hijos. Al igual que un piloto necesita horas de vuelo para perfeccionar sus habilidades, los padres también requieren tiempo de calidad y cantidad con sus hijos para cultivar un vínculo sólido y convertirse en referentes confiables. Para conseguir la maestría en algo, se dice que se necesitan 10.000 horas, calcula en cuantos años serás un buen padre. Según mis cálculos algunos tardarán diez años y habrá quien, con el poco tiempo que pasan con sus hijos, tarden el doble.

Si una planta la riegas con un agua mineral excelente pero solo una vez al año, esa planta se muere, necesita cuidados permanentes, y lo mismo pasa con nuestros hijos. El que pretenda ser padre con una hora al día se equivoca, su hijo llevará su apellido, pero no está ejerciendo de padre y en la adolescencia se acordará de ello.

Cada hijo es un mundo, y los padres deben ajustar su 'vuelo' constantemente, aprendiendo de los errores y celebrando los logros. Se aprende a ser padre en el camino. Ese aprendizaje solo ocurre cuando se está involucrado, cuando se vive de cerca cada etapa del desarrollo del niño. Las horas de vuelo, representan no solo tiempo invertido, sino también la constancia en la entrega, el compromiso de estar ahí para los momentos grandes y pequeños.

PRESENCIA VERSUS REGALOS

Muchos padres, educando desde la culpa; queriendo compensar su ausencia, optan por llenar los vacíos con regalos materiales. Sin embargo, ningún juguete, dispositivo o actividad costosa puede sustituir la conexión emocional que surge del tiempo compartido. Los niños necesitan experiencias compartidas más que cosas: una tarde en el parque, una noche de cuentos antes de dormir o incluso cocinar juntos puede dejar huellas mucho más profundas que un regalo.

El tiempo con los hijos no solo es fundamental para ellos, sino también para los padres. Construir una relación cercana fomenta la comunicación, fortalece la confianza mutua y brinda momentos inolvidables. Además, permite a los padres comprender mejor a sus hijos, sus inquietudes, miedos y sueños.

¿Las actividades extraescolares? Sí, pero pocas y con cabeza, y preferiblemente con los padres, es decir, vamos a la piscina,

Para ser padre hacen falta horas de vuelo

pero juntos. No te aparco en el agua y me voy al bar. Y por favor con sentido común, los bebés no necesitan actividades extraescolares, necesitan padres. Tienes que tener claro cuáles son tus prioridades y tu hijo debe serlo, si no lo es, antes o después será una seria preocupación. No puedo cambiar estar con un hijo al que no veo en todo el día por una comida con compañeros. No puedo decir no quiero llegar a casa, que está mi hijo y es un rollo.

Yo recuerdo que subía los peldaños de tres en tres para ver a mis hijos y escuchaba a compañeros, que decían «yo paro a tomar un café antes de llegar a casa pues tres horas que voy a pasar con mi hijo se me hacen muy largas». ¡Hay que hacérselo mirar!

No vale la paternidad diferida, hay que dedicarle tiempo, no vale el control remoto ni delegar de ser padres.

No debemos escondernos en el trabajo como una huida de dar respuesta a los deberes familiares. La familia hay que currársela, no se construye sola. Y puede ser preferible tener una casa más pequeña pero un hijo mejor atendido.

Las necesidades de tu hijo irán cambiando y debemos ir las dando respuesta. Responder a estas necesidades es lo que Rafa Guerrero llama responsividad, «responder a esas necesidades con

habilidad». ¡Ah! y las necesidades son eso, necesidades no son los caprichos. ¿Cuáles son? El sueño, la alimentación, el contacto físico, abraza a tu hijo varias veces al día, lo necesita, es como la recarga de sus pilas deterioradas; el juego, el hablar para desahogarse y ser comprendido, el sentirse escuchado, el sentirse querido, no vale el «yo le quiero», él tiene que sentirse querido, y una manera muy fácil es decírselo y abrazarle, y por supuesto esa mirada apreciativa.

Bueno algunos padres deben empezar por mirar a sus hijos.

El otro día un exalumno vino al colegio, y al mirarle a la cara, vi que su cara ya no tenía brillo, estaba triste, y le pregunté ¿qué te pasa?. Me respondió estoy muy cansado. En el IES nos ponen muchos exámenes, tengo que madrugar mucho, tenga que ayudar en casa porque hace falta... La cara de nuestros hijos nos habla.

¿Cómo es posible que siete de cada diez niños que sufren bullying no se lo digan a sus padres y estos no se hayan dado cuenta?

No olvidemos los nueve minutos más importantes del día: los tres minutos antes de acostarse, los tres minutos al levantarse, y los tres minutos a la vuelta del colegio, ¿Estás en estos nueve minutos? Solo nueve pero los más importantes. Hay padres que llegan cuando sus hijos están dormidos, se van cuando aún no se han despertado.

Hace muchos años se escribió un artículo en el periódico El País, que nos hablaba de la generación de la llave, esos niños con la llave de casa colgada al cuello pues cuando llegaban a casa no había nadie.

¿Sabes que tus hijos tienen momentos duros al día?, ¿sabes si ha discutido con un amigo? ¿Si le ha regañado el maestro? ¿Si tiene miedo de algún compañero, si en el móvil le dicen algo? ¿Sabes qué redes

Erase una vez un niño que esperaba ansioso la vuelta de su padre del trabajo. En cuanto llegó, corrió hacia él y le preguntó:

Papá, ¿cuánto dinero te pagan por hora de trabajo?

El padre le miró con expresión severa y le replicó:

Anda, no me molestes más, que estoy cansado.

El pequeño insistió:

Pero, papá, sólo es una pregunta. ¿Cuánto ganas por hora?

La reacción de su progenitor se suavizó y le respondió explicándole que le pagaban 20 euros por hora.

¿Y me podrías prestar 10?, inquirió el chaval.

Al escuchar la pregunta, el padre montó en cólera y le dijo:

¡Así que por eso querías saber lo que gano! ¡Vete a dormir y no molestes! ¡Eres un interesado!

Tras meditar sobre lo sucedido con el niño, el hombre se sintió culpable y pensó que el chico tal vez sólo quería comprar algo. Para descargar su conciencia, fue a su cuarto y le dio los 10 euros que le había pedido.

¡Gracias!, exclamó con alegría el pequeño y sacando de debajo de su almohada otro billete de 10 euros le dijo: Ya tengo 20 euros, ¿me podrías vender una hora de tu tiempo?

El hombre se quedó de piedra y se sintió fatal, porque se dio cuenta de que apenas estaba con su hijo y de que, muchas veces, perdía el tiempo en otras cosas sin darse cuenta de que no estaba dedicando el tiempo suficiente al pequeño.

sociales usa tu hijo? ¿Que exámenes tiene? Y para nota ¿sabes los nombres de sus profes?, esas personas con las que compartirá un año y serán muy importantes para él o ella...¿a quién dedicas más tiempo a las redes sociales o a tu hijo?

Te aseguro que ese tiempo que le has robado, lo echarás de menos cuando tu hijo crezca y te arrepentirás, hijo.

Me chirria cuando pregunto a un chaval ¿qué quieres hacer? Y me responde, No sé, pero en Salamanca o en Madrid, o sea fuera y lejos de mi casa, y no, no es solo ganas de independencia sino el anhelo de vivir lejos de casa donde a veces se sienten como un extraño.

Ser padre no se trata de ser perfecto, sino de estar presente. Las horas de vuelo en la educación no son un lujo, sino una necesidad. Cada minuto dedicado a los hijos es una inversión en su futuro, en su bienestar emocional y en la relación que se construye día a día.

Pensemos que, al final, los niños no recordarán tanto los regalos materiales que recibieron, sino los momentos compartidos y el amor tangible de un padre o una madre que decidió hacer del tiempo un regalo invaluable.

