Entrevista a Luis Gutiérrez Rojas: esposo, padre, psiquiatra y un hombre con un gran sentido del humor

Ése es **Luis Gutiérrez Rojas**. Para cualquier hombre moderno, estar casado, tener seis hijos y un trabajo exigente puede ser equivalente a estar loco. En este caso, entrevistamos a un experto en locura y cordura: **Luis Gutiérrez Rojas**; médico psiquiatra en el hospital Clínico San Cecilio de Granada, especialista en transtorno bipolar y por si fuera poco, aún le queda tiempo para bromear. Fue finalista en el Club de la comedia de 2013, y es conocido por sus conferencias sobre el humor como motor del cambio en la educación de los adolescentes.

Míriam Lafuente le pide algunos consejos para que los padres nos mantengamos cuerdos en la educación de los hijos, especialmente cuando ambos trabajan fuera de casa y en las situaciones de mayor conflicto en general.

La incorporación de la mujer al mundo laboral ha cambiado los hábitos de los niños al salir de la escuela. ¿Qué hemos ganado y qué hemos perdido?

Es un cambio que no tiene vuelta atrás. Debemos respetar y cuidar a todas las mujeres que decidan quedarse en casa cuidando de sus hijos, pero será algo cada vez más infrecuente. Como es una nueva realidad social, creo que no debemos perder el tiempo pensando en aquello que

Phoca PDF

hemos perdido. Hemos ganado en muchas cosas: los hijos tienen que aprender a ser más independientes y espabilados, las mujeres han ganado en independencia y la sociedad se beneficia de todo lo que la mujer puede aportar en el mundo profesional.

Para conseguir conciliar **mejor** (y que la mujer tenga menos estrés) **es imprescindible que el hombre se involucre de verdad en su tarea como padre.** Creo que la implicación emocional de los hijos con el padre es mucho mejor que antes y también aporta mejores cosas al desarrollo de los hijos.

¿Qué es lo que más necesita un niño para crecer de forma equilibrada?

Necesita crecer en un medio en el cual **reciba la misma dosis de cariño que de exigencia.** Si solo recibe uno de ellos, nacerá con ciertos desequilibrios. El niño necesita sentirse querido, amado, valorado y respetado; pero al mismo tiempo también necesita normas estables, límites ante sus conductas, «noes» ante los comportamientos inadecuados y horarios que le vengan impuestos. Si no recibe ni normas ni cariño, será un psicópata (un buen ejemplo es la película *Joker* de reciente estreno). Si recibe normas sin cariño, nacerá un individuo acomplejado, escrupuloso y obsesivo. Si recibe cariño sin exigencia, saldrá encaprichado, mimado e inmaduro. Y si recibe tantas normas como cariño, nacerá estable, equilibrado, maduro y feliz.

Muchos niños con padres separados en las aulas… ¿cómo hacer para que los que no los tienen no relativicen el tema?

Generalmente los hijos cuyos padres están separados lo suelen pasar bastante mal. Todo hijo quiere sentirse amado. Y el amor que tiene suele ser reflejo del amor que sus padres tienen entre ellos. Por eso no creo que haya ningún niño que relativice el tema, más bien al contrario; el principal problema es que los hijos de padres separados sufran estrés o cierto desamparo.

Ante la situación de separación, creo que **es crucial que los padres antepongan el bienestar de los hijos al suyo propio.** Los reproches, los enfados y opinar de manera distinta no debe hacer que los hijos tengan que decidir. Los padres deben saber que sus hijos no son los responsables de su separación y que ellos deben seguir teniendo normas estables y adecuadas a pesar de que estos estén separados.

Los niños pelean con sus hermanos continuamente. ¿Un consejo para dirimir esos conflictos como padres?

Phoca PDF

Las peleas entre hermanos no son solo frecuentes, también son imprescindibles y, aunque no lo parezca, tremendamente positivas. **Los hermanos deben aprender a convivir con los demás y el primer lugar para poder aprender a hacerlo es la familia.** Cuando un hermano se ha acostumbrado a solventar conflictos entre hermanos tendrá mucha más capacidad en el futuro para hacerlo entre compañeros de trabajo y amigos.

Por tanto el primer consejo es no agobiarse y ver lo positivo que tiene. Por otro lado si hay un conflicto continuo que se debe a una actitud inadecuada por parte de alguno de los hijos (o de todos) debemos quedarnos con lo que decía en la respuesta a la primera pregunta: el hijo debe de recibir límites y, si los merece, castigos. Sólo así conseguiremos atenuar algunas de las peleas pero no olvidemos que es algo pasajero y que, muchas veces, estas peleas son más intensas cuanto más tiempo le dediquemos a cada una de ellas.

¿Por qué atraen tantos los móviles a niños de tan pequeños y cómo les explicaría usted que no les conviene, especialmente cuando todos sus amigos lo tienen?

Creo que vivimos en una cultura profundamente audiovisual. Las pantallas atraen a los pequeños y los padres corremos el peligro de dejar que se queden pegados a los vídeos para que nosotros podamos descansar de ellos.

No se trata de prohibir y de decir a todo que no. Se trata de generar en ellos una actividad, un hábito y un hobby que les guste más: descubrir el placer de la lectura, apuntarse a un deporte o a una afición, jugar con los hermanos, jugar con los padres… Dejarlos en manos de la televisión es la salida fácil pero que a la larga traerá malas consecuencias.

Por otro lado, el que los hijos se comparen con sus amigos para conseguir que yo cambie de criterio no me genera ningún conflicto. **El criterio que yo planteo en mi familia tiene que ser lógico y adecuado y no dependerá de lo que hagan otros.**

Entrevista de ***Míriam Lafuente Soler***

Fuente: arguments.es

Phoca PDF