

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

VOLUMEN 5, NÚMERO 6

FEBRERO DE 2007

## **CÓMO LOGRAR QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SE INVOLUCREN EN LA COMUNIDAD**

Hoy, para muchos no es fácil mantener la comunicación en la familia. Padres e hijos salen en diferentes direcciones: al trabajo, a la escuela, a acontecimientos deportivos y sociales y a muchas otras actividades. Las estadísticas indican que los estadounidenses dedican sólo 40 minutos por semana a jugar con sus hijos y que los niños pasan más y más tiempo en actividades después de la escuela, como deportes, pasatiempos, clubes y formación religiosa. A medida que se van agregando actividades al horario de cada uno, resulta cada vez más difícil encontrar tiempo para la familia. Padres e hijos pueden mantenerse comunicados actuando como voluntarios en proyectos comunitarios. Además de los beneficios obvios que el trabajo voluntario aporta a las personas y organizaciones a las que se ayuda, también reporta gran cantidad de beneficios para la familia.

- Los niños que ven a sus padres como voluntarios aprenden a creer en el valor de trabajar para ayudar a los demás y en la importancia de retribuir a la comunidad.
- El vínculo se establece cuando las familias trabajan en equipo y se centran en una tarea.
- Los niños y adolescentes ganan autoestima y desarrollan confianza al descubrir que lo que hacen es importante.

### **Los niños aprenden mucho**

El trabajo voluntario no sólo les proporciona satisfacción y orgullo sino también importantes experiencias de aprendizaje. Además de aprender sobre la responsabilidad de cada uno hacia la comunidad y los demás, ellos:

- Ganan una perspectiva más amplia sobre los diversos estilos de vida. Aprenden a respetar a personas de orígenes, habilidades, grupos étnicos y niveles económicos diferentes.
- Aprenden a dar y mantener su palabra, a cumplir horarios y a concretar proyectos.
- Adquieren habilidades prácticas en distintos entornos: política, hospitales, dispensarios, escuelas y clubes.
- Aprenden a trabajar en equipo y a asumir papeles de liderazgo.
- Aprecian el rol del individuo en la comunidad.
- Aprenden a controlar lo que sucede en sus vidas y en su comunidad.
- Se forman una idea realista de la calidad de su propia vida al brindar su tiempo o algo concreto a los demás.

### **Cómo pueden ayudar los padres**

Fórmenlos para que se ocupen y participen activamente en la vida de la comunidad. Sean parte de la vida de sus hijos. Acompañenlos a acontecimientos deportivos o de otro orden, asistan a las reuniones de la escuela y participen en actividades comunitarias. Los niños se desenvuelven mejor cuando viven en un hogar donde se aprecia el aporte que cada uno hace al bienestar familiar y al funcionamiento del hogar. El trabajo voluntario traslada estas actitudes y cualidades al mundo en general. Nunca es pronto para incluir a un niño en actividades de beneficencia. Enseñen a los más pequeños a compartir sus juguetes, pídales que los acompañen cuando lleven galletas caseras a un vecino en días festivos, alienten a su hijo adolescente a ofrecerse como voluntario en un programa después de la escuela. Estos actos les permiten apreciar lo que tienen, comprender lo que valen como personas y darse cuenta de que son capaces de ayudar por el bien de la humanidad.

### **Puntapié inicial**

Comuníquese con organismos comunitarios, como hospitales, dispensarios, organizaciones religiosas, clubes para jóvenes y organizaciones benéficas. Muchas comunidades locales intercambian información sobre trabajo voluntario. La Internet también ofrece oportunidades de trabajo voluntario. Piense en aspectos prácticos: en los intereses y habilidades de su hijo, en sus propios intereses y habilidades, en el lugar, en la cantidad de tiempo disponible, en la vía de transporte y otros aspectos logísticos. Debido a que su hijo aprenderá sobre la ética y la responsabilidad laboral, evite convertirse en un modelo negativo asumiendo compromisos de tiempo no realistas. Los más pequeños, por ejemplo,

pueden necesitar sesiones más breves que los adolescentes. Tome en cuenta el temperamento particular de su hijo. Un niño tímido puede necesitar empezar de a poco. Un niño eufórico puede funcionar mejor con una estructura.

Empiece temprano. Las experiencias positivas tempranas con otras personas y con su comunidad forman la base para que los niños aprecien cada vez mejor el mundo exterior. Padres e hijos juntos pueden ofrecerse como voluntarios para limpiar un patio de juego o una playa, hacer reparaciones simples en viviendas modestas, trabajar en centros para ancianos o bancos de alimentos comunitarios, visitar personas que no pueden salir de su casa, ayudar en un refugio para animales o sumarse a un proyecto de repostería casera para recaudar fondos. Si su hijo tiene un interés especial, puede usarlo como trampolín hacia un trabajo voluntario. Un niño que ama a los animales puede disfrutar ayudando en una sociedad de animales.

En los proyectos y programas de servicio comunitario, pueden participar niños de todas las edades. Los niños más pequeños y de la escuela primaria desean complacer a los demás y están dispuestos a compartir. Les convienen tareas y proyectos individuales breves orientados a la acción que sean activos, no sedentarios. Con supervisión, pueden plantar flores para embellecer una escuela o el parque, servir refrigerios a personas que no pueden salir de su casa, juntar alimentos y ropa para dar ayuda de urgencia o limpiar un patio de juego.

Los niños de la escuela media muestran entusiasmo por ayudar en una causa y si bien son capaces de planificar, aún necesitan la guía de un adulto. A esta edad, pueden enseñar a niños más pequeños, coser, hacer o arreglar objetos para refugios o recaudar dinero para la obra de caridad que elijan.

Los estudiantes de la escuela secundaria, capaces de relacionarse y responder a las preocupaciones y necesidades de los demás en forma más madura, pueden ampliar sus inquietudes. Pueden identificar las necesidades de la comunidad y elaborar planes de acción, prestar servicios de cuidado infantil, enseñar a leer a niños y adultos, trabajar en escuelas, clubes y organizaciones comunitarias.

Para obtener ideas sobre proyectos de servicio, visite [www.servenet.org](http://www.servenet.org) y [www.networkforgood.org](http://www.networkforgood.org).

## **Resumen**

A través de la participación activa en su propia comunidad, los niños y adolescentes aprenden a cuidar y compartir, a dar y recibir, lo que les da un sentido de pertenencia a su familia y a la sociedad. De acuerdo con una encuesta realizada por Horatio Alger Association, en contraposición a muchas actitudes materialistas y egocéntricas muy publicitadas de algunos jóvenes, muchos adolescentes de hoy manifiestan que sueñan con algo más que “una vida de logros materiales”. Aspiran a “una vida que satisfaga sus necesidades emocionales en un entorno familiar y en una comunidad de amigos y vecinos. Además, los estudiantes de hoy esperan retribuirles a sus comunidades [y] la motivación mayor para seguir estudiando [es] ser capaces de marcar una diferencia y cambiar las cosas para mejor.”

**Escrito por Anita Gurian, Ph.D del NYU Child Study Center.**

## **ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER**

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con diversos trastornos, como ansiedad, depresión, THDA, dificultades del aprendizaje o de atención, autismo, trastornos de la alimentación y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Contamos con una cantidad limitada de estudios clínicos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916 o visite [www.aboutourkids.org/research/studies.html](http://www.aboutourkids.org/research/studies.html).

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: Español: 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio web del NYU Child Study Center, [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org).

**AboutOurKids.org**

**Giving Children Back Their Childhood**

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

*The Parent Letter ha recibido el generoso apoyo de Joseph Healey.*