

## Manteniendo al Corriente y Presentes a los Parientes, a Pesar de la Distancia

*Por Marisol Muñoz-Kiehn, PhD*

Al criar a tus retoños en suelos Estadounidenses, como mamá o papá te corresponde conservar su conexión con sus raíces y con sus familiares que viven demasiado lejos para llamarse vecinos, o en las tierras de sus antepasados.

### Conexiones Cruciales para tus Pequeños

Tus hijos comienzan sus vidas conectados a mamá mediante el cordón umbilical; así reciben de ella lo que necesitan para crecer y madurar hasta la hora de nacer. Cuando se corta el cordón umbilical que unía al recién nacido con su madre, se presenta la primera oportunidad de seguir nutriendo una relación estrecha con el niño aunque ya no sean lazos físicos los que vinculen los cuerpos.

Como bien saben los padres de familia que viven aparte de sus familiares, es posible, aunque a veces complicado y no siempre conveniente, el cultivar relaciones cálidas y enriquecedoras con nuestros seres queridos a pesar de la distancia física. Hacerlo es parte de tu responsabilidad como madre o padre, ya que tus niños son tus hijos, mas también son nietos de tus padres y de tus suegros, sobrinos de tus hermanos y cuñados, primos de tus sobrinos, etc. y, hasta que sean mayorcitos, de ti depende establecer o reestablecer en su nombre esas conexiones.

Ambas partes se benefician cuando nos “mantenemos en contacto” aunque no sea en persona. Estudios en las ciencias médicas y psicológicas han establecido que el contacto regular con personas interesadas en nuestro bien promueve el desarrollo de una estima propia sana, fomenta una sensación de seguridad y confianza, y sirve de protección ante las situaciones estresantes que presenta la vida en cada etapa. El aprendizaje, aliento, apoyo, y ayuda que recibimos de nuestros familiares -se encuentren donde se encuentren- son vitales para el bienestar de chicos y grandes. Y, como veremos a continuación, las conexiones vitales ¡también pueden ser virtuales!

### El Mundo es Cada Vez Más Pequeño

Aún en los tiempos de tus tatarabuelos, cuando las circunstancias separaban a la familia las personas determinadas en permanecer unidas buscaban maneras de comunicarse mediante cartas y mensajeros. Hoy en día cuentas con muchos otros medios más para acercarte, y acercar a tus hijos, a aquellos con quienes comparten su procedencia pero no su panorama.

**Correo Postal:** El intercambiar cartas en el puño y letra de quien las escribe continúa siendo de las formas más personales y sentimentales de comunicarnos con nuestros seres queridos. Las cartas pueden guardarse para releerse, disfrutando hacerlo tanto inicialmente como años después. En lo que tus niños aprenden a escribir ellos mismos, de bebés puedes escribir en su nombre, y cuando ya hablan puedes pedirles que te dicten lo que quieren comunicarle a sus parientes. Las cartas pueden personalizarse y convertirse en verdaderas reliquias al seleccionar el papel que se usa, las decoraciones y sellitos que añadan los niños, y las sorpresitas que se incluyan en el sobre, sean servilletas del bautizo de tu bebé, mechones de su primer corte de cabello, recetas del pastel de cumpleaños, o retratos listos para enmarcar.

**Correo Electrónico:** Si se imprimen los correos, la comunicación por “email” también ofrece la oportunidad de recordar y revivir las noticias y acontecimientos al releerlos a través del tiempo. De la misma manera puedes adornar la correspondencia, y adjuntar recetas, retratos y dibujos originales. Además, puedes anexar archivos con videos y piezas musicales. Este medio también brinda las opciones de enviarse y recibirse inmediatamente, y de incluir simultáneamente a varios miembros de la familia al copiar los mensajes al domicilio cibernético de cada cual.

**Teléfono y Televideo:** Cada vez es más económico hablar por teléfono, y ya muchas familias están aprovechando las ventajas del conversar cara a cara por televideo. Gracias a este medio los parientes pueden



escuchar así como ver a tus niños crecer, tus hijos pueden conocer a sus familiares aún cuando no han podido visitarse, y ambos pueden compartir por la ventana del computador lo que ven desde sus respectivos ventanales donde se encuentren.

**Redes Sociales Cibernéticas:** Los familiares separados a través de todo el globo ahora pueden mantenerse en contacto constantemente usando los sitios de redes sociales en la Internet. Estos están repletos de noticieros, álbumes de fotos, videos, y más. Al incluir materiales personales, toma las precauciones pertinentes para proteger la privacidad de tu familia.

**Blogs:** Los blogs son ideales para quienes disfrutan escribir y publicar las experiencias cotidianas de la vida familiar. Eso sí, el mantener un blog regularmente requiere disciplina y constancia a menudo insuficientes en el calendario de las familias con niños pequeños.

**Juegos en Línea:** Cuando tus hijos estén mayorcitos, consideren los juegos en línea para niños, a los cuales pueden unírsele sus familiares desde cualquier parte del mundo.

### **Pequeñeces para Hacer Presentes a los Parientes**

Para aprovechar al máximo los contactos entre tus hijos y sus parientes distantes, ayuda si mantienes a los familiares al tanto de los acontecimientos e intereses presentes de tus pequeños, tales como:

1. Fechas y eventos (cumpleaños, ritos religiosos, recitales y partidos).
2. Juegos, juguetes, y pasatiempos favoritos.
3. Cuentos, libros, canciones y películas predilectos.
4. Nombres de sus compañeritos de juego y guardería.
5. Paseos recientes a lugares de interés para tus niños.

Aunque vivan en lugares lejanos, puedes lograr que tus niños crezcan conectados a los abuelos, tíos, primos y otros parientes residentes en otras partes del país o en otros rincones del mundo tomando medidas como las siguientes:

1. Establece rutina consistente de hablar por teléfono con la familia frecuentemente.
2. Incluye a los niños en las conversaciones telefónicas.
3. Incluye a los chiquitos en conversaciones en video por la Internet.
4. Incluye a los pequeños en la correspondencia por correo postal y electrónico.
5. Intercambien postales, retratos, y videos ilustrativos de los alrededores.
6. Pídele a los familiares que canten nanas y canciones infantiles de tu niñez.
7. Pídele a los familiares fotos y videos de tu niñez para compartirlas con tus niños.
8. Pídele a los familiares recetas familiares con las que te criaste, y prepáralas.
9. Conmemoren en casa los días festivos que celebran sus familiares.
10. Planifiquen visitas para que tus niños y sus familiares compartan en persona.