Cómo criar a un niño espiritual

Escrito para BabyCenter en Español

Qué esperar a esta edad

Aunque los niños de 1 a 3 años son demasiado pequeños para comprender muchos de los conceptos abstractos que acompañan la vida espiritual, están desarrollando otras habilidades que les ayudarán en el camino hacia la espiritualidad: la curiosidad acerca del mundo, la habilidad de creer en cosas que no pueden ver y la tendencia a vivir casi totalmente en el momento presente.

“Los niños pequeños tienen un maravilloso sentido de asombro y admiración, son seres espirituales innatos”, afirma Marianne Neifert, pediatra, madre de cinco hijos y autora de Dr. Mom's Prescription for Preschoolers: Seven Essentials for the Formative Years (La receta de la Dra. Mamá para los niños en edad preescolar: siete cosas esenciales para los años formativos).

Aunque tu hijo es un poco joven para recibir enseñanzas espirituales serias, puedes empezar a fomentar su lado espiritual de muchas formas. Por ahora podrías alentarlo a ser amable con otras personas, o mencionar tu fe cuando contestes sus preguntas cósmicas. Sin importar lo pequeños que sean los pasos que tomes ahora, ayudarán a crear las bases que le ayudarán durante momentos difíciles en su vida más adelante. “Como nos lo han mostrado los eventos recientes”, dice Neifert, “en épocas de crisis la gente se apoya en su fe. Es una forma de ubicarnos y de interpretar eventos que no comprendemos.”

Lo que puedes hacer para fomentar la espiritualidad de tu hijo

1. Aclara tus propias creencias. Tanto si practicas una religión organizada como si no la practicas, necesitarás decidir en qué crees para poder fomentar la espiritualidad en tu hijo. Eso no significa que tengas que tener todas las respuestas, pero podrías tomarte algo de tiempo para considerar estas preguntas: ¿Crees en Dios? ¿Crees que existe un elemento divino en la creación del mundo? ¿Qué crees que pasa cuando una persona muere?

Además de tus propias creencias, considera qué tipo de educación espiritual quieres para tu hijo: ¿Asistirá tu familia a una iglesia, sinagoga u otro lugar para venerar a Dios? ¿Quieres que tu hijo asista a los servicios religiosos regularmente? ¿Planeas mandarlo a una escuela religiosa? Si tú y tu pareja tienen diferentes religiones, es prudente decidir cómo enfocarán el tema de la espiritualidad con su hijo ahora, antes de que sea lo suficientemente grande como para confundirse con sus distintas opiniones.

2. Incluye la espiritualidad en su vida desde muy temprana edad. “Los niños pequeños no comprenden quién es Dios, pero tampoco comprenden realmente quién es un abuelo o una abuela”, dice Neifert. “Aun así quieres que conozca a su abuelita, así que empiezas a hablarle de ella desde el primer día. Es lo mismo con la idea de Dios”.

De igual manera que tu hijo cree que su abuelita es una persona importante en su vida (incluso si la ve muy rara vez), te creerá que Dios también lo es. Y al introducir en su vida prácticas espirituales desde una edad temprana, como rezar juntos por las noches, tu pequeño las verá como una parte natural de la vida, y tú tendrás una influencia espiritual en él antes de que la tengan otras personas.

3. No finjas tener todas las respuestas. Cuando tu pequeño te pregunte a dónde va la gente cuando muere, contéstale sinceramente: “Nadie lo sabe con certeza, pero algunas personas creen que se van al cielo para estar cerca de Dios. Otros piensan que nacen otra vez en un cuerpo nuevo”.

Inevitablemente, tu hijo te preguntará lo que tú piensas. Si tienes una firme creencia, compártela con él. Si no, está bien admitir que hay preguntas para cuales la gente pasa toda su vida buscando una respuesta, y ésta es una de ellas.

4. Usa eventos cotidianos para enseñarle espiritualidad. Las grandes ideas no siempre requieren acciones grandes. Puedes demostrar que la espiritualidad es parte de la vida diaria, incorporándola en acciones y palabras cotidianas. Al abrir las cortinas por la mañana, podrías exclamar: “¡Mira qué bonito día ha creado la naturaleza!” Y a la hora de dormir, podrías decirle: “Que Dios te bendiga, mi amor”.

5. Haz que tu hijo ame la naturaleza. La naturaleza es un lugar excelente para encontrar una manifestación tangible de lo divino. “Los niños aprenden con todos sus sentidos: les encanta recoger una piedra, saltar en un charco o perseguir a una mariposa”, dice Neifert. Ayuda a tu hijo a ver la naturaleza como algo sagrado, demostrando tu propio amor y respeto por ella.

Cuando vayan a caminar en el bosque o disfruten de un picnic en la playa, recojan toda su basura (e incluso la de otros), y sean considerados con las criaturas en su hábitat. Planta un jardín con tu hijo y haz que sea parte de su rutina diaria revisar juntos el progreso de las plantas. Empieza a recopilar un montón de desechos para fertilizante orgánico para que tu pequeño vea las sobras de la comida convertidas en tierra que usarán en su jardín.

Inculca en él la idea de que la Tierra es un regalo, y que nuestra supervivencia depende de la supervivencia de nuestro planeta.

6. Cuéntale historias. Las tradiciones espirituales del mundo están llenas de historias diseñadas para explicar todo desde cómo fue creado el mundo hasta por qué a veces la gente hace cosas malas. Preséntale a tu hijo el concepto de que diferentes personas tienen diferentes ideas respecto a Dios, aprovechando la enorme cantidad de literatura que hay al respecto.

Lean juntos historias de una Biblia ilustrada, de un libro de mitología hindú o una colección de cuentos populares judíos, modificándolos y simplificándolos según consideres necesario.

Incluso si estás renuente a promover una interpretación literal de las Sagradas Escrituras, por ejemplo, leer esas historias le dará a tu hijo la oportunidad de hacer preguntas, si no ahora, cuando sea mayor.

7. Básate en las tradiciones familiares. La espiritualidad no sólo nos conecta con lo divino; también nos conecta a unos con otros y con el pasado. Si estás criando a tu hijo con las mismas tradiciones espirituales con las que creciste, puedes estar segura de que sabe que está continuando rituales familiares que fueron heredados de sus abuelos e incluso de sus bisabuelos.

Muéstrale fotografías de su abuelita haciendo su primera comunión. Déjalo pulir el par de candelabros de shabat que te regalaron tus padres. Y asegúrate de contar las mismas historias familiares durante las festividades religiosas que tú escuchaste de niña.

8. Haz que sea divertido. La religión y la espiritualidad deben ser más alegres que serias y sombrías. Anima a tu pequeño a que dibuje a Dios, invente su propia historia sobre cómo fue creado el mundo o simplemente imagine cómo es el cielo.

Actúen juntos en obras teatrales o monten un espectáculo de marionetas basado en historias de la creación o en tus propios temas espirituales. Sobre todo, haz lo que la gente espiritual ha hecho durante siglos: ¡cantar y bailar! Si no te sabes canciones tradicionales, hay una gran cantidad de CDs de música religiosa. No olvides explorar también canciones y cantos de otras culturas o tradiciones.

9. Practica el silencio. Una vez al día o una vez al mes, tómate un momento para sentarte en silencio con tu hijito. No tienes que presentarle su momento de silencio como una elevada práctica de meditación, sino simplemente como una pausa tranquilizante en un día ruidoso. Ya sea que tu hijo use ese momento para comunicarse con lo divino o simplemente para descansar y recargarse de energía, le ayudará a ponerse en contacto con lo que está más allá de las minucias cotidianas.

10. Enséñale una forma sencilla de orar. Dile a tu pequeño que la oración no es algo que se deja sólo para los domingos o para momentos en los que se necesita ayuda con algo. Es una herramienta para comunicarse con el Ser Supremo en cualquier momento. Así que invítalo a orar contigo en diferentes momentos, por ejemplo, cuando vea algo hermoso, cuando haga algo nuevo por primera vez, al despertar o a la hora de dormir.

Una oración sencilla para dar las gracias antes o después de los alimentos puede ser una forma fácil y eficaz de inculcarle aprecio por las cosas fundamentales de la vida.

Si tu hijo es demasiado pequeño para crear sus propias oraciones, ayúdale con lo que Neifert llama “oraciones de ping-pong”: tú sugieres una frase sencilla como “Gracias, Dios, por…” y él la completa. La idea es que tu hijo sepa que Dios, o el espíritu divino, siempre está disponible.

11. Enfatiza el aspecto espiritual de las festividades. Trata de equilibrar la comercialización de los días festivos con actividades que destaquen su significado más profundo. Trabaja como voluntaria para una obra de caridad local, dona alimentos, ropa o juguetes a un asilo de pobres, y haz que tu pequeño participe eligiendo unas cuantas cosas con las que ya no juegue. Participa en eventos de tu iglesia o sinagoga que se enfoquen en temas de las festividades religiosas.

Por el lado divertido, comparte momentos significativos con tu pequeño: jueguen con las figuras del nacimiento, hagan una minora de plastilina o haz que tu nene coloque velas en una kinara de Kwanzaa que representen los siete principios de la festividad.

12. Considera formar parte de una comunidad religiosa. Al asistir regularmente a servicios y eventos sociales en una iglesia o templo, tu pequeño verá que la espiritualidad juega un papel fundamental en la vida de la comunidad. También crecerá sintiéndose más a gusto con la liturgia y los rituales de tu fe y llegará a ver su lugar de culto como un sitio en el que puede sentirse cómodo y seguro.

"Los niños responden muy bien a las rutinas predecibles”, afirma Neifert. “Ya sea un niño católico viendo las hostias y el vino de la comunión, un niño judío escuchando las plegarias hebreas o un pequeño hindú oliendo el incienso en el templo, al experimentar los rituales los niños llegan a apreciar la predictibilidad de un servicio religioso, aunque quizás no su significado más profundo”.

La mayoría de las iglesias y sinagogas también tienen servicios donde enseñan a los niños los principios fundamentales de su religión de una manera que puedan comprender y disfrutar.

13. Sigue a tu pequeño. Deja que te haga preguntas y dale muchas oportunidades para hablar de sus propias ideas respecto a temas como qué es Dios, cómo es el cielo o qué le pasa a la gente después de la muerte. Trata de no imponerle las respuestas a sus preguntas. Si te pregunta dónde vive Dios, empieza por preguntarle qué es lo que él piensa. O pídele que haga un dibujo y te hable de él.

La espiritualidad es algo que va en ambas direcciones: si escuchas atentamente a tu hijo, podrías descubrir algo en lo que tú nunca habías pensado.

Revisado en diciembre 2014 (http://espanol.babycenter.com/a7900032/c%C3%B3mo-criar-a-un-ni%C3%B1o-espiritual)