

escuchando a los niños

BERRINCHES E INDIGNACIÓN



Patty Wipfler

Traducción de Martín Lamarque

 hand in hand

escuchando a los niños

BERRINCHES E INDIGNACIÓN

Otra Manera de Ver las Cosas

La mayoría de los padres medimos nuestra capacidad de un modo muy sencillo, si nuestros hijos son felices, cooperativos, cariñosos y amables, podemos sentirnos orgullosos de ellos y de nuestro trabajo como padres. Pero si son infelices, irracionales, inflexibles o rebeldes nos culpamos a nosotros mismos, o los culpamos a ellos. Tendemos a creer que las frustraciones de los niños son "malas." Muy convencidos y determinados, presionamos a nuestros niños para que vuelvan a ser "buenos" porque no queremos sentirnos "malos" padres o que nuestros hijos son "malos."

Hay una nueva manera de ver las cosas que le quita a los padres el difícil e ingrato trabajo de tratar de que sus hijos sean buenos. Se trata de basarnos más bien en estas generosas y bien fundadas creencias nuevas:

- **Los niños son por naturaleza buenos, cariñosos, cooperativos, y están dispuestos a aprender.**
- **La buena naturaleza de los niños se puede ver afectada por malos sentimientos o experiencias.**

Cuando un niño está triste, asustado, frustrado, avergonzado, o se siente solo o rechazado, su buena naturaleza puede verse opacada. Las tensiones que carga lo "sacan de la raya" en su comportamiento a pesar de él mismo; y luego le quitan su confianza, su cooperación y su entusiasmo.

- **Los sentimientos dolorosos llevan al niño hacia un comportamiento agresivo, temeroso o inflexible, estos comportamientos son un pedido de ayuda.**
- **Un niño que está angustiado o rígido se librará de los sentimientos dolorosos si un adulto consciente se le acerca cariñosamente y le escucha mientras desahoga su tristeza.**

Los padres que deciden usar este nuevo método en momentos difíciles pronto encuentran que el mal rato de su niño, que antes creían era un serio desajuste, no es más que una necesidad de ser escuchado. La tierna atención de un padre hará que el niño sienta con intensidad su tristeza. Va a llorar, a hacer berrinches, a temblar o a reír con energía, hasta que expulse la tensión que le quitó el buen juicio. Las explosiones emocionales del niño son un proceso natural de recuperación que le devuelve la capacidad de relajarse, de amar y de aprender. Hemos visto que cuando se escucha a los sentimientos profundos del niño, este desarrolla confianza en su propia fuerza e inteligencia, y también confianza en el amor de sus padres. Después de que ha desahogado esos sentimientos dolorosos, con escándalo y vigor, el amor y la esperanza recobran fuerza y florecen en el corazón del niño.

Especialmente la frustración es un problema común que acosa a quienquiera que esté aprendiendo cosas nuevas. Los niños se disponen a aprender con una actitud de "¡Claro que yo puedo!", y una gran pasión por triunfar. Sus ideas de lo que quieren hacer son grandiosas, pero necesitan desarrollar su habilidad a través de un proceso de aprendizaje que incluye pruebas y errores. El sentimiento diario y asegurado en el proceso de aprender es la frustración. Un producto natural del choque entre lo que el niño espera hacer y lo que en realidad, por ahora, puede hacer.

La Frustración Bloquea el Proceso de Aprendizaje

A cualquier edad, la frustración es el enemigo del aprendizaje. Todos sabemos cómo se crea: el niño no puede hacer las cosas como quiere, y como no se rinde, seguirá tratando. Luego, frustrado pierde la habilidad de probar nuevos métodos. Quiere hacer las cosas bien, pero no sabe cómo. Está a punto de reventar. Los consejos bien intencionados de un adulto no le sirven, porque los sentimientos le han acaparado la capacidad de pensar. Si a estas alturas le sumamos que el berrinche le está prohibido, el niño tendrá que abandonar su intento de aprender. Desde ahora, cada vez que se enfrente a situaciones similares o a tareas de aprendizaje, la frustración lo acosará.

¿Cómo se Recuperan los Niños de la Frustración?

Cuando un niño frustrado se siente protegido, empieza un berrinche, y el proceso de recuperación que expulsa la frustración. En una explosión de ruido y movimiento, su cuerpo se calienta y es posible que también lllore y sude. A menudo, un niño frustrado se tira al suelo, patelea sacudiendo sus brazos, empuja contra objetos que no se mueven y sigue empujando sin provecho. Usualmente, los berrinches no están dirigidos a nadie en particular. No son malignos ni diabólicos. La explosión del niño aliviará las tensiones que lo estresan en ese instante.

Los berrinches no son una escena agradable para un padre,

pero llegará a apreciarlos cuando vea el gran alivio que le dan a su niño. La mayoría de nosotros nunca hemos visto un berrinche restaurar la habilidad del niño para pensar y aprender, porque vivimos entre gente que se enoja o amenaza cuando el niño muestra ese tipo de sentimientos. Nos han dicho que los niños no deben de hacer berrinches, sin embargo todo niño sano sigue tratando de desahogar su frustración de esa manera.

Un berrinche no necesariamente significa que hay algo malo con usted, ni con la situación o ni con su niño. La repetición de berrinches en situaciones similares pueden significar limitaciones o expectativas inapropiadas que ponemos en el comportamiento del niño. Por ejemplo, esperar que un niño no toque nada en una tienda va a resultar imposible. Los niños no pueden suprimir su innato deseo de aprender, y ellos aprenden tocando objetos. Sin embargo, aun cuando lo que esperamos es razonable para nuestro niño, habrá momentos de frustración. Su curiosidad e ideas superan su habilidad. Los berrinches son su manera de enfrentar la frustración, de librarse de ella y de regresar al proceso de aprendizaje y a una vida satisfactoria.

Cuando permitimos que el niño haga su berrinche, puede liberarse de la tensión que bloquea su proceso de aprendizaje. Un niño frustrado cometerá el mismo error una y otra vez y no podrá aceptar ayuda de nadie. Sin embargo, luego de hacer un saludable berrinche, el niño estará en condiciones de aceptar lo que sí puede hacer y de abrirse a la cooperación de otros. Los berrinches juegan un papel importante en mantener la esperanza del niño en su inteligencia. Si se les permite este alivio, no tendrán que abandonar un desafío cada vez que el aprendizaje se ponga difícil.

Escuchar los Berrinches

Probablemente usted recuerda varias situaciones que regularmente frustran a su niño. A veces, es algo que le causa molestia, como que le pongan y lo aten en su asiento, que su hermano le interrumpa el juego, o que lo pongan a hacer algo en la escuela. Otras veces los berrinches tienen que ver más con la hora del día más que con cierta actividad. Por ejemplo, el salir hacia la guardería por la mañana o el regresar de ella en la tarde, puede ser delicado para los niños porque no tienen ni voz ni voto en lo que sucede en esas horas. Una vez que usted haya identificado esas horas, o actividades, prepárese. En lugar de esperar que el problema desaparezca solo, acepte que probablemente volverá a ocurrir. Cuando el niño empiece a molestarse, acérquese. Si está a punto de abandonar un esfuerzo frustrante, apóyelo tiernamente en lugar de dejarlo solo. Despacio, y con calma, ayúdelo a enfrentar su frustración, sin dar lecciones al respecto.

A veces, el principio de escuchar el berrinche de los niños consiste simplemente en no calmarlo. Si su niña escogió cierto vestido para ir a la escuela, pero luego empieza un berrinche al tratar de ponérselo, podría preguntarle cuál otro vestido quiere. Si se queja del segundo vestido, usted puede estar segura de que en realidad está buscando el alivio de un berrinche y no se trata de los vestidos. Todo lo que tiene que hacer es dejar de buscarle vestidos. Dígale despacio, "Creo que vas a tener que usar uno de estos vestidos que sacaste." Esto le dará permiso y una excusa para empezar.

Ya que usted entiende cómo funciona el proceso de recuperación, el escuchar un berrinche no es muy diferente a

escuchar el llanto. (Vea el folleto sobre El Llanto, de esta misma serie.) Es simplemente la tormenta de truenos y rayos en el clima interior de un niño.

A continuación, le compartimos algunas guías generales para escuchar eficazmente:

- **Quédese con el niño pero no trate de calmarlo.**

Un berrinche viene con ruidos y movimientos. Es posible que el niño tenga calor y sude mucho. Necesita rabiarse y retorcerse para deshacerse de la frustración. Usted se encargará de protegerlo para que no se golpee con nada. Todo ese escándalo y forcejeo contra fuerzas invisibles le está ayudando a quitarse la vergüenza de no poder hacer que sus ideas funcionen. (¡Usted conoce bien esa sensación!) Déjelo desahogarla.

La mayoría de los berrinches duran poco, entre 5 y 15 minutos. Si se le escucha por completo, desaparecerá rápidamente, quizá con algunas risas y afecto entre el niño y quien lo está escuchando. La transformación de un niño caído y triste, a uno cariñoso y razonable es una de las maravillas que el escuchar produce. A menudo el niño adquirirá una gran paciencia que usted apreciará en las horas y los días que seguirán.

- **Si está en un lugar público, quizá deba llevar al niño a su coche o a un lugar protegido para que haga su berrinche.**

Parece que los niños escogieran lugares públicos para hacer sus berrinches. Es posible que se sientan más seguros teniendo mucha gente a su alrededor, o puede que el estar rodeados de tantos adultos finalmente les colma la paciencia.

De todas formas, lo más probable es que valga la pena llevar al niño y su berrinche a un lugar más privado donde usted también se sienta más cómoda como para lidiar con él. Si no tiene su coche cerca, un lugar menos frecuentado

del mercado, del almacén o de la iglesia tendrá que servir como refugio mientras su niño arregla sus asuntos. Si lo necesita, pida ayuda: "¿Puedo encargarle mis cosas? Regreso en un momento." Si lo tiene, el humor le ayudará: "Creo que tenemos un problemita. Vamos a regresar en un ratito, cuando nos sintamos mejor." Pero sin burlarse, por supuesto. La gente que los vea estará aliviada de que usted sepa lo que está haciendo. De hecho, la mayoría de la gente allí, seguro que ya han enfrentado la misma situación. No se preocupe más de lo necesario por ellos, su hijo es prioridad.

Un niño que conozco inició un gran berrinche en el centro de la ciudad, en medio de mucha gente, y como no había a donde ir, su padre lo cargó por la calle por 10 minutos, retorciéndose y pataleando. La mamá, avergonzada, los seguía a media cuadra de distancia. Cuando el berrinche pasó, esperaban que el niño estuviera cansado y malhumorado como era su costumbre por las tardes. Sin embargo, se atrevieron a entrar a un restaurante, y allí, el niño encantó a la mesera y estuvo contento durante toda la comida.

Indignación

Otro sentimiento que nuestros padres no nos toleraban era la indignación. A veces, es difícil distinguir entre la frustración y la indignación, porque ambas son escandalosas y ambas traspasan los límites de los buenos modales y prudencia que nos han inculcado. La indignación es la respuesta saludable e inmediata a la injusticia. Es una de esas expresiones culturalmente prohibidas, que cuando es comprendida y atendida, sirve tanto al niño como a la familia.

A veces nuestros niños tienen razón en indignarse por el trato que

reciben de nosotros, de otros adultos e incluso de otros niños. En nuestra sociedad no se respeta a la gente joven cuando protesta apasionadamente cuando se la obliga y oprime. Su respuesta es inmediata, fresca, ruidosa y no está destinada a herir a nadie. Sólo buscan que se les escuche y aclarar las cosas. Un joven indignado dirá en forma clara lo que cree ser injusto. "¡No le hables así a mi hermano! Lo estás ofendiendo. ¡Mejor cállate!" "¡No me puedes llamar idiota porque perdí mi tarea! ¡Yo no soy tonto! ¡No vuelvas a decir eso!" "¡Tu crees que todos los jóvenes con pelo largo son delincuentes! ¡Estás equivocado! ¡No insultes a mis amigos! ¡Ya no te aguanto!" Estos son ejemplos de cómo defiende un joven lo que considera justo e importante. Los bebés y los niños también buscan que se les trate con respeto, lo hacen con menos palabras pero con un serio propósito. Parece que las personas nacen con una expectativa innata de amor y de respeto. Sólo la enfermedad y el repetido maltrato acaban con la voluntad de las personas para defender lo que es justo.

Siendo padres, puede ser un alivio que nuestros hijos nos cuestionen cuando estamos siendo duros o injustos. Después de todo, queremos que mantengan un claro sentido de la justicia y que reclamen el respeto que se merecen, aunque sean nuestras injusticias contra las cuales protestan. Hacen bien en defenderse contra nuestras palabras y acciones irracionales, injustas y contradictorias.

Escuchar la Indignación

Si un niño siente que él o alguien que él quiere está siendo tratado injustamente, y se indigna, lo mejor es escucharlo. ¿Qué dice? ¿Tiene razón? ¿Qué podemos hacer? Cuando una persona indignada encuentra buena atención y remedios efectivos, el incidente pasa pronto y el mal rato se resuelve. Una disculpa, un cambio de decisión, una promesa de discutir a fondo y tranquilamente las cosas, son ejemplos de los remedios que podemos ofrecer. Si usted escucha y luego coopera con su niño para hacer las cosas bien, él estará satisfecho y complacido con sí mismo, con usted y su confianza en la familia crecerá.

Por ejemplo, cuando mis dos hijos se metían en inevitables discusiones, muchas veces escuchaba y me convencía de que uno de ellos estaba equivocado. Entonces, enojada me metía defendiendo a uno y acusando al otro. Muchas veces, el hijo que yo defendía volteaba y me decía "¡Tu no te metas! ¡Le estás echando la culpa a él y no sabes ni de qué se trata! ¡Vas a empeorar las cosas! ¡Éste es un asunto nuestro!" Yo me alejaba, insultada y sorprendida. Ellos seguían su discusión enojadísimos, pero sin tener que lidiar con mis angustias. ¿Fueron "buenos" conmigo? No, pero fueron justos. ¿Me gritan cada vez que yo digo algo en medio de sus peleas? No, si soy cuidadosa y hago preguntas inteligentes, en lugar de repartir culpas, usualmente aceptan y usan mi ayuda. La indignación de nuestros hijos nos puede enseñar a ser más conscientes en la forma en que los tratamos a ellos a otros. Su sentido agudo de justicia puede ser un regalo en nuestras vidas.

¿Es Esta Forma Muy Permisiva?

¿Si le permito hacer berrinches e indignarse de esa manera, me hará caso después? Allí está la cuestión. Parecería que hay demasiados momentos en los que los malos ratos sucedieran. Pero si los escuchamos siempre, ¿No se convertirá nuestra casa en un alboroto? ¿No estamos reforzando el descontrol? ¿Cómo podemos tolerar esos comportamientos?

Las primeras veces que le permita a su niño hacer berrinches o indignarse, seguramente serán difíciles. Nos hacen temer un descontrol total, y a menudo nos enoja escuchar y ver sentimientos tan crudos. Nos afectan personalmente como si con ellos el niño nos estuviera calificando como padres. Nuestra interpretación de los berrinches y la indignación es fuerte y negativa, y por eso mismo, necesitaremos hacer algo en cuanto a lo que sentimos por dentro.

Las parejas-escucha entre padres son una excelente manera de avanzar en el trabajo difícil de aprender a escuchar las emociones de nuestros hijos. En dichas parejas dos padres acuerdan una hora, a solas, para hablar sobre sus vidas y desafíos de ser padres. Cada uno habla en su turno de lo que va bien y de lo que no va tan bien. Es un momento que pueden usar para decir lo que sienten por tener un niño frustrado o indignado. Cuando se tiene la oportunidad de enfocarse en las situaciones que consumen nuestra paciencia, podemos luego enfrentar mejor los problemas; con una mente clara y métodos efectivos.

Muchos padres que se han animado a escuchar los berrinches y la indignación encuentran que sus hijos están muy dispuestos a desahogar esas tensiones. Al principio quizás encuentre que

tendrá que enfrentar varias explosiones en el día, especialmente si las cosas para su hijo han sido difíciles este último tiempo. Pero al ir deshaciéndose de frustraciones atrasadas usted lo irá viendo más feliz y fuerte. Seguramente su hijo encontrará nuevas situaciones que lo frustren, por estar precisamente siempre dispuesto a aprender. Pero una vez que vacíe su vieja carga, no necesitará explotar con cada nueva situación.

A los niños les encanta estar en buen contacto con otros. Les gusta estar seguros de sí mismos para brincar de una aventura a otra sin contrariedades. Sólo necesitan hacer berrinches cuando una aventura les abrumó en su confianza.

Una madre se quejaba de que su niño estaba entrando en la "terrible edad de los dos años." Había estado terco y difícil durante una semana o dos, exigiendo tener su vida de cierta manera, y sin intervención de ningún adulto. Cuando ella se le acercó y lo escuchó con cuidado, el niño tuvo varios berrinches durante tres o cuatro días, y después volvió a su personalidad habitual mucho más flexible. Su "cambio de personalidad" se debía simplemente a la necesidad de desahogar algunas frustraciones para volver a estar contento consigo mismo y con los demás.

Los niños no escogen la hora y el lugar más apropiado para hacer sus berrinches o indignarse; de modo que no espere que su buena atención resultará en un niño perfectamente "educado." Mientras sea chico, su niño hará berrinches cuándo y dónde lo necesite. Los padres que les han permitido esto a sus niños, no tienen adolescentes derrumbándose con cada pequeña frustración. Estos jóvenes sacaron buen provecho de la oportunidad ofrecida durante su niñez, y en el proceso adquirieron mucha confianza y flexibilidad.

Con el uso de este método, usted puede esperar que su niño se vaya mostrando más hábil para enfrentar desafíos. Insistirá en aprender cosas nuevas aun cuando les sean difíciles, y sabrá

defender su integridad frente a lo irracional. Estas cualidades le servirán mucho más en su vida que la obediencia y el estricto cumplimiento de las reglas de "buena educación." Una vez aliviado de sus tensiones podrá estar complacido con la gente de un modo real y la mayoría del tiempo. Al ser escuchado sabrá bien lo que significa una simpatía sincera, porque eso es lo que ha recibido de usted durante su vida.

Nuestra Misión

Hand in Hand Parenting intenta mejorar las vidas de padres y niños a través de promover la conexión entre ambos.

Si desea conocer más sobre el método de Crianza con Conexión y las Herramientas para Escuchar para padres y profesionales, contáctenos aquí:

Hand in Hand Parenting

555 Waverley Street, #25

Palo Alto, CA 94301

650 322-5323

www.handinhandparenting.org

Una organización sin fines de lucro.

Copyright © 2008 **Hand in Hand Parenting**

