

Tercera Clase

*Por qué perdemos
la paciencia con los niños*

*Cómo fomentar
una cercana conexión*



*Sus hijos necesitan su presencia más que sus presentes.
—Jesse Jackson*

Por qué nos hacen “perder” la paciencia nuestros hijos.

Cuando usted era niño, es probable que sus padres no le abrazaban ni le escuchaban con cariño cuando usted necesitaba llorar.

Probablemente no eran amables con usted cuando hacía berrinches. Y quizás le prohibieron los juegos vigorosos que le hacían a usted y a otros niños reír y sentirse poderosos. Sus padres le amaban, pero las ideas principales que tenían sobre la crianza se basaban en controlar las emociones de los niños por medio de amenazas o castigos.

Es probable que muchos de los sentimientos que usted experimentó cuando niño todavía esperan ser escuchados.

Su sistema límbico maneja esos sentimientos ignorados todo el tiempo, manteniéndolos bajo control cuando usted se siente conectado y capaz. Pero cuando usted enfrenta desafíos o está cansada, se le acaba la energía para vigilar los sentimientos. Bajo ciertas circunstancias, sus sentimientos negativos fácilmente salen a la superficie.

Los sentimientos negativos, que por años han estado almacenados, pueden ser fácilmente provocados por personas y situaciones presentes.

Por ejemplo, usted sabe que en un día que se siente relajada, si escucha a su niño llamarle, usted va a ver qué necesita. No le es difícil responder con afecto y disfruta de poder resolverle su problema. Pero si se trata de un día en que usted siente mucha presión, no tiene energía para mantener los viejos sentimientos bajo control. De manera que cuando oye “Mamá” o “Papá,” usted siente que su niño le está causando un gran problema. Sus necesidades son sencillas, las mismas del otro día. Pero para usted es difícil responder con cariño. Un sentimiento muy particular, tal vez parecido a “¡Ya no aguanto más! ¡A nadie le doy gusto!” se escapa del ropero de su memoria. Su sistema límbico pierde la habilidad de simpatizar con otras personas. Su corteza prefrontal, donde se centra el razonamiento, se apaga.



A este encendido de emociones nosotros le llamamos “restimulación.”

Cuando usted se encuentra con una situación que despierta sentimientos de la niñez, por lo general usted no siente que está recordando algo. Sino que parece que alguien le ha disgustado y que ese alguien tiene la culpa de que usted se sienta así. Perdemos la paciencia y olvidamos que nuestros hijos son buenos y que están haciendo lo mejor que pueden.

Cuando sus sentimientos intensos son restimulados, lo más probable es que su comportamiento sea una copia fiel de lo que sus padres hacían cuando estaban molestos.

Los que recibimos gritos, ahora gritamos a nuestros hijos. Los que fuimos fríamente ignorados, nos alejamos en silencio de nuestros hijos. Los que fuimos golpeados, sentimos las ganas de golpear, y a veces lo hacemos. Las palabras que usamos, los gestos en nuestros rostros y la intensidad de nuestras emociones reflejan los momentos difíciles que pasamos, no el amor y el afecto que queremos expresar. Aunque deseamos controlarnos, a menudo no sabemos cómo hacerlo.

INVESTIGACIÓN SOBRE EL CEREBRO: *Los sentimientos enraizados en nuestro pasado impactan nuestra realidad presente y directamente afectan la manera en que sentimos a nuestros hijos e interactuamos con ellos, aunque no estemos conscientes de su origen.*

—Parenting from the Inside Out, Daniel J. Siegel, M.D. y Mary Hartzell, Ed.D., p. 13.

A veces, podemos identificar el recuerdo que determina lo que sentimos.

Por ejemplo, cuando lleva a su niño al parque y se trepa en la resbaladilla, usted siente el miedo recorrer su cuerpo, aunque su niño no corra peligro. Si usted se preguntara “¿Por qué siempre siento temor cuando se trepa en la resbaladilla?” recordaría la vez que se cayó del columpio cuando tenía 5 años de edad. Recordaría ser cargada por la maestra después de la caída. Usted asustada llamaba a su mamá, pero le dijeron que no llorara. Usted verá que el miedo que siente es un asunto que quedó pendiente de aquella experiencia.

INVESTIGACIÓN SOBRE EL CEREBRO: *Al criar hijos, es inevitable que se nos activen en la mente los sentimientos de nuestra niñez que quedaron pendientes. Aun si no estamos por completo enfrascados en un proceso mental elemental, en el que a menudo el pensamiento racional se suspende y las emociones intensas surgen y nos bombardean como una marejada. Los sentimientos pendientes pueden hacer difícil que pensemos con claridad. Pueden influenciar nuestras percepciones, alterar nuestro proceso para tomar decisiones y anteponer obstáculos a una comunicación de colaboración con nuestros hijos.*

—Parenting from the Inside Out, Daniel J. Siegel M.D. y Mary Hartzell, Ed.D., pp. 163-64.

Hay ocasiones en las que no tenemos paciencia con los niños, y no sabemos por qué.

Por lo general, se debe a que un tipo de recuerdo, llamado “recuerdo implícito,” nos está afectando. Por ejemplo, alguien que de bebé vivió en una incubadora durante una semana se podría sentir triste y solo al nacer su propio hijo. Ama a su bebé y desea estar a su lado, pero al abrazarlo, se siente distante y separado. Si alguien le preguntase “¿Por qué crees que te sientes tan distante al abrazar a tu bebé?” no tendría idea y pensaría que es un padre o una madre defectuosa. O tal vez diría, “Quizás es porque los bebés no me llaman mucho la atención.”

Para sobrevivir, tuvo que ser separado de sus padres durante la etapa más vulnerable de su vida. Durante su niñez le acompañó una sensación de separación. Ahora, cuando tiene a su propio hijo, esa sensación de separación es intensa, pero no la identifica como un recuerdo. La toma como si fuera su “manera de ser.”

INVESTIGACIÓN SOBRE EL CEREBRO:

Los sentimientos irresueltos son similares a los sentimientos remanentes, pero más extremos, con una influencia más perturbadora tanto sobre nuestras vidas internas como sobre nuestras relaciones interpersonales. Las experiencias que fueron profundamente abrumadoras y que pudieron haber incluido una honda sensación de desamparo, desesperación, pérdida, terror y quizás traición, a menudo son la raíz de las condiciones irresueltas.

Parenting from the Inside Out, Daniel J. Siegel, M.D. y Mary Hartzell, Ed.D., p. 16.

Las heridas que no recordamos también pueden ser sanadas.

Si un padre o una madre dedican tiempo para hablar sobre su niñez y sobre cómo se sienten como padres, finalmente empezarán a desahogar los sentimientos dolorosos almacenados. A veces, este proceso tarda tiempo, sobre todo cuando las heridas son profundas. Pero con el apoyo de alguien que escuche bien, una persona puede llegar a sentir el anhelo de conectarse con su niño, y llegar a entender qué fue lo que le sucedió en su niñez. La experiencia dolorosa sigue siendo parte de su historia personal, pero ha perdido su capacidad para dictar quién es, cómo se siente o cómo actúa.

Poder hablar con alguien que escucha bien y con afecto puede mejorar mucho el entendimiento emocional de un adulto.

Todo lo que necesitamos es una persona que atentamente escuche lo mucho que nos esforzamos por ser buenos con nuestros hijos. Un buen llanto o risa, o un saludable berrinche (¡por haber tan poca ayuda para padres y proveedoras!) nos daría la oportunidad de relajarnos y recordar lo que hacemos bien. Esto es mejor hacerlo con otros adultos. Los niños se asustan fácilmente con las emociones intensas de los adultos. Para esto es que sirven las Asociaciones Co-escucha para Padres.

Esperamos que los breves grupos de apoyo que ofrecemos en esta clase le ayudarán a deshacerse de algo de su estrés.

Queremos que usted sienta orgullo por su esfuerzo, y que reconozca las muchas veces que ha mostrado su amor cuando su mente ha estado presionada por sentimientos negativos. Queremos que inicie una Asociación Co-escucha, para que vea cómo el intercambiar tiempo para escucharse con otro adulto le puede ayudar a ver lo bueno que hay en usted y en su niño.

Ahora, veamos una manera de fortalecer la conexión con su niño, o con cualquier niño que esté a su cargo.

Es una herramienta que llamamos “Tiempo Especial.”

El Tiempo Especial es una manera muy efectiva de crear conexión con su niño.

Quienes cuidamos niños—padres, madres o proveedoras—pasamos con ellos tiempo importante de su desarrollo;

jugando, conversando mientras que les vestimos y alimentamos, cuidándolos mientras duermen, y ayudándoles a descubrir el mundo. El tiempo que pasamos juntos haciendo estas y otras cosas es importante para ambos. Conversar, intercambiar contacto visual y transmitirle mensajes afectuosos de “estoy feliz que estamos juntos” durante la vida diaria, contribuyen al desarrollo cerebral de los niños. Con esto también crece su seguridad de que ellos son personas capaces.

Pero los niños nunca saben cuándo se interrumpirá su conexión con nosotros.

Hay muchas veces durante el día en que la mitad de nuestra atención está en nuestro niño y la otra mitad en la limpieza, la cocina, las llamadas telefónicas, los otros niños o las preocupaciones que llevamos en la cabeza. Las madres y las proveedoras de cuidado infantil siempre tienen vidas muy ocupadas. El tiempo especial ayuda a equilibrar la situación y durante un breve tiempo pone al niño a cargo de su relación con un adulto.

El tiempo especial es un gran aliciente para un niño.

Debido a que usted le avisa que tendrán tiempo especial, su niño aprende a notar que usted se está conectando con él. Le ayuda al niño a planear para esa conexión. Y porque sabe que no será interrumpido, desarrolla la confianza para comunicarle asuntos importantes durante esa conexión.

Después, el tiempo especial le ayudará al niño a desarrollar un entendimiento de si mismo.

Aprenderá a notar que se siente solo y pedirá tiempo especial, en vez de ir a pegarle a otro niño en la cabeza para que usted note que se ha descarrilado. Su atención, enfocada en su niño durante el tiempo especial, le ayudará a él a familiarizarse con su propio estado emocional y también a reconocer las necesidades emocionales de otros. Esto, gracias a que su necesidad de conexión ha sido satisfecha de manera regular.

Principios básicos que hay que recordar sobre el Tiempo Especial.

Escoja una fecha y cuando ese día llegue, use un reloj alarma para medir el tiempo. Con tanta energía como pueda, dígame al niño que “Jugaremos a lo que tú quieras jugar.” Y luego póngase a jugar a lo que su niño escoja. Tal vez elija algo ordinario como leer un libro. Si es así, lea el libro con mucho afecto, cercanía y contacto visual cada vez que voltee la página. El tiempo especial lo hace usted con su buena atención.

Tal vez su niño elija hacer algo que generalmente a usted no le gusta o que no le permite. Si no es algo peligroso, déjese dirigir. El niño está usando el tiempo especial para agrandar su horizonte y el de usted. Lo que escoja hacer no es tan importante como la atención que usted ofrezca al jugar. Manténgase cerca y ponga atención a todo lo que el niño diga, haga y exprese; como si apenas estuviera tratando de conocerle.

A menudo, padres y proveedoras se sorprenden del poder del Tiempo Especial.

Aumenta la sensación del niño de ser comprendido y apreciado. Facilita la risa y el juego lleno de aventuras. A veces, por tener que terminar, también causa tristeza. En el folleto Tiempo Especial que incluimos en esta clase hay más información sobre el Tiempo Especial y relatos de algunos padres sobre cómo funciona.

Tiempo Especial



Fije un tiempo
“Haremos lo que tú quieras”
Afecto extra, contacto visual
Promover la risa
No alleccionar

El tiempo especial es un recurso flexible.

Se puede usar por dos minutos cuando hay muchos niños presentes, o por media hora con un niño solo. Funciona bien cuando usted lo implementa de manera regular, para que el niño reciba la atención individual que su cerebro necesita para desarrollarse bien. Sirve muy bien como estrategia para resolver problemas cuando el comportamiento de un niño se sale de la raya demasiadas veces. El tiempo especial ayuda a que el sistema límbico del niño se sintonice con el de usted, y a que el suyo se conecte con el del niño.

INVESTIGACIÓN SOBRE EL CEREBRO: *Varios estudios han mostrado que los padres pueden activamente fomentar el desarrollo de la capacidad de los niños para entender su vida interna y la de otros por medio de participar en interacciones como jugar a fingir, contar cuentos y hablando con ellos sobre las emociones y el impacto que estas tienen sobre cómo se comportan.*

Parenting from the Inside Out, Daniel J. Siegel, M.D. y Mary Hartzell, Ed.D., p. 222.

El tiempo especial también puede ser muy útil para los adultos.

Enfocarse en lo que al niño le gusta hacer puede ser un agradable descanso del remolino de cosas que traemos en la mente y que tenemos que hacer. Durante 15 minutos, olvídense de la cena, la ropa sucia, la suegra, el trabajo, la reparación del coche y el ladrar del perro del vecino. Ponga su atención en el niño que felizmente se trepa en su espalda o golpea gustoso un tambor; con la seguridad de que no hay mejor madre, padreo proveedora en el mundo. ¡Qué premio!

3^{ra} Clase: Actividades para realizar en casa

Herramienta para escuchar: Tiempo Especial

LEER

El texto para la 3ra. Clase que viene en el manual

Escuchando a los Niños: folleto Tiempo Especial

PRACTICAR

Tener Tiempo Especial. Relatar su experiencia en la siguiente clase.

DIARIO

Tiempo Especial

**¿Cuánto duró el tiempo especial
y dónde fue?**

¿Qué escogió jugar el niño?

**¿Qué notó al tratar de
hacer contacto visual?**

¿Hubo risa?

¿Cómo actuaba el niño después?

**¿Qué aprendió usted sobre
sí misma o sobre su niño?**