

Cuarta Clase

*Por qué el comportamiento
de los niños se sale de la raya*

Cómo ayudarles



*La mejor fuente de buena disciplina es crecer en una familia amorosa,
siendo amado y aprendiendo a amar.*

—Benjamin Spock

Fijar límites con respeto.

Todos crecimos con padres que tenían su manera de fijar límites.

A muchos de nuestros padres se les enseñó que era su obligación controlar el comportamiento de sus hijos y que si “se salían de la raya,” había que ser estrictos y duros con ellos. En la actualidad, mucha gente todavía piensa que para ganarse el respeto de un niño, los padres deben forzarlo a obedecer, y de inmediato. Esta idea consiste en creer que los niños, como los perros, necesitan órdenes sencillas, recompensa cuando obedecen, y castigo cuando no lo hacen. El azotar a los niños es un método común para controlar su comportamiento que muchos padres utilizan, sin detenerse a considerar si es correcto.

Los estudios demuestran que se paga un alto precio por el castigo físico a los niños.

Es fácil para los adultos olvidar lo pequeños que son los niños y que ante sus ojos parecemos gigantes iracundos cuando los castigamos. Un niño castigado experimenta sorpresa, vergüenza, miedo y una honda herida. El comportamiento de un niño que ha sufrido castigos mostrará que se encuentra en un estado de emergencia aún mucho después de haber sido castigado. Un niño que es castigado no puede pensar bien cuando se encuentra bajo presión. Su comportamiento tiende a descontrolarse con más y más frecuencia. Se acostumbra a ignorar lo que sus padres le dicen y se hace más impulsivo. El castigo sufrido le hace estar siempre en guardia y hacerse más agresivo o aislarse.

Si se le castiga por errores cometidos al tratar de aprender o por no portarse bien, el niño pierde parte de la confianza en si mismo.

Se siente menos seguro y menos amado. Debido al castigo recibido, no puede relajarse y aprender. Los niños que viven temerosos de ser castigados pueden aparentar dureza e indiferencia, pero tienden a dejar de aprender, o a ir de una cosa a otra sin poder enfocarse el tiempo necesario para aprenderlas bien.

ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN: *Un análisis de 88 estudios sobre castigos corporales realizado a lo largo de 60 años, muestra que el castigo corporal de niños resulta en un aumento del comportamiento delincuente y antisocial, un aumento del nivel de agresión hacia otros niños, y una disminución de la salud mental infantil. Al crecer, los niños que son azotados muestran un aumento en el riesgo de cometer abuso infantil, abuso de su pareja y agresión; además, un aumento del riesgo a sufrir problemas mentales.*

—“*Corporal Punishment by Parents and Associated Child Behaviors and Experiences: A Meta-Analytic and Theoretical Review,*” Elizabeth Gershoff, *Psychological Bulletin* 2002, Vol. 128, No. 4, pp. 539-579. American Psychological Association.

A largo plazo, el castigo realmente no funciona.

La herida que se le causa al niño se manifiesta después a través de más comportamiento problemático. Cuando un adulto frecuentemente se vale del castigo para fijar límites, se puede esperar una de dos cosas. O el niño lo irá desafiando cada vez más con sus impulsos y comportamiento, o se aislará de otros niños y adultos y perderá oportunidades de aprender por tenerle miedo a la gente y miedo a cometer errores.

Como usted sabe, el castigo físico—golpear a su niño o causarle otro daño corporal—es contra la ley.

La Asociación Médica de California, muchas iglesias, asociaciones de educación temprana y asociaciones nacionales de psicólogos y consejeros escolares coinciden en que el castigo físico no es bueno para los niños. Recomiendan que se fijen límites usando comunicación de adulto a niño, en vez de castigo físico. Nosotros opinamos lo mismo.

¿Cuál es el objetivo de fijar límites?

*Tal vez, amor es el proceso por el cual, con cuidado,
te regreso a ser tú otra vez.
—Antoine de Saint-Exupéry*

Al poner límites a un niño le estamos tratando de ayudar a que funcione bien otra vez.

Si su sistema límbico puede detectar una conexión con usted, un niño puede por sí solo elegir un comportamiento razonable. Para ayudarle a un niño a tomar buenas decisiones, los adultos debemos dejar a un lado el papel de policía y asumir el de “Te quiero y deseo que estés bien.” Sentir que alguien piensa bien en él, le ayuda al niño a querer escuchar, cooperar y aprender.

Cuando los niños son pequeños, es difícil imaginar que la manera en que fijemos límites tendrá un efecto sobre la clase de adolescentes y adultos que serán.

Pero así es. Si desde ahora fomentamos entendimiento emocional, es mucho más probable que tomen decisiones sanas cuando sean adolescentes y que vayan aprendiendo a darle forma a sus vidas.

ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN: La institución ETR Associates analizó más de 600 estudios para entender qué es lo que le ayuda a los jóvenes a vivir una adolescencia saludable. Encontraron que la conexión entre padres e hijos (la sensación del joven de sentirse cercano a sus padres) representa un factor “sobreprotector.” El sentirse cercano a sus padres es el más fuerte indicador de que un adolescente llegará a la edad adulta sin experimentar embarazo adolescente o violencia, sin hacerse adicto a drogas o a tabaco, y sin abandonar la escuela.

—Parent-Child Connectedness, Implications for Research, Interventions, and Positive Impacts on Adolescent Health, N. Lezin, L. Roller, S. Bean, y J. Taylor, ETR Associates.

¿Por qué se sale de la raya el comportamiento de un niño?

La razón principal de que el comportamiento de un niño se sale de la raya es que de alguna manera se encuentre desconectado.

Ya sea que está asustado, se sienta solo o simplemente no ha tenido la cantidad de juego relajado que se necesita para echar a andar su conexión con otros. No es culpa de él. Su mente está hambrienta de la atención indispensable para poder comportarse razonable y relajadamente.

El descontrol del niño tiene una causa física.

Su corteza prefrontal se ha apagado porque su sistema límbico perdió la conexión vital con usted. Más adelante explicaremos lo que hay que hacer, pero primero veamos cómo puede usted detectar rápidamente si un niño se siente lo suficientemente conectado para funcionar bien.

Usted puede ver cuando su niño no se siente conectado.

El sistema límbico envía y recibe mucha comunicación a través de los ojos. Cuando un niño no puede hacer un contacto visual relajado, se debe a que su sistema límbico está por lo menos un poquito desajustado. No se siente completamente conectado.

La necesidad de reconectarse después de regresar del trabajo es un buen ejemplo.

Con frecuencia, cuando un padre o una madre recoge a su niño de la guardería, el niño le ignora o tiene la mirada perdida sin poder verle a los ojos. Es la señal del niño de que hace falta una conexión. El niño se sentirá mejor después de que su padre o madre juegue con él, o le escuche llorar por algún incidente menor. Por ejemplo, por no querer que se le amarre en el asiento del coche o no querer sentarse a la mesa a cenar con la familia. La irritabilidad que el niño muestra cuando se le ofrece la oportunidad de conectarse, le permite echar fuera los sentimientos negativos que le molestan. Ya que haya realizado una limpieza de su almacén emocional, estará feliz y juguetón, y volverá a mostrar el gran amor que siente por sus padres.

Los niños siempre envían señales cuando necesitan conexión.

Cuando su sistema límbico no encuentra una conexión, el niño envía señal tras señal. Es como si a propósito estuviera tratando de provocarle a usted.

Un niño desconectado actuará como el niño más terco, delicado, quejoso, agresivo, malagradecido e hiperactivo del mundo. Por instinto, usa señales universales para avisar que le hace falta una conexión. Por todo el mundo, los niños envían las mismas señales a sus desconcertados padres. Es una señal que dice: ¡Emergencia emocional! ¡Emergencia emocional! Pero es una emergencia anunciada a través de comportamiento, no con palabras.

¡Auxilio! Necesito conexión

Galleta rota

- problema pequeño
- grandes sentimientos



Paseo echado a perder

- mucha diversión
- explosión



La señal de la “galleta rota.”

Algún incidente muy pequeño, como quebrarse la esquinita de su galleta, puede hacer que un niño suelte el llanto o haga un berrinche. Esta es probablemente la señal más común que dan los niños. Su señal quiere decir: “Tengo tantos sentimientos adentro, que no puedo continuar. ¡Todo me hace sentir infeliz! Te necesito a mi lado mientras que trato de deshacerme de este dolor.”

La señal del paseo “echado a perder.”

Un adulto le dedica a un niño tiempo y atención extras. O la familia y las amistades se reúnen para pasar un buen rato. De repente, el niño se molesta por alguna razón pequeña, por lo general cuando está por terminar la diversión. Con esta señal está diciendo: “Me siento tan bien cuando nos divertimos todos juntos. Ahora que estamos aquí reunidos, déjenme contarles de este sentimiento que a veces me atormenta (y a cada niño le angustia algo diferente). Por favor, ayúdenme!”

Usted puede prepararse para esto.

En casi todas las familias, las fiestas de cumpleaños, reuniones familiares, días festivos y paseos a menudo terminan “echados a perder” por un llanto o un berrinche. Cuando vive un tiempo especial, el niño absorbe tanto de la sensación de buena conexión y diversión como le es posible. Su corazoncito se llena de calor y de esperanza. Cuando ha recibido mucha atención o ha estado entre mucha gente, los sentimientos negativos que ha tenido que mantener bajo control de repente se escapan y salen a la superficie.

No espere que porque le llevó en un paseo especial o está celebrando su fiesta de cumpleaños, un niño no va a perder el control de sus emociones.

Siempre sucede. Podría decirse que tales ocurrencias son parte integral de su persona. Su instinto de sanar sus heridas emocionales es fuerte. Cuando ve que hay toda esa atención a su disposición, su mente nota la oportunidad y dirige parte de la atención disponible hacia tratar de sanar los sentimientos que necesitan ser desahogados.

Por lo mismo, cuando planea tiempo especial, térmelo antes de que a usted se le acaben las energías. Esté preparado para la explosión que se avecina.

En camino viene un gran llanto o un berrinche; algo que al terminar, le acercará más a su niño. El llanto en estas ocasiones le ayudan al niño a mejorar los problemas de comportamiento que repetidas veces ponen de mal humor a toda la familia. Vale la pena estar preparados y aprovechar la oportunidad de resolverlos.

La señal de “¡deténganme!”

Es otra de las clásicas. El niño le ve a los ojos y luego hace algo que usted ya muchas veces le ha prohibido hacer, como tomar un puñado de tierra de la maceta y aventarla sobre la alfombra, o lanzar un objeto a través del cuarto. Es la señal que dice: “Me siento perdido —aunque estás aquí, me siento solo. ¿No te das cuenta que no me siento conectado? ¡Por favor, ayúdame!”

Cuando hemos estado ocupados, preocupados, apresurados o pasando tiempo con otros, el “barquito” en el que navega nuestro niño se va yendo a la deriva, hasta quedar fuera de nuestra atención.

“¡Detenme!” es la señal de auxilio que recibimos cuando él siente que no puede remar de regreso a nosotros y decirnos que le hace falta conexión. O quizás nos ha estado enviando señales pidiendo nuestra atención, y no las oímos o no respondimos a ellas.

Debido a que el niño hace a propósito exactamente lo que se le pidió no hacer, los adultos interpretamos su señal de “¡Detenme!” como un intento de manipularnos.

Pero en realidad los niños no se sientan a planear cómo molestar a las personas que ellos aman. Simplemente se sienten más y más desesperados por faltarles una conexión. Su mente necesita sintonizar con otra mente de inmediato. Por ello se valen de una manera segura de conseguir nuestra atención.

¡Auxilio!
Necesito conexión

¡Deténganme!

- **comportamiento fuera de la raya: inconforme, irritable, no respeta límites razonables**

Aislamiento

- **ojos vidriosos**
- **falta de entusiasmo y expresión**
- **comportamiento ritual, como chuparse un dedo**



Aislamiento.

A veces, los niños simplemente los niños dejan de pedir ayuda. Se vuelcan hacia adentro y tratan de controlar su dolor emocional de sentirse solos o asustados por medio de algún hábito—chuparse un dedo, enredarse el cabello con los dedos, no querer soltar nunca una cobija o cierto juguete. El significado de esta señal es: “No sé qué hacer. No me siento bien. Voy a apagar mi mente hasta que alguien venga a ayudarme.”

También hay otras señas.

El ser agresivo o ir continuamente de una actividad a otra también son señas comunes de que un niño no está en buena sintonía con otros. Su comportamiento indica: “cero conexión.” Necesita que un adulto bondadoso le dé una mano, alguien que pueda recordar que él es un buen niño y que ahora envía señales importantes sobre su estado interior.

Fijar límites es útil y necesario.

Un niño cuyo comportamiento se sale de la raya necesita de un adulto que le ponga un límite.

Necesita adultos que sean los administradores de la seguridad y la conexión de su joven vida. Es trabajo de los adultos mantenerse cerca, poner atención a lo que está haciendo e intervenir para asegurar que el niño no se haga daño, no hiera a otros, o cometa actos irrazonables.

Nosotros recomendamos una manera de fijar límites que ayuda a que el niño se vuelva a conectar con usted. Aquí está cómo se hace:

ESCUCHE.

Si no está lastimando a nadie en este momento, “escuche” la situación por medio de observar lo que el niño está haciendo; notando también lo que usted está pensando y sintiendo.

A veces tenemos que poner un límite aunque el niño no esté haciendo algo inaceptable,

ni dé señas de estar molesto. Por ejemplo: un bebé se puede tardar 15 minutos en caminar una cuadra porque va deteniéndose a examinar los coches y las plantas del camino. Al explorar va pensando y aprendiendo. Pero usted tiene una larga lista de cosas por hacer. Entonces está bien si necesita poner un límite. “Querida, te dejaré jugar con las plantas dos minutos más y luego tenemos que ir al mercado.” Aunque el niño no estaba haciendo nada inaceptable, tal vez se molestará porque usted le interrumpe su juego de exploración.

Fijando Límites



Escuche—¿es necesario un límite?

Límite—ponga un límite

Escuche—ofrezca conexión

Mantenga el límite que fijó

Poner un límite Un niño que se sale de la raya necesita conexión



Acérquese
Detenga el comportamiento irracional
Conecte • Haga contacto visual
Muestra cariño • Mantenga el límite

Si usted cree que su niño está descontrolado, sugiera un cambio.

Por ejemplo, “Cariño, no le jales la cola al gato.” Si el niño se siente relajado y conectado, le verá a usted, escuchará y dejará de hacerlo. Si todavía no habla, usted puede mostrarle a qué se refiere y decirlo para ayudarle a entender.

Si el niño no puede verle a los ojos o ignora lo que usted le pide, está descontrolado. Necesita un límite.

Necesita de su ayuda para volver a entrar a su carril.

En ocasiones, un niño necesita un límite de inmediato.

Si está en peligro, se está haciendo daño o hiriendo a alguien, de inmediato ponga un límite.

ACTÚE. Fije un límite.

No se pare enfrente de él a darle órdenes. La mente de su niño está atorada y no puede procesar nada de lo que usted le dice. Acérquese a él, póngase al nivel de sus ojos, y físicamente ponga un límite. Abrácelo para que no pueda seguir molestando al gato, o ponga su mano sobre el objeto que está a punto de lanzar. Si se niega a vestirse, siénteselo en las piernas y ponga frente a él las prendas.

Intervenga sin gritos ni rudeza.

No necesita usted “enseñarle quién manda.” Ahora no puede entender lo que significan los premios o las amenazas. Sólo necesita que alguien le ayude a detener el comportamiento inaceptable y le invite a conectarse.

Mantenga el límite o insista en lo que espera del niño.

En este momento no espere que actúe apropiadamente. El niño necesita concentrarse en sacar los malos sentimientos antes de poder hacer lo que es correcto. Hasta pedirle que “regrésale su muñeca a Juanita,” tal vez sea más de lo que puede procesar la mente de un niño que ahorita está descontrolado. Por lo pronto, solamente mantenga el límite y vea que no se lastime. Todo lo que tiene que hacer es decir “Voy a poner mi mano sobre la muñeca para ayudarte a pensar en regresarla,” o “te voy a sentar en mis piernas porque es hora de ponerte la camisa.” No es hora de aleccionar o regañar. Ni de obligar al niño a que haga o diga lo que es “correcto.”



Ofrézcale conexión.

A través de contacto visual, caricias y palabras amorosas. Este es el proceso para volverse a ganar la cercanía y la confianza de su niño. No importa qué tan irrazonable haya sido su señal de auxilio, es un buen niño y lo que más añora es sentirse cerca de usted y de otras personas importantes de su vida.

ESCUCHE. El niño necesita hacer el trabajo de eliminar los sentimientos que lo llevaron a descontrolarse.

Probablemente usted no sabrá si está tratando de deshacerse de alguna frustración que sufrió esta mañana, o de malos sentimientos que le vienen molestando desde antes. No es necesario investigar qué ropero emocional es el que se abrió esta vez. El escuchar sana las heridas que no pueden ser expresadas con palabras o recordadas, pero también las que si.

Por ejemplo, un niño de 2 años que trabaja en los sentimientos que le dejó una dolorosa separación de su madre cuando era más pequeño, podría llorar un largo rato por querer leche en un biberón cuando se le ofrece leche en un vaso.

No es que esté tratando de manipular, porque aunque usted le cumpla su deseo, no pasará feliz por mucho rato.

Lo que hace, es buscar la manera de sanar su herida.

El sentimiento guardado de extrañar a su mamá se ha convertido en desear un biberón, y llora y lucha desesperado por este. Si durante este proceso un adulto es cariñoso con él, llorará y hará un berrinche hasta que de nuevo su sistema límbico se pueda sintonizar con otro. Se sentirá más conectado con gente buena y menos dependiente de un biberón que no le puede brindar calor humano. Después de varios llantos con la buena atención de un adulto, se disolverá por completo el lloriqueo de “No puedo vivir sin mi biberón” que lo mantenía esclavizado.

Cuando usted fija límites de esta manera, se está asociando con su niño para sanar una herida.

Él necesita echar fuera los malos sentimientos, y usted le provee la seguridad para hacerlo. Él necesita expresar o mostrar los sentimientos que le hacen sentir tan mal, usted le escucha bien y al hacerlo, su atención alivia esos sentimientos. Con su límite, usted le dice al niño: “Yo vendré a ayudarte cuando no te sientas bien.” Con escucharle atentamente le dice: “Te mantendré protegido hasta que nos podamos conectar.”

Asóciase con su niño

El trabajo del niño **El trabajo del adulto**

pedir ayuda **acercarse**
fijar un límite

desahogar sentimientos dolorosos **conectar**
proveer seguridad

sentir plenamente **dar confianza**
ofrecer afecto
no aleccionar

Esto da al niño el tipo de interacción que necesita para con el tiempo, ir formando su buen juicio.

Esto es lo que funciona para criar a un niño que confiará en usted y se sentirá guiado por usted cuando empiece a explorar el mundo por su cuenta.

INVESTIGACIÓN SOBRE EL CEREBRO: Permitirle a su niño que muestre sus angustias sin tratar de castigarlo o de mimarlo le dará la oportunidad de aprender cómo lidiar con su incomodidad emocional. Usted no tiene que remediar la situación haciendo lo que pide ni tratando de desaparecer sus sentimientos. Dejar que su niño experimente sus emociones y hacerle saber que usted entiende lo difícil que es no poder conseguir lo que quiere es lo más bondadoso y útil que puede usted hacer por él en ese momento.

Parenting from the Inside Out, Daniel J. Siegel, M.D. y Mary Hartzell, Ed.D., p. 190.

4^{ta} Clase: Actividades para realizar en casa

Herramienta para escuchar: Fijando Límites

LEER

El texto de este manual para la 4ta. Clase

Escuchando a los Niños: folleto Para acercarse a su niño enojado.

PRACTICAR

Fijar un límite utilizando la técnica de Escuche, Limite, Escuche.
Relatar su experiencia en la siguiente clase.

DIARIO

Fijación de Límites

¿Por qué puso un límite?

¿Cómo fijó el límite?

¿Qué hizo su hijo cuando usted puso un límite?

¿Cuánto tiempo pudo usted escuchar?

¿Cómo actuaba el niño después?

¿Cómo fue su relación con su niño después?

