

Quinta Clase

Los Proyectos Emocionales de los Niños

Crear Confianza a Través de la Risa



*Hay algo sagrado en las lágrimas. No son señal de debilidad sino de fortaleza.
Hablan con más elocuencia que diez mil lenguas.
Son mensajeras de aplastante dolor . . . y de amor indescriptible.
—Washington Irving*

Los proyectos emocionales le ayudan a su niño a vencer dificultades persistentes.

El llanto y los berrinches no son comportamientos inútiles.

Nuestra sociedad considera el llanto y los berrinches como algo problemático e irritante. Un niño deja de ser considerado "buen niño" simplemente por llorar. Pero ahora estamos descubriendo que llorar, como dormir, es una señal clara de que algo importante y saludable está sucediendo en la mente del niño.

Queremos ayudarle a ver el lado bueno de los momentos emocionales de su niño.

La mayoría de los niños pequeños todos los días viven un par de experiencias que les hacen llorar o hacer un berrinche. No querer que se le amarre al asiento en el coche, acostarse a que le cambien el pañal, irse a dormir la noche o vestirse en la mañana, son algunas de las razones que pueden despertar en los niños grandes emociones.

¡No nada más haz algo. Quédate allí parado!
—Haim Ginott

Muchos padres se esfuerzan para tratar de distraer a sus niños, con la esperanza de que se les pase la tendencia a descontrolarse cuando enfrentan ciertas situaciones.

Así es como se originan las rutinas de ir a la cama que duran hasta 2 horas. Entre más desesperado por conectarse se encuentra un niño, más tratan sus padres de "hacerle sentir mejor," contándole otro cuento, dándole otro juguete, o partiéndole su pan de manera perfecta para complacerlo. Cuando ninguna de estas cosas funciona, no es de extrañar que los agotados padres se enojen con el niño. No hay nada mejor que un buen llanto o rato de risa para hacer que el sistema límbico de un niño vuelva a funcionar bien.

A las dificultades emocionales de los niños que surgen vez tras vez, nosotros les llamamos “proyectos emocionales.”

Son esos lugares en los que la presa emocional de un niño tiene fugas. Un niño lleva consigo muchos sentimientos y hay ciertas actividades u horas del día que le despiertan esos sentimientos. Cuando así sucede, su instinto le dice que para sanar necesita llorar o hacer un berrinche. Si se le interrumpe o castiga, el niño actúa de manera más irracional. A esto se debe por ejemplo, que los niños cuyo miedo les despierta a medianoche, lo hacen desde una, hasta cinco veces cada noche. La necesidad de llorar se va haciendo más grande porque los sentimientos se van acumulando como agua en una presa.

De hecho, los niños necesitan proyectos emocionales.

Necesitan un escape confiable para su tristeza y frustración, para poder estar felices y satisfechos el resto del tiempo. El llanto y los berrinches son como los limpia parabrisas de la mente—arrastran con ellos la suciedad emocional y le ayudan al niño a encontrar su camino en la vida y a ver con más claridad su capacidad y el amor que usted le ofrece.

Llevar a cabo proyectos emocionales requiere planeación.

Esto puede significar que habrá que acortar la rutina de ir a dormir de varios cuentos a uno o dos, y luego abrazar un ratito al niño para decirle buenas noches. Usted utilizará el tiempo para escuchar a su niño llorar después de decirle que ya es hora de dormir, en vez de seguir intentando que no muestre sus sentimientos. O que durante una semana tendrán que ir al coche 15 minutos más temprano para darle tiempo a que haga los berrinches que poco a poco irán aminorando los sentimientos de no querer que se le amarre en su asiento. No es fácil encontrar el tiempo para estos proyectos. Pero es una inversión que le pagará ese tiempo con creces. Con el tiempo su niño se hará más razonable, tendrá mejor control de sus emociones, y el trabajo para usted será más fácil y divertido.

Si usted Escucha sin Condiciones, con el tiempo los proyectos emocionales de su niño se irán esfumando.

De esto resultará un comportamiento más flexible. Querrá vestirse él mismo, llegará gustoso a la guardería, o contento ayudará a acomodarse las correas cuando usted lo ponga en su asiento. ¡Por fin!

ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN: La investigación ha mostrado que el llorar es parte saludable del proceso de recuperación— un auxilio psicológico para desahogar el estrés almacenado. Las lágrimas producidas para limpiar de irritantes los ojos y las secretadas durante el desahogo emocional contienen diferentes composiciones químicas. Las lágrimas causadas por emociones contienen productos que no se encuentran en lágrimas causadas por irritantes, en específico hormonas de estrés, que aumentan durante experiencias dolorosas. Estos descubrimientos fascinantes indican que la expresión “Te hace bien llorar,” podría tener una base psicológica. Tal vez las lágrimas desahogan el pesar y el dolor. ¿Por qué tratar que los bebés y los niños se aguanten las ganas de llorar? Tratar de callar con regañones como “¡Cállate!” o “¡Los hombres no lloran!” enseñan a los niños a reprimir emociones que podrían ser expulsadas con lágrimas. Afortunado el niño que siente la libertad de llorar sin reprimenda. Sabio el padre o madre que le acompaña y apoya. Hay una gran diferencia entre permitir que un bebé llore (sin que usted se alarme), y dejarle llorar solo, sin consolarlo. Dé a su niño el mensaje, “Está bien que llores, aquí estoy para ayudarte.”
The Baby Book, William Sears, M.D., y Martha Sears, R.N., p. 349.

A veces podemos ver por qué nuestro niño tiene algún proyecto emocional en particular.

Las razones se podrían encontrar en algo que le sucedió muy temprano en su vida. Por ejemplo, haber tenido un parto largo y difícil puede manifestarse en no soportar que le pase la camisa por la cabeza al vestirlo, o en agredir cuando otro niño se sienta cerca de él—porque su cuerpo recuerda el miedo cada vez que se siente en un lugar estrecho. O un niño a quien se le tuvo que sujetar para tratarle la ictericia, luchará enojado cuando se le trate de amarrar en el asiento del coche o le tenga que acostar para cambiarle el pañal. Un niño que fue separado de su madre por varias horas de recién nacido, podría tener grandes sentimientos en cuanto ir a la guardería, irse a dormir por la noche, o quedarse con su papá. En ocasiones, lo que el niño dice durante su llanto revela experiencias de la infancia. “¡Estoy atorado!” o “¡No puedo respirar!” o “¡No puedo caminar!” o “¡Quiero irme a mi casa!” son ejemplos de los sentimientos que un niño experimenta al llorar. Simplemente asegúrele que usted se quedará a su lado para cuidarlo. Al llorar, los sentimientos irán perdiendo su fuerza.

Sin embargo, a veces un niño llora o hace berrinches con frecuencia porque enfrenta una situación que no es segura.

Aunque se le escuche mucho, un niño no estará feliz en un ambiente (dentro o fuera de casa) donde encuentre adultos rudos o distantes. Los niños necesitan que escuchemos y consideremos con cuidado lo que sienten. Necesitan estar rodeados de personas que los cuidan bien, los tratan bien y les aprecian. Y que estemos al pendiente de que así sea.

La consistencia no es vital, lo que ayuda al niño es nuestra habilidad para pensar.

Usted no tiene que responder a las explosiones emocionales de su niño de la misma manera siempre.

La rutina es útil porque los niños saben qué esperar y limita el número de situaciones nuevas que tienen que enfrentar en el día. Reglas como no subirse a la mesa y lavarse las manos antes de comer ayudan a mantener a los niños seguros y saludables. Las rutinas y las reglas proveen un punto de referencia para la seguridad y la confianza. Pero no necesitan ser rígidas.

Los niños pueden comprender el hecho de que no hay dos circunstancias similares,

y que no hay dos personas que respondan de la misma manera. Por ejemplo, en un día lluvioso usted podría llevar adentro de la casa un juguete con ruedas para que su niño pueda ejercitar. Usted limpia y seca el juguete, y su niño se divierte mucho rodándolo en la cocina. Unos días después, está soleado afuera y el niño quiere volver a meter el juguete en la casa. Usted le dice, “No, este juguete es para jugar afuera,” y el niño llora un rato por querer el juguete en la casa. Usted le escucha mientras que llora y le recuerda que, “Puedes jugar afuera, yo iré contigo.” Ya que termina de llorar, se le ocurre otra cosa que puede jugar afuera, y felizmente va allá con usted. No quedará confundido en cuanto a si está bien o no meter ese juguete en la casa. Sino que entenderá que a veces se puede y a veces no; y por buenas razones. El llorar le ayuda a comprender los detalles y razones, y la buena atención de usted le ayuda a recordar que usted le ama aun cuando dice “No.”

Aquí hay otro ejemplo: Su niño de un año despierta varias veces durante la noche. Si en vez de alimentarlo para calmarlo la primera vez que despierta, usted le escucha llorar y desahogar sus temores, está bien si la próxima vez que despierte lo alimenta y arrulla. Las veces que le escuche irán disminuyendo sus temores, y las veces que usted lo calme con otra cosa sus temores no se reducirán, pero usted podrá descansar. Con el tiempo, el niño terminará su proyecto emocional y podrá dormir la noche completa porque usted escuchó los sentimientos que le molestaban. No le escuchó todas las veces, pero las necesidades y habilidades de usted ayudaron a marcar el paso.

Las explicaciones son útiles para los niños.

Por ejemplo, “Yo sé que estás triste porque tu papá se fué a trabajar. Pero ya se me hizo tarde y tendremos que irnos aunque todavía no quieras.” O, “Ya sé que no te gusta ponerte la ropa. Pero ahorita no tengo tiempo para esperar hasta que quieras vestirte. Te ayudaré a vestirte porque nos tenemos que ir.” Estas explicaciones no cambiarán los sentimientos del niño, pero le muestran que puede confiar en que usted entiende lo que siente aunque no tenga tiempo para escucharle o complacerle.

Escuchar-Jugando conecta a niños y adultos.

La risa es la distancia más corta entre dos personas.
—Victor Borge

Existe una manera relajada de crear conexiones con los niños. Nosotros le llamamos Escuchar-Jugando.

Es una técnica para escuchar que aprovecha el poder que tiene la risa para unir a las personas y disolver los temores. La risa, como el llanto y los berrinches, desahoga la tensión de la mente de su niño. Durante generaciones, a la risa se le ha llamado “la mejor medicina.” Esta y otras expresiones usadas en diferentes culturas reconocen el poder curativo y unificador de la risa. Escuchar-Jugando simplemente significa promover la risa sin que uno domine al niño.

Escuchar-Jugando



**Deje que el niño guíe
Usted asume menos poder
Note lo que causa risa y hágalo
No haga cosquillas**

De hecho, usted tal vez ya practica algo de Escuchar-Jugando con su niño.

Por ejemplo, cuando su niño le pone sobre la cara un trapo y usted hace una mueca graciosa, él ríe y usted continúa haciéndolo, se ha puesto en marcha el Escuchar-Jugando. Si al tratar de vestirle, el niño se le escapa y usted se pone a jugar a atraparlo para que él ría divertido, usted está utilizando la técnica de Escuchar-Jugando.

Escuchar-Jugando consiste en dejar que el niño escoja jugar a lo que le hace reír.

No es hacerle reír a fuerzas por medio de cosquillas o picarle las costillas. En esta ocasión, usted le permite llevar el papel más poderoso en el juego. El le puede poner cosas en la cabeza para que usted se vea gracioso. Se le puede escabullir. Se le puede trepar a la espalda mientras usted actúa torpe y lento, viendo para todos lados sin saber qué hacer, ni poder encontrarle.

Para empezar, note lo que hacer reír a su niño y repita lo que le parezca gracioso para que la risa continúe.

La risa satisface la profunda necesidad de conexión. A menudo lleva a mucho correr, trepar, luchar y saltar; actividades que aumentan la confianza de su niño, desarrollan su coordinación y acrecientan su conocimiento de si mismos y de usted.

Nosotros aconsejamos no hacer cosquillas a los niños.

Cuando se les hacen cosquillas a los niños, su risa no es natural por no estar ellos en libertad de escoger. Están a la disposición de un adulto más fuerte que ellos y a menudo no pueden pedir que las cosquillas se detengan.

Si usted ya participa en la “tradicición“ de hacer cosquillas, trate de implementar un pequeño cambio para reprogramar el equilibrio de poder.

Actúe como si fuera a hacer cosquillas moviendo los dedos en el aire, pero manteniéndolos a unas pulgadas de su niño sin llegar a tocarle. Su niño reirá, su risa será natural y tendrá control sobre cuánto quiera reír al verle a usted mover los dedos. El poder pasa de usted al niño, y el juego se hace más seguro y curativo para él.

Escuchar-Jugando puede ayudar a los niños a vencer la vergüenza y todo tipo de temores.

Al luchar y reír con usted, emplean mucha energía por fuera y se ablandan por dentro. Los temores que guardan rígidamente se van esfumando y cuando jugando se golpean, ven la oportunidad de poderse molestar y llorar. O cuando usted le dice que es hora de parar el juego, puede hacer un berrinche por querer seguir jugando. Se valen de la calidez de la conexión que les da el juego y cualquier pretexto pequeño para llegar al meollo de lo que les atemoriza. Con el tiempo, su buena atención para escucharle irá aumentando su confianza.

Beneficios de la risa

alivia la tensión

disuelve el miedo y la vergüenza

fomenta conexión

fomenta seguridad emocional



Dos estudios efectuados en 1989 en la escuela de medicina de Loma Linda, Calif., mostraron que la risa estimula el sistema inmune, contrarrestando los efectos inmunosupresores del estrés. Estos descubrimientos han sido apoyados por otros estudios del departamento de ciencias del comportamiento en la escuela de medicina de UCLA, la escuela de medicina de la universidad estatal de Ohio, y del centro médico para veteranos de San Diego. La conclusión general es que la risa tiene el potencial de reducir el estrés y los niveles de hormonas estresantes.

Gale Encyclopedia of Alternative Medicine, Ken R. Wells.

Escuchar-Jugando puede iniciar durante el Tiempo Especial o a cualquier hora que usted muestre disponibilidad para jugar.

La hora de comer, de vestirse, en el parque, a la hora de bañarse o de ir a dormir—todas estas rutinas están llenas de oportunidades para iniciar Escuchar-Jugando.

Usted puede iniciar Escuchar-Jugando cuando desee revivir la conexión con su hijo.

Muchos padres y madres encuentran que 5 minutos de Escuchar-Jugando temprano en la mañana ayudan a que un niño coopere y esté listo para empezar el día. Un rato de Escuchar-Jugando antes de la cena puede ayudar a la familia a conectarse entre si para que los niños no estén tan nerviosos cuando se tengan que sentar a la mesa. Para iniciar Escuchar-Jugando, use los juegos de nuestra breve lista que encantan a los niños pequeños, o alguno que usted y su niño hayan inventado juntos. Si no es el juego que su niño prefiere, él mismo lo cambiará por uno que le ayude a deshacerse de los sentimientos específicos que le acosan.

Por ejemplo, a los niños que tienen sentimientos relacionados con la separación (y entre ellos se cuentan todo los niños) les encanta jugar a ¡Tengo algunos abrazos para ti! Es un juego que voltea los papeles en el drama de la separación que vive el niño cada mañana—el niño desea cercanía pero sus padres están ocupados o tuvieron que ausentarse. En este juego es la madre, el padre o la proveedora la que quiere cercanía y dice con emoción, “¡Tengo algunos abrazos para ti!” luego se va acercando despacio al niño. (Es importante moverse lentamente porque la risa curativa solo se da cuando el niño puede ser más rápido y fuerte.) El niño, encantado se escapará y el adulto con torpeza ira tras el tratando de darle un abrazo. Si el adulto puede continuar jugando sin derrotar al niño, habrá mucha risa. Este juego aumenta la certeza del niño de ser amado y apreciado.

Ejemplos para Escuchar-Jugando

Aquí hay algunos ejemplos de juegos para Escuchar-Jugando que encantan a los niños, y una breve descripción sobre cómo iniciarlos.

La mayoría de estos juegos se pueden jugar con varios niños a la vez. La risa y el espíritu de equipo ayudan a profundizar las relaciones entre ellos a la vez que juegan.

Juego

No me dejes

Cómo jugar: Fingir que usted es a quien dejan. Ruéguele al niño que regrese. Sorpréndase y abrácelo cuando lo haga.

Te voy a dar 100 abrazos

Cómo jugar: Diga “¡Tengo algunos abrazos para ti! Y váyase gateando hacia el niño. Atrápelo, abrácelo y mímelo, pero déjelo escapar. “Luche” por cada abrazo.

Amenazas fingidas

Cómo jugar: Invente una regla tonta, como decir que “¡No te permito tirar esta almohada!” Cuando el niño “desobedece,” usted insiste y le vuelve a dar la almohada. El niño desobedece vez tras vez.

Para resolver asuntos de

Separación, falta de poder

Dudas sobre si es querido

Falta de poder

Juego

¡Te voy a atrapar!

Cómo jugar: Diga, “¡Te voy a atrapar!” Y lentamente trate de atraparles. Alcance a tocar sus camisas o sus cabezas. De vez en cuando atrape y abrace, pero déjele escapar. Haga lo que provoque más risa. No finja ser monstruo, a menos que el niño se lo pida; si lo hace, actúe como un monstruo lento y torpe.

Blanco fácil

Cómo jugar: Siéntese muy “inocente” y diga, “¡Ojalá que nadie me golpee con almohadas hoy!” Deje que el niño por sorpresa le dé un empujoncito, le salte a la espalda, o le tire con una almohada. Usted debe parecer asustado y confundido vez tras vez.

Guerra de papel o de almohadas

Cómo jugar: Consígase almohadas o haga bolas de papel arrugado. Tírelas sin ton ni son. Deje que el niño haga un “desorden.” Haga lo que cause risa; quizás ayudándole a lanzar almohadas más alto o más fuerte, o “rogándole” que no haga más desorden.

Para resolver asuntos de

Por ser más lento, inexperto

No entender lo que está pasando o por qué

Límites constantes al comportamiento

Cómo ayudar a los niños a compartir.

Cuando los niños se sienten conectados, compartir les es fácil y les hace sentir bien.

Pueden esperar su turno. Si otro niño está tenso y no quiere compartir, no pierden su capacidad de razonar. Se sienten lo suficientemente conectados para pedir ayuda, o se van a jugar con otra cosa para evitar problemas.

Casi todas las dificultades que los niños tienen en cuanto a compartir son causadas por tensiones adquiridas en otra parte y que ahora llevan con ellos cuando van a jugar.

No tienen el suficiente sentido de conexión para que opere su corteza prefrontal. Por eso no pueden razonar. No alcanzan a ver otra opción que ir a pelear por un juguete. Por ejemplo, un niño que no tuvo la oportunidad de conectarse bien con sus padres por la mañana, tal vez no pueda relajarse lo suficiente para compartir con sus amiguitos en la guardería. Les aprecia y desea jugar bien con ellos, pero le falta el afecto interior que adquiere de conectarse con sus padres. De manera que cuando otro niño toca su juguete o pasa frente a él con el carrito rojo, de inmediato se le activa una carga de sentimientos.

Cuando usted obliga a los niños tensos a esperar sus turnos, no experimentan la gran satisfacción de compartir.

Se mantienen tensos. Se sienten posesivos. Y continúan teniendo problemas para compartir—el problema va de este juguete a otro y termina con la paciencia de los adultos presentes.

Compartir
 “Te ayudaré a esperar”
 Escuche los sentimientos
 Ofrezca un regazo sobre el cual esperar
 No exigir turnos



*Los niños son generosos
 cuando se sienten conectados*

Cuando un padre o una proveedora escucha los sentimientos del niño en vez de forzarle a respetar los turnos, se cubren las necesidades esenciales del niño.

Casi siempre, bajo la superficie de los deseos muy específicos de un niño hay un sentimiento de separación o temor que no le permite relajarse. Es ese sentimiento el que alimenta casi todo su llanto, aunque el niño siga enfocado en desear tanto un juguete. Después de un buen llanto, estará más

relajado y se le podrán ocurrir otras cosas para jugar. Casi siempre estará más dispuesto a compartir y esto hará del ambiente familiar o la guardería un mejor lugar para todos por el resto del día.

A esta técnica le llamamos “Te ayudaré a esperar.”

El adulto ofrece cercanía y afecto mientras que el niño se deshace de los sentimientos que tiene por desear un juguete o por algún incidente pequeño—por ejemplo, que otro niño haya venido a poner otro bloque en su torre, o que haya tocado la caja de arena en la que juega. El adulto muestra afecto. El niño desahoga sus sentimientos.

Cuando la técnica “Te ayudaré a esperar” se utiliza con consistencia en una familia o guardería, se escucha a los niños expresar sus molestias por tener que compartir.

Un día, a Sherice le toca jugar con la muñeca de rizos por largo rato, y Maritza llora hasta que se siente mejor. Otro día, Maritza tiene la muñeca y Sherice llora por no tenerla. Con el tiempo, los sentimientos almacenados de estas niñas van desapareciendo y se hacen más flexibles y juegan mejor. El grupo funciona mejor cuando la atención del adulto se enfoca en facilitar conexión y afecto en vez de tratar de que se respeten turnos de 5 minutos entre niños que no se sienten lo suficientemente conectados para disfrutar su juego. La atención afectuosa y un buen llanto resultan ser mejores que cualquier muñeca de rizos o vagoncito rojo.

Disminuir la agresión.

La agresión, como la dificultad para compartir, es una señal clara de que hay grandes sentimientos que claman ser desahogados.

Un niño que es agresivo, en realidad está muy asustado por dentro. Está demasiado asustado como para llegar a los sentimientos de afecto que tiene hacia otros. Usted puede estar casi segura que un niño que muestra agresión, es un niño que ha pasado por ratos difíciles y vez tras vez ha tenido que guardarse y seguir cargando con sus sentimientos. No es necesario saber la causa de que un niño agrede para poder ayudarlo. Lo único que usted tiene que recordar es que no es un niño malo e intervenir con rapidez para que no alcance a lastimar a otro niño. Luego, usted se conecta y escucha la gran cantidad de sentimientos que le han descontrolado su sistema límbico.

Puede aprender más sobre cómo ayudar a los niños con su agresión en los folletos *Para Vencer los Temores de su Niño* y *Cómo Acercarse a su Niño Enojado*, y en el artículo “Mordidas, empujones y jalones de cabello: Cómo ayudar a los niños que agreden,” en el tomo de lecturas que acompaña a esta clase.

Disminuir la agresión

Para ayudar al niño a deshacer tensiones:



Tiempo Especial para conectar

Ponga atención a las despedidas

Patrulla amistosa

Detenga el comportamiento agresivo

Deténgase a escuchar

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

Herramienta para escuchar: Escuchar-Jugando

LEER

El texto para la 5ta. Clase de este manual

Escuchando a los Niños: folleto Juguemos a Escuchar.

PRACTICAR

Escuchar-Jugando

Relatar su experiencia en la siguiente clase.

JOURNAL

Escuchar-Jugando

¿Cómo inició Escuchar-Jugando?

¿Qué hizo usted para que la risa continuara?

¿Por cuánto tiempo realizó Escuchar-Jugando?

¿Fue divertido o difícil para usted? ¿Por qué?

¿Cómo actuaba el niño después?

¿Qué aprendió usted sobre si misma y sobre su niño?

