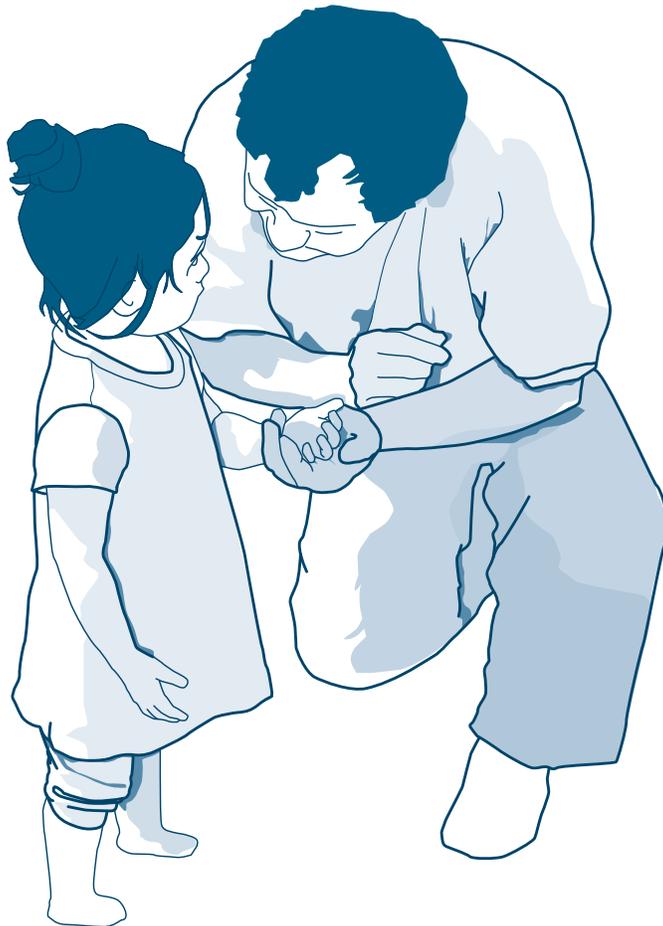


Sexta Clase

*Tiempo de Calidad,
Tiempo de Separación (“Time-Out”)*

*Creando Apoyo
y un Plan de Conexión*



Se asoman buscando amor, y se asomarán así siempre.

—Leonard Cohen

El “Tiempo de Calidad” nos ayuda a conectarnos y reconectarnos con los niños.

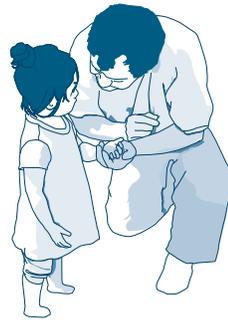
Todas las Herramientas para Escuchar a los niños que hemos estado enseñando se podrían resumir en tres palabras, “Tiempo de Calidad.”

El “Tiempo de Calidad” es el tiempo que usted pasa escuchando a su niño, jugando con él y haciendo más seguro su mundo. Son los ratos que pasa ofreciendo contacto visual, cercanía y un cariñoso sonido en su voz.

“Tiempo de Calidad” es el tiempo que usted pasa siendo flexible; como cuando espera un par de minutos a que su niño termine lo que está haciendo antes

de llevarlo a bañar. “Tiempo de Calidad” es que usted se detiene a tratar de entender a su niño cuando ha dejado de actuar de manera razonable.

El “Tiempo de Calidad” fomenta conexión. Pone a funcionar de nuevo el sistema límbico del niño, de manera que su corteza prefrontal, su memoria y todos sus centros de aprendizaje se vuelven a iluminar. El niño se anima y se llena de optimismo. Su inteligencia avanza.



La cercanía

Conexión, límites, desahogo emocional



Resuelva problemas

El alejamiento

Límites, separación, enfriamiento de ánimos



El niño no es golpeado

Los problemas siguen

Las técnicas y Herramientas para Escuchar a los niños que le hemos enseñado son el manual de instrucciones del “Tiempo de Calidad.”

Cuando usted no sepa qué hacer con el comportamiento de un niño, empiece por darle Tiempo Especial. Si el niño está muy descarrilado, intervenga, ponga un límite, mantenga el límite y Escuche sin Condiciones. Si el niño necesita ayuda para vencer sus temores, su vergüenza o su agresividad, o no sabe compartir, Escuchar-Jugando le ayudará a aumentar su confianza.

Usted también necesita que le den atención.

Criar niños pequeños requiere de mucha energía física y emocional. Para mantener nuestro nivel de energía comemos varias veces al día. Sería grandioso que a todo padre, madre y proveedora se le escuchara con atención tres veces al día. Esperamos que las Asociaciones Co-escucha y los Grupos de Apoyo de la clase le hayan sido útiles. Estas técnicas para escucharse entre adultos son como las estaciones de reabastecimiento que padres y proveedoras necesitan. Todos platicamos de manera informal con amigos y parientes, pero por lo general, aunque sean muy buenos, los amigos y familiares no están preparados para ayudarnos a desahogar la tensión emocional que vamos acumulando.

No siempre podemos conectarnos.

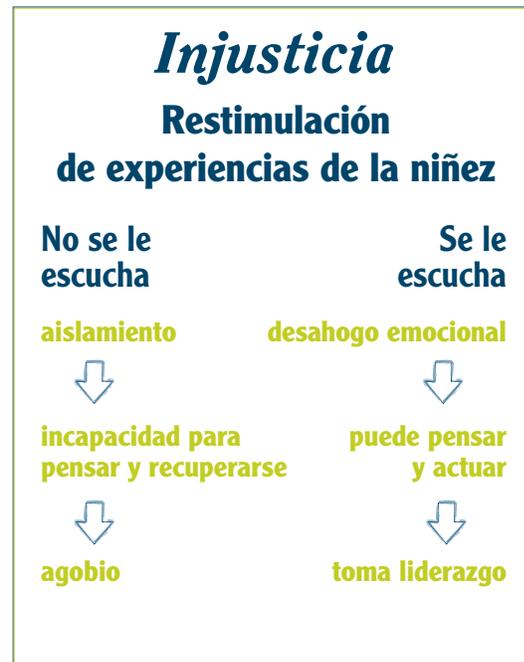
Nadie prepara a los adultos para lo difícil que es el cuidado de los niños.

Por muchas generaciones, los adultos hemos batallado para criar bien a los niños, y todavía no hemos aprendido a ayudar a la siguiente generación de padres a crear un sistema de apoyo para que también ellos reciban el cuidado y la atención que necesitan. Para padres y proveedoras, esta es una necesidad vital. Sin un lugar donde desahogar sus sentimientos de frustración y aislamiento, los adultos pronto llegan a sentir a los niños como una carga y hasta como enemigos. Son sentimientos que claman “¡No puedo más! ¡Necesito alguien que me escuche! ¡No tengo afecto para nadie, necesito ayuda!

Algunas de nuestras frustraciones vienen de haber vivido injusticias.

Todo adulto experimenta alguna forma de injusticia en la sociedad.

Hay desigualdades de poder que afectan a madres, padres, proveedoras de cuidado infantil, personas de color, inmigrantes, personas de clase pobre o trabajadora, y muchos otros grupos. Para continuar sintiendo afecto por los niños, los adultos necesitamos trabajar con regularidad en los sentimientos de desesperación e impotencia que las injusticias nos despiertan. Conocemos y sabemos de muchas personas que han pasado adversidades en la vida y de ello se han hecho más fuertes. Nosotros también nos podemos fortalecer si creamos un sistema de apoyo que nos ayude a deshacernos del desánimo cuando este empieza a invadirnos.



Cuando nos descontrolamos, alejarnos de los niños evita que les abusemos.

Cuando los adultos estamos tan descarrilados que no podemos conectarnos, y el niño reacciona descarrilándose también, una “Separación Temporal” (“Time-Out”) puede servir para afrontar la situación.

Es una manera no violenta de responder cuando ni usted ni su niño tienen la claridad mental para conectarse. Para evitar una gran embestida emocional, usted pone a su niño en un lugar seguro por algunos minutos, y usted se va a otra parte de la casa a recuperar su capacidad de razonar. Esto les da a ambos un espacio para calmar los ánimos. Le da a usted la posibilidad de dejar de gritar, azotar o humillar a su niño. Y le da tiempo al niño para ver que ahorita usted no está disponible. Esto lastimará sus sentimientos, pero por lo menos estará a salvo hasta que a usted se le pase el coraje.

Tal vez su niño pueda llorar.

Tal vez usted pueda llamar a una amiga,

respirar profundo, llorar o hacer un berrinche a solas, donde no lastime a su niño. Todas estas cosas le ayudarán a quitar su atención de los sentimientos que se le reestimularon y a enfocarse en su niño que es bueno, pero que ahora está muy necesitado de su bondadosa atención. Una “Separación Temporal” les permite a ambos sacarle la vuelta a los sentimientos negativos que les hacen no sentirse conectados.

Los niños no aprenden cuando los ponemos en “Separación Temporal.”

La separación no les alimenta la mente de la manera que lo hace el “Tiempo de Calidad,” ni resuelve la necesidad que tiene el adulto de ser escuchado y apoyado. A lo sumo, es una estrategia decente para cuando se pasa por un tiempo difícil. Pero no alivia las tensiones que hicieron que tanto el niño como el adulto se descarrilaran.

Un descanso también puede ayudar a padres e hijos a regular la conexión.

Cuando usted está a punto de explotar, la mejor estrategia puede ser simplemente acostarse a descansar.

Esta es una estrategia para usarse cuando su niño no esté haciendo nada que sea peligroso para él o para otros. No trate de implementar una “Separación Temporal.” Simplemente tómese un descanso del trabajo de mantener todo bajo control. Lo que estaba intentando no funcionó y usted ya no sabe más qué hacer. Cuando usted se acuesta, de preferencia en el piso, también se está mostrando físicamente disponible para su niño o sus niños. Tarde o temprano se acercarán para hacer contacto con usted. Tirada allí usted se ve accesible y el niño ve una oportunidad para conectarse. Al acostarse por un rato, se quita de encima la carga de responsabilidades y quizás esto le permite llorar, rabiar, quejarse o valerse de algún otro tipo de desahogo para echar fuera los sentimientos, sin asustar ni lastimar a su niño. Cuando usted no está tratando de mantener todo bajo control, tanto usted como su niño tienen mejores posibilidades de conectarse.

Cuando los adultos se están valiendo con frecuencia de la “Separación Temporal,”

amenazas, castigos u otras maneras bruscas para tratar de controlar el comportamiento de su niño, es hora de detenerse a recordar que:

Criar niños es un trabajo difícil.

Los niños son maravillosos y hacen que nuestras vidas sean mejores, pero en el trabajo de criarlos se nos deja solos. Necesitamos ayuda para aprender y crecer como padres y proveedoras.

Los adultos necesitan que se les escuche y apoye para hacer bien su trabajo.

Cuando se le escucha bien, un adulto puede desahogar las tensiones que no le dejan conectarse con su niño.

La sociedad nos hace creer que algún defecto tenemos si necesitamos apoyo

en nuestro trabajo de criar hijos. Esto no es racional ni cierto. Pero usted encontrará mucha gente que piensa de esta manera.

En nuestra sociedad, es tarea de padres y proveedoras conseguirse el apoyo que necesitan.

Esto no es justo ni es la mejor manera de hacer funcionar a la sociedad. Pero por lo pronto, así es.

Usted puede pedir que se le ayude a través de ser escuchada.

Si no encuentra a nadie disponible que le escuche, encuentre un recuerdo, un libro, una canción o una película que le pueda hacer llorar o reír. Casi siempre hay una manera de aflojar nuestro nudo de sentimientos. Si usted está pasando un rato difícil, su propia mente es su aliada. Está de su lado y en silencio le repite las cosas que en voz alta necesita contar a otro adulto para empezar a desahogar las frustraciones que le dificultan la vida.

Su niño es bueno.

Tal vez ahora actúe muy descontrolado, pero por debajo de ese comportamiento está luchando para deshacerse de su herida emocional.

Encontrar a alguien que le escuche a usted beneficiará también a su niño.

Cuando no encuentre la manera de ayudar a su niño, busque ayuda para si misma. Si ser escuchada una vez no ayuda, busque que la escuchen otra vez. Puede tomar tiempo abrirse paso a través de las experiencias intensas que necesitamos desahogar para encontrar y sanar los lugares en los que nos sentimos más solos y lastimados.

Su niño desea poder sentir que usted le ama.

Añora sentirse cercano y protegido.

No es culpa del niño haberse descarrilado.

Le sucede a todo niño por razones que no pueden controlar. Tal vez cuando usted se enoje sienta ganas de culparle, amenazarle y castigarle. Pero su niño no puede defenderse de todo ese coraje. Usted es tan grande y él tan pequeño. Usted necesita alguien que le escuche en otra parte para echar fuera su frustración. Si no tiene quien le escuche, golpee la cama, grite en una almohada o acuéstese en la cama y haga un berrinche. No haga del niño el blanco de sus sentimientos. El es muy pequeño y delicado. Ahora lo que necesita es conexión, no una reacción explosiva.

Diseñe un plan de conexión.

Planee la conexión con su niño

Tiempo Especial y Escuchar-Jugando



Antes de realizar actividades o rutinas desafiantes

6-2

Toda familia y lugar de cuidado de niños necesita tener un plan de conexión.

Así como se tienen planes que son parte de la rutina para cubrir otras necesidades diarias. Su plan alimenticio que incluye horas de comida y bocadillos. O los planes diarios de aseo personal que incluyen bañarse y peinarse para estar limpios y atractivos. O las rutinas para la limpieza de los dientes que los mantiene limpios y sanos. Son planes que usted ya tiene para cada uno de sus niños.

Un tiempo para conectarse es vital para el desarrollo de su niño.

Ese tiempo para conectarse es lo que da a su niño las bases para aprender bien y llevarse bien con otros. Y le ayuda a usted a convertirse en alguien más juguetón. Conectarse toma tiempo. Para esto no hay atajos ni fórmulas mágicas o “soluciones instantáneas.”

Usted ahora cuenta con herramientas—Tiempo Especial, Escuchar-Jugando, Fijación de Límites y Escuchar sin Condiciones—que le ayudarán a conectarse con su niño.

Cuando usted utilice las Herramientas para Escuchar, usted verá funcionar la conexión manifestándose con risa, lágrimas, berrinches y más ocasiones de buena comunicación. El Tiempo Especial y Escuchar-Jugando son como vitaminas para la mente de su niño. Las Herramientas para Escuchar son medidas preventivas que le ayudan a tomar la iniciativa y afinar la conexión. Fijación de Límites y Escuchar sin Condiciones son las herramientas con las que usted responde cuando es su niño quien toma la iniciativa de decirle que su conexión necesita ser reparada, y las herramientas que les ayudan a trabajar juntos para lograr esa reparación.

¿Cuál es su plan de conexión?

¿Cómo se va a asegurar que se conecta al empezar el día? ¿Cómo se reconectará después de las separaciones diarias? ¿Cómo le ayudará a su niño a reparar sus abolladuras emocionales antes de irse a la cama para que esos sentimientos no le despierten a media noche? ¿De quién necesita usted ayuda para poder pasar “Tiempo de Calidad” con cada uno de los niños a su cargo? ¿Cómo puede hacer tiempo para conectarse antes y durante eventos estresantes como ir al doctor o de compras?

¿Y qué hará usted para defender el derecho de su niño a llorar?

Si viviésemos en una sociedad más benigna hacia los niños y sus padres, no tendría usted que defenderse de los comentarios negativos de la gente. Pero en esta sociedad, la gente ha sido condicionada para criticar a padres y niños. Es una forma de discriminación que necesita ser enfrentada a gran escala. Usted tendrá que aprender a luchar por el derecho de los niños a jugar, a reír, a hacer berrinches y a llorar. Usted será parte de un movimiento de padres y proveedoras que trabajan para fomentar entendimiento emocional en todas las comunidades.

Su niño notará cuando usted empiece a poner atención en conectarse.

Los niños tienen un “sexto sentido” para evaluar a los adultos. Cuando vea que los ojos del adulto están radiantes después de pasar una tarde conectados, el niño aprovechará la atención extra para trabajar en los proyectos emocionales que se ha resuelto terminar.

6^{ta} Clase: Planes Futuros

Cómo poner en práctica esta información

Mi plan de conexión

1.

2.

3.

4.

5.

6.

¡Gracias por intentar cosas nuevas!

Le agradecemos por su valentía para probar ideas nuevas, y por su generosidad al compartir sus experiencias en la clase.

Esperamos que ahora pueda ver con más claridad que usted es inteligente. Que es buena. Que ciertamente usted está haciendo su mejor esfuerzo, y que puede estar segura que los niños que usted cuida y aprecia, también están haciendo lo mejor que pueden.

Le animamos a que no le dé pena conseguirse apoyo a través de ser escuchada.

Le recomendamos usar las Herramientas para Escuchar como estrategia clave para resolver problemas y crear buenas relaciones. No hay que sentarse a esperar que vengan tiempos mejores. Ahora usted puede tomar la iniciativa porque tiene la información necesaria para resolver casi cualquier aprieto.

Por favor manténgase en contacto con Hand in Hand.

Usted ha aprendido principios básicos de una estrategia para fomentar buenas relaciones emocionales que nosotros llamamos Parenting by Connection. Ofrecemos más información y recursos que le pueden ayudar a continuar creando y reparando relaciones cercanas en su familia y en su guardería. Nos encantará saber de sus logros y deseamos apoyarle a fomentar entendimiento emocional en su comunidad.

**Hand in Hand
P.O. Box 1279
Palo Alto, CA 94302
650 322-5323**

www.handinhandparenting.org

Reglas para escuchar

Escuche con:

**Respeto
Atención
Afecto**



Recuerde:

**Usted es importante
Esta persona es inteligente
No dar consejo
Mantener la confidencialidad**

web02

Herramientas para escuchar



De adulto a niño *De adulta a adulto*

**Escuchar
sin Condiciones**

Asociaciones

Tiempo Especial

Co-escucha

Fijando Límites

Grupo de Apoyo

Escuchar-Jugando

web03

Vocabulario

Inteligencia

Definimos inteligencia como un conjunto de actitudes y habilidades.

Cuando la mente de una persona funciona con la sensación de ser apreciada, con una actitud de cariño hacia otras y habilidad para cooperar, aprender y jugar, con simpatía hacia otras y flexibilidad en su pensamiento y comportamiento, su inteligencia va a toda marcha. Su sistema límbico se identifica con el de otros y esto le permite máximo aprendizaje, franca comunicación y buen juicio.

La prueba de CI—que significa coeficiente de inteligencia y es una medida tradicional de la inteligencia—sólo mide algunas áreas del funcionamiento humano.

Las pruebas de CI son sólo tomas parciales de la inteligencia de una persona. Por ejemplo, una prueba de CI no mide la gracia de una bailarina, o la capacidad de liderar bien un equipo, ni la comprensión de un buen profesor. Todos conocemos personas que han sido calificadas como “inteligentes” cuyas actitudes y comportamiento no han sido apropiados ni para ellas ni para quienes les rodean. Y existen muchos otros que no han recibido alta calificación en esta prueba pero que han sido agraciados con buen humor, creatividad, facilidad para hacer amistad, determinación y sabiduría. Estas personas cuentan con valiosa inteligencia que una prueba de CI no puede medir.

Pensamos que una mejor manera de considerar a la inteligencia es verla como un estado mental que va y viene.

De esta manera no nos enfocamos en qué tanto alguien ha aprendido en la escuela, ni en las ventajas genéticas y financieras que haya tenido en la vida. En cambio nos enfocamos en las actitudes y habilidades que le permiten a una persona a lograr lo siguiente:

- querer y disfrutar a otros
- sentir el cariño que otras personas le brindan
- cooperar con otros para hacer cosas útiles y divertidas
- poder imaginarse cómo se sienten otros y actuar con simpatía hacia ellos
- jugar
- actuar con flexibilidad
- tener entusiasmo por aprender
- desarrollar un mejor juicio al ir aumentando su experiencia

De esta manera, es fácil ver que los niños a menudo actúan por lo menos con la misma inteligencia que los adultos.

Por ejemplo, un niño de 2 años utiliza toda su inteligencia cuando se pone a limpiar el lavabo con su mamá. Es cooperativo, experimenta con las burbujas y las toallas mojadas, se siente capaz y le encanta lo que está aprendiendo.

La madre utiliza su inteligencia completa al permitirle al niño ayudarlo, al elogiarle por su ayuda, al ajustar su tiempo para dejar que el niño pase más tiempo allí y al poner un límite anunciándole que ya va a ser hora de terminar el trabajo. La madre es cooperativa, se siente capaz, simpatiza con el interés del niño, le encanta verlo lleno de energía y toma decisiones flexibles que incluyen las necesidades de ambos.

Pero ese mismo niño puede, sólo unos momentos después, perder el acceso a su inteligencia.

Después de que su madre ha pasado hablando en el teléfono durante 10 minutos, podría con lloriqueos pedir jugo, hacer el vaso a un lado cuando se le ofrece, y llorar de nuevo cuando el jugo regresa al refrigerador. Su inteligencia está apagada y lo guían sentimientos que no le dejan cooperar, ser flexible y racional.

La mamá también puede perder el acceso a su inteligencia.

Al no poder complacer al niño, tal vez responda con dureza “¿Qué quieres? ¡Ya no me pidas nada! ¡Si no te callas, no te voy a dar jugo en todo el día!” Su inteligencia también se ha apagado y ahora le guían sentimientos que no le dejan sentir cariño, simpatizar con su niño, ni detectar bien las señales de auxilio que este envía. Por el momento, ella también se ha tornado rígida e irracional.

Desahogo Emocional

El desahogo emocional es una serie de señas evidentes de que la tensión está siendo expulsada.

Estas señas consisten en risa, llanto, temblor, sudoración, berrinches y bostezos. (Los bostezos a menudo aparecen durante un largo llanto o al hablar la persona. No son seña de cansancio ni aburrimiento, sino de que la persona está deshaciéndose de la tensión y empezando a sentir seguridad.)

Proyecto Emocional

Un proyecto emocional es una serie de sentimientos persistentes que dificultan la vida de un niño (o un adulto).

Tales sentimientos convierten situaciones ordinarias en incidentes de tristeza, frustración o temor. Por ejemplo, un niño que tiene hermanitos menores puede identificar como injustas situaciones diarias que no lo son. Si cree que su porción de helado es más pequeña que la de su hermano, considera esto como una seria injusticia. Y si usted le da más helado para compensar, el niño ahora reclamará que el hermano se sienta en el mejor lado de la mesa o de que le dio la mejor cuchara para su helado.

No se puede razonar con los sentimientos de alguien que pasa por un episodio emocional porque la corteza prefrontal de esta persona no está funcionando.

Su sistema límbico se encuentra en un estado de agitación a causa de los sentimientos que esperan un desahogo emocional.

Para deshacerse de sentimientos que le acosan, el niño pasa por una serie de momentos emocionales similares, hasta que la herida sana por completo. Usted no verá progreso si se enfoca en la intensidad de sus sentimientos cada vez que los muestre. Debido a que los sentimientos representan su historia emocional, al llorar el niño lucha contra sucesos pasados. En cambio, note el progreso en su comportamiento cuando no se encuentre luchando contra esos sentimientos. Usted irá notando una transformación gradual hacia una personalidad más relajada y fortalecida.

Emergencia Emocional

Una emergencia emocional es un estado mental en el que el comportamiento de una persona está siendo guiado por sus sentimientos,

y no por una respuesta meditada y de acuerdo a la situación. Durante una emergencia emocional, una persona no puede razonar bien, no se encuentra en buena comunicación con otros, ni puede actuar afuera de una serie de respuestas rígidas a la situación actual. Su sistema límbico está inundado de emociones a causa de su falta de conexión.

Por ejemplo, con frecuencia los niños entran en un estado de emergencia emocional en cuanto se les apaga el televisor o juego de video. La experiencia vacía de la pantalla les mantuvo apagada su conexión con otros. De manera que cuando es hora de conectarse y responder a otros miembros de la familia, no pueden.

Comportamiento Fuera de la Raya

Comportamiento fuera de la raya es cualquier señal que indica que la inteligencia de un niño no está funcionando completamente.

Lloriqueo, agresión, irritabilidad, aislamiento, rechazo de atención cariñosa, incapacidad de jugar, comer, dormir o aprender cuando necesita hacerlo, son todas señales de que un niño anda fuera de la raya y necesita de la ayuda de un adulto para reconectarse.

Hay algunas cosas que los niños hacen que son consideradas inapropiadas por muchos adultos pero que en realidad son respuestas naturales y saludables ante una injusticia, o debidas a una emergencia emocional.

