

EN BÚSQUEDA DE LA CONEXIÓN EMOCIONAL



Daniela Cortés Fuentes

Desarrollo Humano

Palabras clave:

Emociones, crianza, pautas, conexión

Resumen:

El texto habla de la importancia de la inteligencia emocional en la crianza de los hijos. Los padres juegan un papel fundamental en el desarrollo emocional de sus hijos, y es importante que ellos mismos sean capaces de gestionar sus propias emociones para poder ser un buen modelo a seguir.



Su hijo o hija, esa persona que llegó a sus vidas para transformarlas, esa persona que necesitaban y esperaban, ese pequeñito que les emociona y asombra cada día (pero que también les reta y los lleva al límite), es el objeto y objetivo de esta reflexión.

En unos años (más pronto de lo que desearían), ese niño o niña se convertirá en adolescente y alguien le preguntará: ¿confías en tus papás?; ¿puedes conversar abiertamente con ellos sobre cualquier tema?

Los padres queremos escuchar un rotundo sí como respuesta a esa pregunta, pero esa respuesta hay que comenzar a fabricarla hoy. Son los adultos, padres, madres y cuidadores los llamados a entrenarse para prodigar una educación más consciente, cercana y afectuosa, que haga posible la sana convivencia.

El primer reto consiste, entonces, en ser capaces de aprender conceptual y emocionalmente todo aquello, que, como adultos, nos permita conocer y manejar nuestras propias emociones; así como todo aquello que nos capacite y nos de herramientas para educar desde otro modelo a los hijos e hijas.

Estamos familiarizados con guiones que aprendimos: “debes ser más optimista”, “puedes mejorar tu actitud”, “no te sientas así”, “levántate, ánimo”, “¿vas a llorar por esa bobada?”, “no te pasó nada, no exageres”, “ni se te ocurra llorar”, “los hombres no lo hacen”, “eso que te sucedió no es un problema, tampoco es para tanto”, etc. Lo anterior son un ejemplo del modelo que necesitamos procesar y cambiar para ofrecer otro distinto a nuestros más pequeños.

La buena noticia es que nos estamos dando cuenta que, poco a poco, a los niños, niñas y adolescentes de las nuevas generaciones se les está invitando a que expresen cómo se sienten; a reconocer que no sólo se pueden sentir enojados o felices, sino que también pueden sorprenderse, sentir vergüenza, tristeza, miedo, e incluso asco o desagrado.

¿Por qué debemos incentivar a los niños y niñas desde muy pequeños a hablar sobre sus emociones?, ¿Es sólo una moda o



...ser capaces de aprender conceptual y emocionalmente todo aquello, que, como adultos, nos permita conocer y manejar nuestras propias emociones...

realmente hay razones de peso para hacerlo distinto con un nuevo modelo que sea fructífero para su vida relacional más adelante?

Como papás, mamás y cuidadores, claramente queremos imprimir un sello de bienestar (entendido como convivencia pacífica) para nuestros hijos e hijas. Es por esto que buscamos opciones -dentro de nuestras posibilidades- del tipo de jardín y colegio que queremos, entre otras muchas decisiones que





tienen que ver con que ellos lo hagan distinto a nuestras historias. En coherencia con ese objetivo de bienestar, ¿vale la pena considerar el valor de reeducarnos en el manejo de nuestras propias emociones como adultos, para darles a nuestros hijos e hijas la oportunidad de estructurarse con y desde la inteligencia emocional?

Al elegir esta opción, nada sencilla, nosotros los adultos nos ponemos en camino para procesar el historial de emociones no sanadas, que urge resolver como personas y como padres. Pero igualmente estamos accediendo a que los niños y niñas reconozcan y se den el permiso no sólo de sentir lo que sea que estén sintiendo, sino de aprender a lidiar positivamente con sus emociones, para ser capaces de establecer relaciones más seguras, cálidas y abiertas que puedan ponerse en juego dentro de la sana convivencia.

Le digo a mi hijo de 4 años:

“Tú puedes sentirte triste o bravo, si quieres ir un momento a tu habitación lo voy a entender. Lo que no puede pasar es que dueres todo el día enojado. Sabes que, si quieres hablar, puedes buscarme en un rato”.

Esto lo repito cada vez que él explota y no sabe cómo manejar sus emociones. A veces me lo puede decir más de 5 veces seguidas:

“Mamá, estoy muy bravo contigo”.
A lo que yo respondo cada vez:

“Tienes todo el derecho de estar así en este momento, pero debes saber que hay unas reglas. Acuérdate que podemos hablar cuando te sientas mejor”.

Muchas veces perdemos de vista que los niños no son capaces de regular sus emociones por sí solos; pues es a través de la ayuda y el modelamiento de los adultos que van aprendiendo a hacerlo. Con esto, no quiero decir que debemos aceptar las pataletas o los malos tratos de los niños y niñas hacia sus pares o hacia los adultos y decir sí a todo lo que ellos desean. A lo que me refiero, es que, así como queremos que ellos aprendan las vocales, los colores y hasta las frutas en inglés, es también un aprendizaje que lleva tiempo el de querer enseñar a transitar de la rabia a la calma.

Importante reconocer que cada niño o niña tiene necesidades



...así como queremos que ellos aprendan las vocales, los colores y hasta las frutas en inglés, es también un aprendizaje que lleva tiempo el de querer enseñar a transitar de la rabia a la calma...

emocionales diferentes y son los adultos quienes necesitan a prender a leerlas. Hay mamás que quisieran que sus hijos fueran más cariñosos con ellas; en cambio hay otras, que no comprenden por qué su hijo e hija quiere abrazarle y estar todo el tiempo en sus brazos. Compararlo con otro niño o niña no necesariamente es un adecuado patrón para educarlo. De ahí la importancia de conocer sus emociones y la manera cómo las expresa.

Es cierto que cada niño o niña es un mundo único y debemos usar infinidad de recursos para ayudarles en este proceso. La invitación, entonces, es a generar esa conexión entre padres e hijos e hijas para poder conocer aquello que los beneficie a todos como familia. Una conexión real significa entender que como adulto también siento y que tengo derecho a estar de mal genio, ofuscado. La diferencia es que, al ser el grande de la relación, debo convertirme en un experto entendiendo que primero debo buscar el recurso que me facilite transitar hacia la calma y así no “engancharme” con lo que está sintiendo el niño o niña. A medida que lo voy haciendo consciente, me conecto con mis emociones, me preparo para regularlas y es así como después puedo concentrarme en apoyar al niño para que gestione las suyas o se autoregule.

Para ejemplificar lo anterior, siempre visualizo a una auxiliar de vuelo. Cuando estamos en un avión antes de despegar se nos explica que, en caso de emergencia, los adultos deben proceder a usar la máscara de oxígeno, el chaleco salvavidas y demás





implementos, para luego poder hacer lo propio con el niño o niña. Si como adultos no nos cuidamos o protegemos primero, será mucho más complicado velar por otros. Un modelo nuevo se asume primero en los adultos y solo así, logra ser ofrecido a los menores, para que a través de la imitación lo asuman.

No obstante, es necesario recordar que detrás de un comportamiento negativo de un pequeño hay una necesidad de afecto no resuelta por parte de aquellos que lo cuidan; los comportamientos son sentimientos que deben ser escuchados.

Como adultos o cuidadores, ¿qué acciones podemos implementar para que los niños y niñas hablen de sus emociones y sentimientos? Principalmente, lo que debemos tener en cuenta es transmitir un mensaje claro y concreto, acorde a su edad:

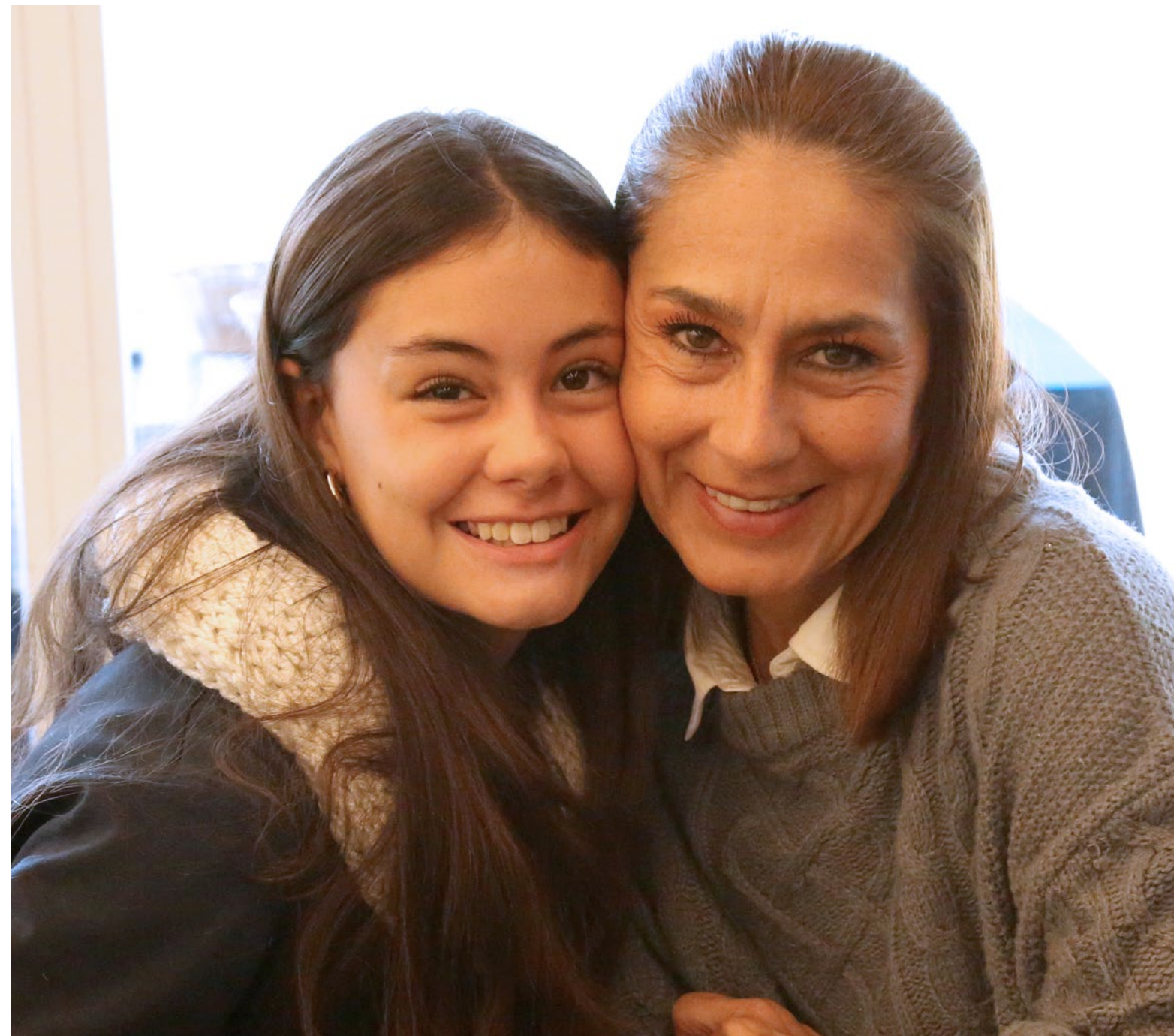
Verbalizar y reconocer cualquier tipo de emoción que ellos vivencien:

1. "Veo que estás: enojado/bravo/feliz/triste/disgustado/avergonzado, emocionado"
2. "Me imagino que estás así por lo que sucedió".
3. "¿Quieres hablar? Si no, debes saber que podemos hacerlo cuando tú lo necesites" (Estableciendo límites con el objetivo de que no surja nuevamente la discusión).
4. Con el fin de reconocer las emociones en el propio cuerpo, se le puede preguntar al niño o niña: ¿en qué parte de tu cuerpo

sientes esto?, ¿en el estómago, cabeza, manos, piernas?

Acciones:

1. Recordar que cuando los niños tienen un problema, para ellos representa una real angustia y simboliza un desafío. Cosas que a un adulto pueden parecerle una tontería, para ellos resulta ser de suma importancia.



2. Querer animarlos inmediatamente y sacarlos del estado en el que están no es la mejor solución.

3. El contacto físico a veces debe reducirse en momentos de tensión. Como adultos también debemos respetar que ellos no necesitan que los abracen si están ofuscados.

4. Permitirles experimentar una emoción negativa. A causa de nuestra propia angustia, los papás, mamás y cuidadores tenemos la tendencia de interrumpir esas manifestaciones; es importante aprender a observar y a conocerlos, a fin de intervenir de forma oportuna y adecuada, cuando sea necesario.

5. Aprender a leer sus necesidades de afecto. Observar y preguntarse: "¿es un buen momento para ir a abrazarlo, darle besos o hacerle cosquillas?"

6. Recibirlos y acogerlos cuando nos necesiten. En muchas ocasiones ellos buscan un abrazo, un beso o acudir a alguien sin sentirse tristes necesariamente.

7. No debemos pedirles que se vayan de nuestra presencia o enviarlos a su habitación, cuando sabemos que ellos no son capaces de regularse solos; pues es un constante ejercicio, del cual debemos ser parte.

8. A los niños y niñas no se les debe sentar en una silla o enviar a un rincón por un tiempo demasiado prolongado. Cuando se utiliza esta técnica denominada Time Out (Tiempo Fuera), ellos empiezan a entender que tienen que aprender a lidiar con sus sentimientos y emociones solos. Que no hay un adulto a quien puedan recurrir cuando no sepan qué hacer, cómo actuar, qué decisión tomar, etc. En cambio, esta técnica sí es recomendada totalmente para los padres, madres o cuidadores. Nosotros sí debemos tener este espacio en el que nos retiramos, nos calmamos con el fin de autoregularnos.



Nadie dijo que sea fácil y requiere de un gran compromiso, pero a la final lo que buscamos todos los padres, madres y cuidadores es brindarles seguridad a nuestros niños y niñas. Cuando nos convertimos en esa fuente de seguridad para ellos, estamos construyendo una relación sólida que tendrá un impacto fundamental hasta su adultez. En otras palabras, estamos creando un apego seguro y se entiende el apego como ese lazo afectivo que se caracteriza por ser único, duradero y que se mantendrá en el tiempo.

Es un tiempo fuera con nosotros mismos. Pensemos que, al emplear este método, estamos evitando las explosiones no controladas del maltrato tanto físico como verbal. Cabe anotar, que este tiempo fuera consta de unos cuantos minutos; el adulto no puede alejarse o retirarse por mucho tiempo, pues es necesario que regrese en contacto con el niño o niña para cerrar o solucionar el problema.

9. Designar un rincón o un espacio para que el niño se calme. Este espacio no debe utilizarse como castigo. Su propósito es que cada pequeño pueda ir cuando tenga la necesidad, cuando ocurra una discusión, cuando no esté de acuerdo con algo, cuando necesite un tiempo a solas, etcétera. Dicho rincón no tiene que ser grande o muy elaborado; se recomienda que el niño participe en su construcción: que lleve su cobija favorita, su juguete especial, que lo decore y le ponga su estilo personal. Puede ubicarse debajo de una escalera, debajo de una mesa, en

la habitación del niño o niña. Lo que resultará de este ejercicio es que el niño se ponga en contacto con sus emociones, aprenda poco a poco a regularse e incluso pueda invitar a sus padres a dicho rincón a discutir o hablar de lo ocurrido. A este momento se le conoce como Time in (TIEMPO ADENTRO); generalmente es iniciado por los padres, pero no necesariamente tiene que ser así. El hecho de sentarse y comunicar lo que se siente o se piensa hace la diferencia e indica que hay un momento de conexión, de verse y reconocerse (cada persona desde su rol: de adulto o menor).

Teniendo en cuenta las recomendaciones anteriores, ¿qué beneficios podemos obtener a corto y largo plazo?

El programa de crianza e intervención "Círculo de Seguridad Parental" (Circle of Security International - Early Intervention Program for Parents and Children) afirma que mientras más seguros se sienten los

niños y niñas, más capaces son de:

1. Ser más felices junto a sus padres o cuidadores.
2. Sentirse menos enojados con sus padres o cuidadores.
3. Tener mejores relaciones con sus hermanos.
4. Tener una adecuada autoestima.
5. Acudir a sus padres para pedirles ayuda cuando están en problemas.
6. Encontrar soluciones apropiadas a sus problemas.
7. Saber que la mayoría de los problemas tienen una solución.
8. Llevarse mejor con sus amigos y solucionar problemas.
9. Tener amistades duraderas.
10. Confiar en que les sucederán cosas buenas.
11. Confiar en las personas que quieren.
12. Saber cómo ser amables con las personas que se encuentran a su alrededor.

El hecho de sentarse y comunicar lo que se siente o se piensa hace la diferencia e indica que hay un momento de conexión, de verse y reconocerse (cada persona desde su rol: de adulto o menor)...