



DESCUBRIENDO A NUESTROS HIJOS

Explorando el mundo
con seguridad

De 0 a 6 años

Acaba de nacer, pero... ¿Quién es?

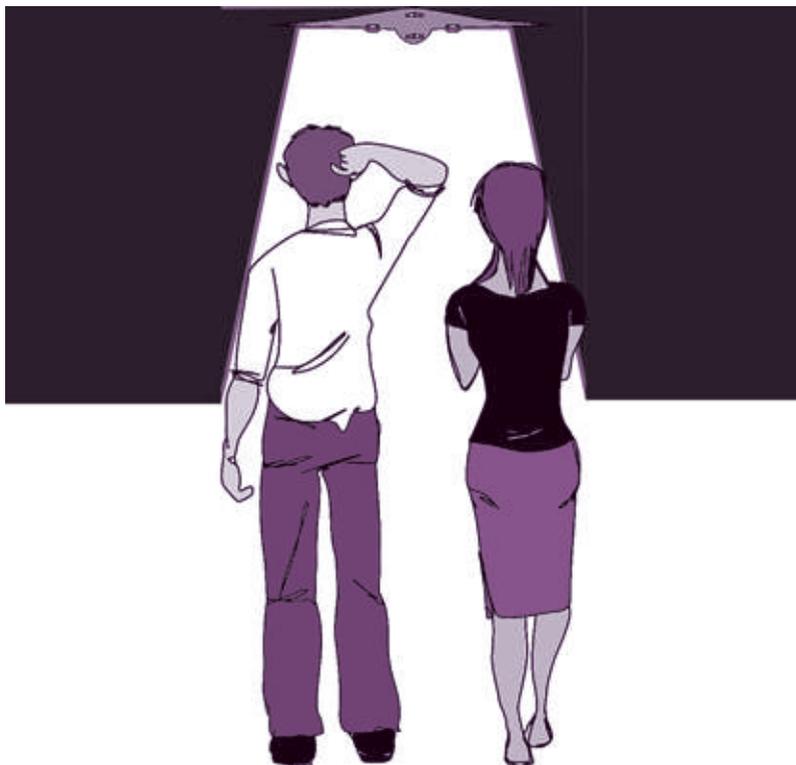
Se trata de una persona diferente al resto de los seres humanos y desde el momento en que entra en contacto con otro ser que le habla a él o a ella, que le nombra identificándole para siempre, que le acepta y le protege como la joya más preciada del universo, comienza a ser.

Este bebé es un mamífero muy evolucionado, que en solo un año podrá caminar, en dos será capaz de hablar y, en poco más, sabrá organizar un encuentro con sus amistades a través de Internet. Sin embargo, ahora, al mirarle y sostenerle, sólo vemos un ser indefenso, que no puede moverse ni alimentarse por sí solo y que clama, con su llanto potente, el apego a alguien para sobrevivir.

Los seres humanos somos capaces de adaptarnos a muchos medios y culturas. Podemos realizar un sinfín de comportamientos, comunicarnos de un modo muy sofisticado, vivir en sociedades y usar una increíble tecnología. Estamos constantemente aprendiendo y transformándonos. Por estos motivos, *necesitamos un cerebro más "plástico", lo que quiere decir, que pueda adaptarse lo mejor posible al entorno en el que va a vivir. Durante el desarrollo y de un modo muy especial en los primeros años de vida, el cerebro del niño es altamente vulnerable al tipo de trato y cuidado que recibe.*

En el bebé se encuentra todo el potencial de lo que puede llegar a ser. Este bebe es nuestro futuro. Este bebe es nuestra responsabilidad.





El primer contacto

La experiencia, también la ciencia, nos dice que el nacimiento de un hijo o hija es uno de los acontecimientos más extraordinarios y felices de nuestra existencia. Parece como si el mundo se hubiera parado y nada existiera más allá de nuestro pequeño y de la unidad familiar.

Acaban de ser padre y madre...mujer y hombre en forma de “globos” un poco elevados al ver a su bebé.

Además de la predisposición afectiva con la que suelen contar los progenitores, el propio **bebé nace con unas características que nos estimulan** especialmente, favoreciendo las reacciones enfocadas en su cuidado. La primera de ellas, es su peculiar aspecto físico. El etólogo Konrad Lorenz señaló que **existen en los bebés o las crías de otros mamíferos una serie de rasgos infantiles que desencadenan en los seres adultos respuestas de protección y cuidado.**

La segunda característica, que se observa en los bebés para asegurar la atención y cuidado de otras personas, es su capacidad para **expresar emociones y responder a las emociones de quienes le cuidan.**



Pero, **¿cuáles son las necesidades básicas de un bebé?** ¿Qué necesita un ser humano para poder desarrollarse desde el nacimiento y acabar convirtiéndose en una persona adulta, sana, segura y motivada por la vida y por otras personas?

Lo primero que viene a nuestra cabeza será: una buena alimentación, una temperatura cálida, el descanso... Sin duda, es así, pero además y de manera fundamental, necesita el **contacto afectivo**, una sabia y sencilla combinación de tres aspectos fundamentales:

- **El contacto frecuente con el cuerpo de la madre, el padre o la persona que le cuida, caricias, mecimiento....**
- **Una comunicación empática.**
- **Una respuesta sensible, pronta y consistente, a sus “llamadas”.**

Estudios neuroanatómicos recientes demuestran que existen receptores de la piel con respuesta específica para las caricias y el contacto afectivo, con conexiones con el cerebro emocional, aportando placer, calma y seguridad cuando se experimentan.



*El cerebro del bebé se **alimenta** de las caricias, del mecimiento y de las voces tiernas con inflexión alegre para diseñar las redes neuronales que permitirán el desarrollo óptimo de sus capacidades.*

Otro dato interesante que se ha demostrado, en animales y en humanos, es que el *balanceo* materno -que comienza cuando se está en el útero y continúa con el *mecimiento* durante la lactancia- es fundamental para el correcto desarrollo del cerebro, en especial del *cerebelo*.

La expresión afectiva a través del contacto físico será importante a lo largo de toda la vida, pero de un modo esencial durante el primer año.

Pero además de acariciar y mecer al bebé, se ha demostrado que **existe un modo de comunicación afectiva que potencia su desarrollo además de aportarle seguridad. Este modo de comunicarse consiste en un intercambio emocional entre el bebé y la madre o el padre**, que consiste en un modo de “mirarse”, de “hablarse” y de “tocarse”, en definitiva, **una forma de estar juntos**.

La madre, o el padre, estimula la comunicación con el bebé de dos formas principalmente: a través de la voz y de la expresión facial. Le habla con una voz suave, con timbres agudos y muchas inflexiones, con palabras muy sencillas y frases cortas. Lo que se dice no es importante, sino cómo se dice.

Se trata de **las primeras conversaciones de un ser humano**. En éstas, se realiza una **sincronización**, un ajuste en los ritmos de respuesta -de forma alternativa- y una **sintonización** emocional, un reflejo emocional entre ambos.

Una respuesta sensible significa estar atento a las distintas expresiones emocionales del niño y de la niña y ajustarse a lo que transmiten

Algunos padres y madres temen que “se acostumbre a los brazos” y por eso deciden dejar que su bebé llore. Pero lo cierto es que **cuanto antes consolemos y lo hagamos de forma regular, sea la hora que sea, antes irán aprendiendo a sentirse seguros y las razones para llorar irán disminuyendo**. Cuando por el contrario, no respondemos a la “llamada” el llanto puede prolongarse durante mucho tiempo, lo que al final, acaba provocando un estrés en el bebé y afectando a su desarrollo cerebral.



En general, se ha comprobado que **los bebés interactúan y juegan más con su padres cuando manifiestan, a través de la expresión facial y el tono de su voz, alegría que cuando expresan tristeza**. Ante la cara inmóvil de los progenitores los bebés tienden a agitarse y a llorar. Que la persona adulta se dirija al bebé expresando sentimientos positivos aumenta el vínculo social y afectivo. Al provocar más respuestas en el bebé, se fomenta el aprendizaje de la alternancia de papeles en la interacción social, ayudando al niño a diferenciar su persona del resto, así como a ir ajustándose a las respuestas de los demás.

*La madre y el padre están atentos a las emociones que expresa el bebé y acomodan sus respuestas para satisfacerle. De este modo se crea una **intonía y sincronía emocional**, esto significa responder según lo que siente y en el momento que el bebé lo necesita.*

El “apego” y la seguridad

Los seres humanos necesitamos sentir seguridad en lo que hacemos y lo que somos para seguir avanzando, explorando la realidad y aprendiendo. Los intentos continuos que realizan los niños y las de corta edad para mantener la proximidad a su madre o a las personas que les cuidan o de las que dependen, son ejemplos de esta necesidad. A este comportamiento se le denomina **apego**.



La figura de apego principal es la persona que se encarga del cuidado del bebé desde su nacimiento, que generalmente es **la madre o el padre**, pero más tarde este apego se extenderá a otras personas familiares para el niño. Cada vez que se siente vulnerable, con miedo o con necesidad de estimulación o contacto, reclamará la presencia de la figura de apego para satisfacer sus necesidades. **El grado de seguridad y control que se va adquiriendo a lo largo de los primeros años de vida depende completamente del comportamiento y de la sensibilidad de la figura de apego.**

Se ha demostrado que la *calidad* de la respuesta que se ofrece al niño en situaciones de vulnerabilidad (ante situaciones nuevas, extraños, dificultades...) marcaba pautas muy distintas de comportamiento en ellos y en su forma de explorar o exponerse a las situaciones, distinguiendo tres tipos de apego: seguro, ambivalente y evitativo.

Una base segura de apego consiste en:

- **Proporcionar protección y alivio**, lo que significa atender y consolar al niño y a niña en aquellos momentos que llora o se queja por algún malestar, estar a su lado cuando se encuentra en situaciones nuevas o difíciles, y controlar y/o guiarle en aquellas situaciones en las que se puede dañarse o causar algún daño.
- **Proporcionar afecto** significa abrazarles, acariciarles, besarles, hablarles con palabras sencillas y tono afectivo, sonreírles, animarles y halagarles por sus evoluciones.
- **Estar disponible** el tiempo suficiente para el niño, para poder atenderle y responderle de un modo *sensible* y *consistente* cada vez que aliviamos o reforzamos, de modo que podamos satisfacerle cuando nos necesite.

Un apego inseguro ambivalente se desarrolla cuando:

- **Se atiende al niño y la niña de forma inconsistente:** unas veces de forma cariñosa, otras rechazándole o bien, no estando disponible (ausente física o psicológicamente) cuando necesita el contacto.
- **Se engaña o manipula al niño con fines egoístas.**

Las consecuencias son:

- Los niños se mantienen aferrados y sufren mucho ante la posibilidad de separación de sus progenitores. Se sienten inseguros para explorar de forma autónoma.
- Los niños quedan desorganizados, está irritables, no sabe a que atenerse, ni como controlar las separaciones o el rechazo, está indefenso. Aprende a desconfiar de los demás y a falsear intensificando sus expresiones emocionales para obtener atención y evitar el abandono.
- No desarrolla una base de gestión emocional y autocontrol.

Un apego inseguro evitativo se desarrolla cuando:

- **Se abandona al niño y la niña o se les rechaza sistemáticamente:** no existe apenas muestra de interés real, no hay contacto afectivo ni muestras suficientes de alegría por su existencia. O bien, las figuras de apego principales están ausentes.
- **La comunicación y los hábitos están centrados en deberes.** La valoración o afecto es condicional. La expresión emocional más frecuente es la de decepción y enfado.

Las consecuencias son:

- Se aprende a inhibir la expresión de sentimientos y necesidad de afecto. No desarrolla la empatía y no tolerará la experiencia emocional negativa.
- Aprende a ser complaciente con la autoridad y expresa una sociabilidad superficial.
- Desconfía de los demás, entiende que no se puede esperar nada bueno de los demás.

Numerosas investigaciones han corroborado estos datos. Además se ha encontrado un cuarto tipo, *apego desorganizado*, que reúne características de ambos tipos de apego inseguro y que se relaciona con trastornos graves de conducta y de personalidad.

Los niños y las niñas con apego seguro gozan de más salud, relajación, alegría y con una gran curiosidad por el mundo que les rodea, lo que tiene por resultado un buen aprendizaje y un desarrollo óptimo de su inteligencia en general.



¿Sabías qué...

...en los niños que están carentes de afecto y protección, se han encontrado niveles más altos de adrenalina (facilitador de la activación y la agresividad), además de estar anormalmente aumentados dos neurotransmisores cerebrales (noradrenalina y dopamina) que guardan relación con el manejo de las emociones y el nivel de actividad? Los profesionales en la materia están encontrando en esta característica uno de los posibles factores explicativos de la hiperactividad, los comportamientos violentos e incluso de las adicciones en el periodo adolescente.

Durante los primeros años de vida el cerebro se “programa” para reaccionar ante las situaciones de tensión y adaptarse al estrés. Los niños que han crecido sin cuidados afectivos básicos serán personas adultas más vulnerables al estrés y con mayores dificultades para controlar sus emociones, lo que les hace a su vez más vulnerables a la dependencia de las drogas, así como a otro tipo de adicciones.

¿Qué nos dificulta a padres y madres estar disponibles y ofrecer un apego seguro a nuestros pequeños?

- **No estamos disponibles física o psicológicamente:** el trabajo excesivo, los problemas para organizar la vida cotidiana y establecer las prioridades, las crisis psicológicas, etc. pueden ser algunos de los motivos que hacen que nuestra atención esté puesta en otros aspectos muy diferentes a nuestros hijos.
- **Recurrimos a las guarderías a edades muy tempranas o les dejamos al cuidado de alguien que no les resulta familiar.**
- **El estrés.** La tensión acumulada debido al exceso de actividad y responsabilidades, los problemas y la falta de espacio o tiempo para relacionarnos o dedicarnos a “nosotros”.
- **La ignorancia.** Muchos abandonos afectivos se basan en la falta de conocimiento acerca de cuáles son las necesidades de la infancia.
- **Ser víctimas de un apego inseguro y actuar con automatismos aprendidos durante nuestra infancia.** La crianza de los hijos está condicionada por las experiencias de los cuidados que hemos recibido durante nuestra niñez.

Explorar el mundo para conocerlo

El ser humano está preparado instintivamente para ello, la experimentación y exploración también es una necesidad básica que guarda relación con el desarrollo de la capacidad de control y, por tanto, con el desarrollo de estrategias para tener éxito a lo largo de la evolución.

Las personas que cuidan al niño pequeño y están con él todo el tiempo forman parte de ese mundo que se explora y además median o filtran la experiencia que tiene con las cosas.

Pensemos en nosotros mismos cuando acudimos a una escuela para adquirir algún conocimiento específico. Si cada vez que fuésemos a clase encontráramos un profesorado distinto, que cuenta cosas distintas y que usa un método diferente, nuestro aprendizaje se ralentizaría, quedaríamos confusos, incluso bloqueados, sin saber qué hacer o cómo seguir. Perderíamos el control. A nuestros hijos pequeños les pasa algo parecido, tiene capacidad para aprender pero necesita que el mundo se vaya “estructurando” para ajustarse y asimilarlo.

Desde que se nace, el padre y la madre están ofreciendo una guía organizada de estimulación y actuación, sin ser consciente de ello, están ofreciendo un “curso programado para vivir”: **el curso más importante de la vida**. Proporcionándole una estimulación progresivamente más compleja, ajustada a las posibilidades de atención y de respuesta del niño y la niña, asegurando por otro lado, que se encuentre en buena disposición para ello, (propiciándole alimento, descanso, limpieza y alejándole de fuentes de estimulación perjudiciales). Gracias a este “filtro” de la estimulación, el niño y la niña son capaces de desarrollar óptimamente la atención a los aspectos relevantes, la memoria e inteligencia en general.

De todas las acciones que podemos llevar a cabo para “guiar” a nuestro pequeño en la vida, **la expresión de las emociones a través de la cara y de la voz, se constituye como una “brújula” orientadora para el niño, que le marca los significados de las situaciones, el valor de las actuaciones y, por lo tanto, también los límites.**

Cuando los niños son capaces de moverse de forma autónoma y se encuentran con situaciones nuevas o personas extrañas, mirarán a la madre, o la persona principal de apego, para comprobar cuál es el “valor” de dicha situación. Las expresiones emocionales de las madres actúan como guía respecto a lo que se debe o no se debe hacer en esas circunstancias. Si la madre sonríe o se muestra animada, el niño se acercará e interactuará con mayor facilidad con los objetos o las personas nuevas.

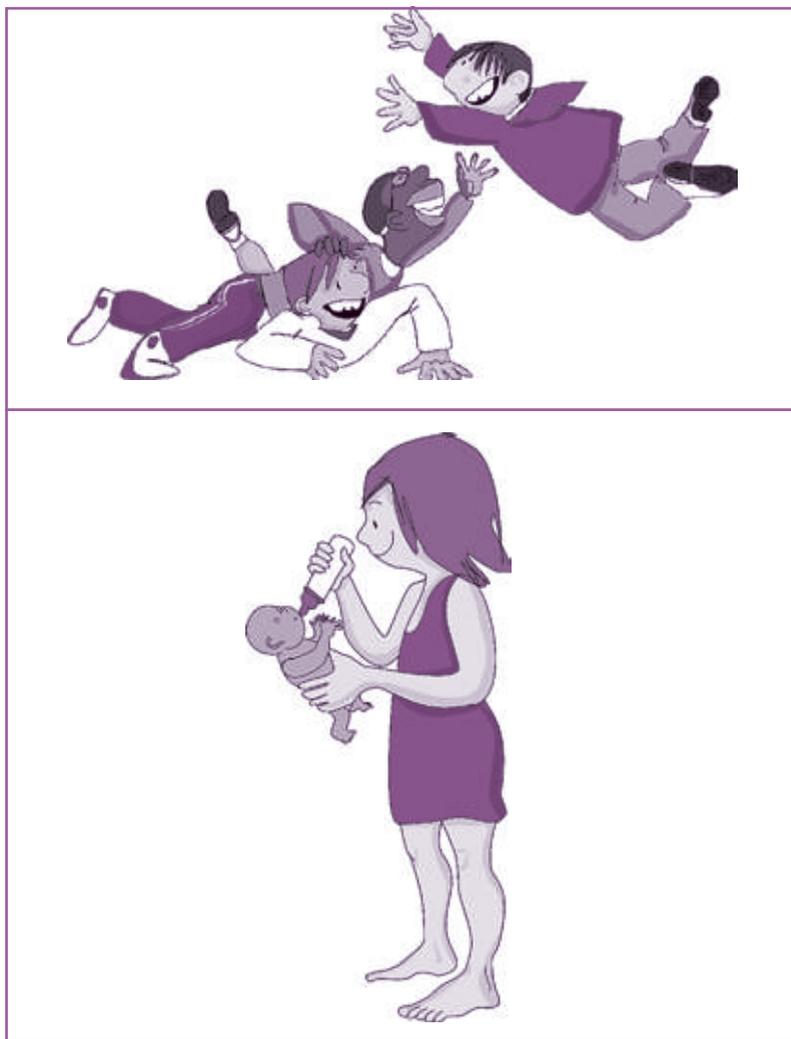
Sin darnos cuenta, las personas adultas estamos transmitiendo **una guía de actuación** a nuestra descendencia. **Transmitimos el valor de los acontecimientos a través de nuestras expresiones emocionales.** Ésta es una de las razones que explican la impresionante atención que prestan a lo que sienten el padre y la madre y la dependencia de esa valoración. Atención y dependencia que se mantendrá hasta la adolescencia y que disminuirá con la maduración completa del individuo.

El juego

*Desarrollar conocimientos, habilidades y sentir que tenemos control sobre el medio que nos rodea y nuestra vida, es tan importante que la naturaleza nos ha provisto de un inteligente mecanismo para asegurar que esto se produzca: **el juego.***

Durante la primera infancia podemos observar un **juego de ejercicio** en los primeros meses hasta los dos años aproximadamente, que consiste en repetir actividades de tipo motor y que sirve para fijar conductas ya aprendidas (*mover repetidamente brazos o piernas, chupar, morder, tirar, doblar, agitar, correr, etc.*), o también los que se realizan con otros como el *cu-cú, palmas palmitas, o esconderse.*

Los niños de 4 y 5 años realizan un juego motor turbulento, que consiste en perseguirse, amontonarse, golpearse de un modo leve y reírse. Es una fuente de placer para ellos y favorece el desahogo de tensiones así como el control de la agresividad. No debe asustarnos por tanto, sólo hay que estar atentos a las voces y a la expresión facial para estar seguros de que se trata de juego y no hay una intención violenta.



Otro tipo de juego que observaremos es **el juego simbólico**, entre los 2-3 años y más tarde a los 6-7 años. Se caracteriza porque el niño representa a través de la imitación situaciones de la vida real. A través de estos juegos se desarrolla la imaginación, la comprensión del mundo y la empatía o capacidad para ponerse en el lugar de otras personas.

La gran ventaja que tiene el juego es que la finalidad está en la actividad misma que produce placer y el niño se ejercita con toda libertad, sin la responsabilidad o presión de alcanzar un fin. El juego tiene una gran repercusión en el desarrollo del niño y guarda una estrecha relación con el desarrollo de su inteligencia y de su autoestima.



El dibujo representa para los niños otro modo de jugar y de desarrollar sus capacidades, expresando y elaborando cómo comprende la realidad. También es un vehículo de expresión de su afectividad, de lo que le interesa o le preocupa.

Otra forma de jugar está presente en la fascinación por el mundo **la fantasía**. El placer por **los cuentos** comienza muy pronto y a partir de los 3 años están en una predisposición fantástica para entender las historias y obtener placer al mismo tiempo. **Leer cuentos a niños es una de las máximas manifestaciones de amor y de colaboración en su comprensión del mundo.**

leer todas las noches un cuento es como cerrar el día con una muestra de amor y de aprendizaje para la vida, y dándoles seguridad.



A través de los cuentos, desarrollan una visión organizada de la vida, la explicación de muchos comportamientos, aprenden a resolver problemas y se exponen a muchos miedos: fieras, abandonos, situaciones extrañas, etc. y a la superación de los mismos, ya que los niños y las niñas siempre vencen. Los cuentos son medios de aprendizaje de modelos sociales que van transmitiéndose de generación en generación. **Los programas infantiles de televisión** también ofrecen una estimulación muy atractiva. Lo ideal es que la **televisión** esté presente durante **poco tiempo, siempre en programación infantil adaptada a su edad y que pueda compartirse como una actividad con el resto de la familia y con un volumen bajo, para favorecer la comunicación y un estado de relajación.**

Crear el hábito de la lectura, desde muy pequeños les convertirá con el tiempo en grandes lectores, base muy necesaria para la educación y el desarrollo de valores.

Desde los primeros meses, jugar con nuestro hijo es un modo de asegurar el intercambio de sentimientos positivos. El juego es relajante y es un medio ideal para recuperar el vínculo cuando se haya alterado. Existen guías de juegos para las distintas edades que pueden despertar nuestra imaginación en este sentido.

Los primeros límites: la frustración y el control de los impulsos.

Si la realidad no ofreciera resistencias, si no existieran los obstáculos o no encontráramos límites a nuestra actuación, no se producirían avances en desarrollo personal.

Debido a su curiosidad e impulso de exploración, nuestro hijo siente el deseo de hacer contacto con lo que le rodea y aprende pronto a evitar lo que le molesta o a actuar con precaución, acomodando su conducta a los objetos para obtener un beneficio. Este ejercicio de ajuste o variación de la conducta para evitar una consecuencia negativa, es el primer indicio de una capacidad compleja que se irá desarrollando poco a poco, es *el primer peldaño del control de los impulsos*. Control que implica *primero, la experiencia frustrante y luego, la inhibición del impulso para ajustarse a lo que requiere la situación*.

Cada vez que nos expresamos con claridad y consistencia limitándole, estamos enseñando **reglas de conducta**. Una regla existe porque es conveniente mantener una determinada conducta que asegure a corto y largo plazo un beneficio para la propia persona, los familiares y la sociedad en la que se vive. Saltarse la regla, por tanto, implicaría una *posible* consecuencia negativa o un perjuicio a corto o largo plazo en distintos niveles importantes para la vida.

La consecuencia de seguir las reglas o de saltárselas, no siempre visible, es necesario mostrársela a niños pequeños lo más claramente posible a través de:

- el gesto facial y de la voz, *mostrando el **sentimiento*** resultante, siempre coherente con el valor de la situación;
- llevando **la atención a las consecuencias** positivas de hacer algo de una determinada forma o a las negativas de haber actuado así;
- enseñando a **reparar** el daño o perjuicio, siempre que sea posible, o bien colaborando con la persona adulta en ese sentido;
- usando algún tipo de **sanción inmediata** si la conducta se mantiene (a veces la sujeción del niño para que deje de hacer algo o retirarle físicamente del lugar o quitarle el objeto, etc)
- asumiendo siempre el adulto la **responsabilidad** de la interacción y de los resultados.



La relación con otras personas está marcada por otro tipo de consecuencias: las emocionales. Si el niño arranca un juguete a otro haciéndole llorar, mostraremos nuestro gesto serio y triste además de señalarle cómo está de disgustada la otra persona, llevando por tanto la atención a la emoción expresada del otro niño, facilitando el desarrollo de la empatía y compasión por los demás, además de facilitarle la reparación: devolverle el juguete y consolarle.

Cada regla tiene un sentido y debemos mostrárselo. Cuánto más intensa es la expresión emocional en nuestra cara y en nuestra voz, más valor tiene el acontecimiento. Nuestra cara le pone en contacto con las consecuencias de una manera directa: el asco, la pena, el miedo, etc. dependiendo de lo que haga. Pero curiosamente, el enfado apenas tiene sentido en estas primeras fases de educación, ya que el niño carecen de control y está explorando la realidad. La expresión de enfado es muy potente en la infancia a la hora de controlar su conducta, por ello es aconsejable saber manejarla con justicia. Abusar del enfado como principal regulador de la conducta nos coloca en una escalada difícil de corregir además de confundir al niño respecto al valor de los hechos. Si rompe un objeto apreciado le educaremos mucho más si somos capaces de mostrarle nuestro disgusto y tristeza que si nos enfadamos.

Con nuestra expresión emocional y mostrando las consecuencias de lo que hace, nuestro hijo *comprenderá el sentido de las reglas y el motivo que hay detrás de nuestra actitud de control: el beneficio, el cuidado, etc. En la comprensión de la bondad de las reglas y en el poder (saber, competencias y control) que percibe, se basa el respeto a su padre y su madre.*

En la primera infancia, las **sanciones** que conllevan consecuencias a largo plazo no sirven para educarles, debemos usar controles concretos e inmediatos. De lo que se trata fundamentalmente es de frenar la actuación.

Durante toda la infancia, la conducta del niño depende de la persona adulta que es quien tiene los conocimientos., **la experiencia y el control, nuestro hijo no: la responsabilidad es nuestra.** De lo que se deriva, que cada vez que el niño actúa y por ello, se expone a una circunstancia negativa, no debemos culpabilizarle, si no enseñarle qué debe hacerse en el futuro.



El control de los impulsos depende de la maduración de los lóbulos frontales en el cerebro, que no está terminada en el caso de niños pequeños. De lo que se deduce que no actúa para fastidiar o como un modo de retar o manipular a su padre y su madre, sino porque su naturaleza le determina. Cuanto más inseguro se siente de la aceptación de sus figuras de apego, más nervios y menos control ejercerá sobre su conducta, cayendo por desgracia en una trampa.

Las famosas rabietas

Aprender a controlar la rabia, esto es a saber inhibirla en aquellas situaciones en la que *no es necesario* ni sentirla ni expresarla, o bien, aprender a comunicarla con distinta intensidad según sea necesario, es algo que depende especialmente de la educación a lo largo de la infancia. Para lograrlo, **depende completamente de nuestra respuesta**. De cómo reaccionamos cada vez que el niño expresa lo que siente, **de lo que hacemos o no para satisfacer sus deseos y de nuestro grado de sensibilidad para advertirle las dificultades de autocontrol**. Puede ayudarnos tener en cuenta que:

- **La ira provoca más ira**. Este es un principio básico para todo el mundo. **Combatir las explosiones de rabia de sus hijos con un enfado similar o mayor sólo servirá para excitarle más además de servir como modelo de cómo deberá comportarse con otras personas en situaciones semejantes.**
- **Satisfacer todos sus deseos sin criterio educativo favorecerá el desarrollo de la rabia cada vez que se encuentre con las limitaciones que tarde o temprano se impondrán en su vida**. Por otro lado, alimentar deseos que difícilmente podrán ser satisfechos se convertirá en una fuente de frustración difícil de asimilar.
- **El cansancio, la falta de sueño, el exceso de calor y la exposición a otros estímulos intensos** (luz, ruidos, aglomeraciones, etc.), provoca irritabilidad, lo que les hace más propensos a sentir y expresar rabia por cualquier motivo poco relevante.

El valor de **experimentar la frustración: El niño debe aprender que existen límites a sus deseos** que impone tanto la realidad física en la que se desenvuelve como la social a la que debe adaptarse. A medida que experimentamos que no se puede conseguir todo lo que deseamos, *toleramos la frustración*.

El control de la rabia depende del desarrollo de los lóbulos frontales del cerebro, maduración que todavía está en curso durante los primeros años.

Le transmitiremos una *atención respetuosa y con ternura pero con seguridad, sin ceder, esperaremos a que el niño se encuentre mejor y con empatía le repetiremos en alguna ocasión, sobre todo cuando se vaya calmando, porque es bueno hacer o dejar de hacer eso.*

Es muy importante no ceder y hacerlo compatible con tener una actitud paciente y sensible al mismo tiempo.

Dejar ser

Los momentos en los que el niño se siente más vulnerable (cuando se muestra triste, con nervios, temor o padece una enfermedad) **y le respondemos con empatía y aceptación**, son momentos de extraordinario valor para su educación y desarrollo emocional.

Nuestro hijo pequeño nos mostrará abiertamente su inseguridad a través de quejas explícitas, llanto o agitación motora y gestos de malestar o tristeza. Estas reacciones suelen aparecer por experiencias de pérdida, soledad, temor, etc.

Siempre que el niño o la niña se sienta así es preciso estar disponibles, a su lado, abrazándole o acariciándole, hablándole de lo que le preocupa, despejando sus dudas y asegurándole su seguridad. En ningún momento conviene desvalorizarle o pormenorizar la razón de su inseguridad. Ni tampoco negar lo que siente, ya que depende de nosotros para confirmar su experiencia subjetiva y es muy contraproducente negar la realidad que existe para su persona: su propio sentimiento.

Partiendo siempre de la aceptación de la expresión del niño y de la empatía, nuestra *expresión emocional refleja* y el *consuelo* hacia él debe ser proporcional al valor del acontecimiento que ha provocado el malestar.

Los sentimientos de tristeza en la primera infancia son muy breves y suelen durar lo que dura la atención a lo que la provoca, con consuelo y entretenimiento los niños se sienten bien enseguida. Pero existe otro tipo de **tristeza más permanente y con consecuencias más duraderas: la pérdida**

constante de las figuras de apego (cuando por trabajo u otras razones los niños apenas pasan tiempo con sus padres).

Los niños aprenden a no necesitar o esperar el consuelo, a desvincularse afectivamente. La tristeza, en los niños, puede manifestarse también de otras maneras diferentes al llanto: con apatía, sin deseos de realizar lo que normalmente gusta, por la ausencia de sonrisa, humor y disfrute, con inhibición, evitación de las situaciones sociales y a veces con reacciones hostiles ante los intentos de animación, con una postura corporal de encogimiento y cabeza y mirada bajas, etc.

Si no conocemos la causa posible que provoca este estado es conveniente analizar la autoestima del niño, el afecto y atención que está recibiendo, las demandas a las que está siendo sometido o bien consultar con un experto en comportamiento.

El niño o la niña aprenderán a inhibir sus expresiones de tristeza si sistemáticamente no tiene a nadie que confirme su sentimiento y le consuele, lo que conlleva aprender a desahogar su tensión o malestar a través del control de su atención, manteniéndose en permanente actividad.

Esto supone también dejar de conectar con un sentimiento natural ante las pérdidas o dificultades de la vida. Este aprendizaje de la infancia se traduce en la vida del adolescente o de la persona adulta en una inadecuada gestión emocional: el sentimiento no se tolera, no se sabe manejar.. En esos casos, la actividad compulsiva y los consumos de drogas pueden ayudar a aplacar la ansiedad momentáneamente, pero no le ayudarán a reconocer un sentimiento que le “avisa” de la necesidad de un vínculo íntimo y consuelo.



La educación en la infancia y la prevención de los problemas derivados del consumo de drogas

En los primeros años de vida se “programará” en el cerebro de nuestro hijo su vulnerabilidad ante el estrés o, por el contrario, su resistencia; su capacidad para sentir emociones agradables y regularse para mantener un estado general de relajación o, por el contrario, su incapacidad para regularse y tender a mantener un estado de ansiedad constante; su motivación para explorar lo novedoso o, por el contrario, su miedo o inhibición a la exploración autónoma del medio. Todo depende de la respuesta sensible y afectiva de las personas adultas que le cuidan y le guían en su vida.

Para quienes han crecido bajo la inseguridad y el miedo, la droga puede aportarles un sentimiento de alivio a ese vacío, una seguridad temporal, aunque efímera. Pero las drogas sólo alteran nuestra química, no transforman las relaciones ni borran la historia de abandono afectivo. Los efectos placenteros de las drogas son una compensación inmediata, pero a medio plazo dejan más inválido al individuo.

Se ha demostrado que aquellas personas que nunca han visto satisfechas durante su niñez las necesidades de cuidado afectivo son más propensas a desarrollar conductas compulsivas, esto es se sienten empujados a actuar de forma impulsiva y sin control arriesgando su vida.

Las personas más compulsivas tienen más posibilidades de recurrir a las sustancias, al sexo, a la comida, etc. para *calmarse* pero no pueden *satisfacerse*. La insatisfacción afectiva suele generar patrones de dependencia, lo que favorece que se establezcan relaciones en las que la persona no es dueña de su vida, en las que no se puede decir que no a la influencia del grupo, que en la adolescencia será muy poderosa. El miedo facilita la dependencia de líderes y la dificultad para defender los derechos personales.

Tolerar la frustración, el miedo, la tensión y la soledad, es mucho más fácil cuando se ha experimentado la empatía, el consuelo y el afecto incondicional durante la primera infancia.

Con lo que yo me quedo es que ser buenos padres de un niño pequeño significa, sobre todo, demostrarle claramente que le quieres y le aceptas tal como es. Ese es nuestro principal papel y responsabilidad durante los primeros años, pero estamos tan liados con el trabajo que se nos olvida...

A mí, lo que más me ha impactado es descubrir que si en los primeros años de vida el niño se siente solo o abandonado, quede tan condicionado para sus relaciones futuras y le sea tan difícil volver a confiar en los demás, incluso que eso pueda ser un factor relacionado con las dependencias.

Me ayuda mucho ver la relevancia que tiene la expresión de las emociones en la cara y en la voz, tanto para transmitir afecto como para educar en las reglas. Ir mostrándole al niño las consecuencias de los actos, poco a poco, es ofrecerles las primeras herramientas del autocontrol.

Yo quiero aprender a ser más empático y a expresar más mis sentimientos a mi hija, en vez de darle tantas instrucciones y exigirle que lo haga todo bien... es muy pequeñita y comprendo que necesita, sobre todo jugar, y tener mi cariño.

¿Y a ti, qué te ha sugerido esta lectura?

