

Hijos emocionalmente resilientes

» La crianza es una pieza significativa que define nuestras futuras relaciones. La madre desempeña una función de espejo en el desarrollo emocional del niño, que lo ayuda a entenderse a sí mismo y a los demás.

Mgter. Rodsella Aragundi
Fundación Relaciones Sanas
IMAGINA

La resiliencia es la capacidad de adaptación de las personas frente a una situación adversa (abandono, muerte de un ser querido, trauma). Todos podemos decir que, en algún momento de nuestras vidas, hemos tenido una serie de sucesos en nuestra niñez y/o vida adulta que nos han moldeado en las personas que somos en la actualidad y cómo interactuamos con las demás personas.

¿Pero de dónde viene esa capacidad para recuperarse ante los momentos difíciles? Muchos autores clínicos se hacen la pregunta: ¿naturaleza o crianza? ¿Cuál de las dos impacta más en nuestra forma de percibir y conducirnos en el mundo? Ambas tienen bastante importancia, pero quizás la que podemos transformar sería la manera en que la crianza es impartida hacia nuestros seres queridos. Si bien es cierto no podemos cambiar la manera en que fuimos criados, podemos extraer aspectos positivos y negativos que pueden ayudar a poner fin a un ciclo repetitivo y de generaciones. La psicoterapia es quizás el ejemplo en donde podemos transformar una experiencia dolorosa en una experiencia de aprendizaje y transmitir formas saludables de relacionarnos.

En el consultorio, cuando hay casos de niños



que demuestran conductas que interfieren con su desempeño académico, es importante poder explorar el aspecto emocional y familiar. Muchos padres se preguntan por qué su hijo/a está demostrando conductas adversas.

¿Cómo criamos a hijos emocionalmente fuertes? Es una pregunta compleja, ya que depende de diversos factores. Entre ellos están los estilos de apego, y el impacto directo de la parte cognitiva y emocional. El apego es descrito por el psicólogo británico Bowlby como el vínculo afectivo entre el bebé y su cuidador principal. Este cuidador comprende los estados emocionales del bebé y los regula, es decir que les da significado a una serie de

sensaciones físicas (hambre, frío, necesidad de afecto). La madre, vista por su papel como cuidadora por excelencia, es la que tiene una función reflexiva, la cual es una habilidad que se va adquiriendo con la interacción de nuestros hijos. Todos contamos con el deseo innato de apegarnos hacia una figura que nos brinde seguridad y confianza, por lo que es primordial que en los primeros años de vida, estas interacciones sean suficientemente buenas. Ser una madre suficientemente buena es un concepto elaborado por Donald Winnicott, quien enfatiza que "no hay un bebé, sin una madre" y que las necesidades del bebé no van a ser satisfechas todas las veces, pero una madre suficientemente buena, tratará en ►

la medida de lo posible, de poder mantener una estabilidad emocional para su hijo/a.

La función reflexiva es la base para la empatía y para criar adultos empáticos. Imaginemos un escenario, en el cual la madre o padre se siente frustrado/a ante la conducta de su hijo. En vez de pensar que nuestro hijo se porta mal y de una vez pensar en castigo, podríamos pensar en que quizás tiene dificultad para lidiar con una situación, lo cual nos llevaría a apoyarlo, y entender qué hay detrás de la conducta observada (tristeza, rabia, irritabilidad, etc.), y así tratar de conectar con sus emociones.

Nuestro propio estilo de crianza y comprender nuestra historia, nos puede preparar y equipar con mejores herramientas para lidiar con situaciones que pueden salirse de nuestras manos. A veces aquello que

tratamos de no hacer se convierte en un punto ciego y tendemos a repetir patrones de nuestra propia crianza. Tendemos a excusar conductas de nuestros propios padres y a seguir practicando lo conocido y familiar. Si venimos de una infancia no tan perfecta, con dificultades emocionales, es preciso poder transformar esas huellas dolorosas del pasado en reparaciones con nuestros hijos.

Algunas recomendaciones para poder conectar emocionalmente con nuestros hijos pueden ser reflexionar en lo siguiente: ¿Cómo se siente mi hijo/a con esto? Abrir el espacio para pensar con mayor tranquilidad. ¿Cómo puedo ayudarlo/a a comprender sus emociones? No apresurarse a implementar un castigo físico, lo cual es una reacción impulsiva y de agresión que sólo logra crear una distancia e infundir temor.

Es importante observar la conducta del niño y poner en palabras lo que significa. La relación entre padres e hijos basada en afecto, respeto y comprensión, donde se abren espacio para pensar sobre posibles soluciones y ver los momentos difíciles como oportunidades de aprendizaje, es vital para criar hijos emocionalmente sanos.

PROGRAMACIÓN PARA NIÑOS



Ciudad Algoritmo



Coding for Kids



Pocket Code



Connect The Dots



Timmy's First Words in English



PBS Parents Play & Learn



Scratch Jr.



Code-a-pillar



Blue Bot



Power Line



Play & Learn Science



Khan Academy Kids



Tiny Puzzle



Firefighter



Timmy's Starting to Read



Hora del Código Panamá
 @lahoradelcodigopt
 @HoraCódigoPTY

#YOPUEDOPROGRAMAR
#SCRATCHPANAMA