

Adopción

Cómo aprender a sentirse padres e hijos

Los adultos tendemos a ver la adopción internacional como un largo y tortuoso camino de incertidumbre y burocracia que culmina con la felicidad de la llegada del niño o la niña a la familia. Para ellos, por el contrario, la adopción supone un giro radical para el que no suelen estar preparados: todo lo que conocían desaparece de un plumazo y se encuentran de pronto en un mundo nuevo que no comprenden. Necesitan tiempo para asimilarlo y sentirse seguros en su nuevo entorno

Texto de **Beatriz San Román** Ilustraciones de **Gallardo**

“¡Parece que hubiera estado con nosotros toda la vida!” Muchos son los padres que días o semanas después del primer encuentro con su hijo exclaman sonrientes afirmaciones como ésta. Suele ser habitual que la llegada del niño o la niña venga seguida de un periodo mágico en el que los padres se sienten intensamente dichosos y los niños parecen haberse adaptado a las mil maravillas a su nueva situación. Es lo que los expertos llaman “la luna de miel de la adop-

ción”, en la que los recién llegados se muestran encantados y disfrutan extasiados de la atención y el cariño que los nuevos padres están deseosos de mostrarles.

Con frecuencia, en su entorno anterior los niños han aprendido que no sirve de nada llorar ni pedir consuelo o ayuda. De pronto, descubren unos padres que reaccionan a su más mínimo gesto y que les proporcionan atención y cariño en grandes dosis. Es normal que, al menos durante unos

días, semanas o meses, se muestren encantados y felices. Más tarde, aparecen las rabietas, los llantos desconsolados, las dificultades para dormir, las regresiones. Y los padres se preguntan angustiados qué está fallando.

Desde el punto de vista del niño, la adopción supone la súbita pérdida de todo lo que conoce: las personas que hasta entonces eran importantes en su vida, los lugares familiares o la posibilidad de →

DIOR

JOAILLERIE



SHOES
HANDBAGS
PAPER

BUY
NOW



→ entender y hacerse entender a través del habla. Acostumbrados a las rutinas de su hogar anterior, de pronto un día unos extraños los sacan del entorno que conocen y donde se sienten seguros, y los empiezan a llevar a sitios extraños. Todo es radicalmente distinto: los olores, la comida, los sonidos, las caras, el idioma... Nuestra cotidianidad es para ellos una interminable avalancha de nuevos estímulos que, con frecuencia, les sobrepasan. Algunos niños entran en una fase pasiva –como de aletargamiento–; otros reaccionan con una actividad frenética y descontrolada.

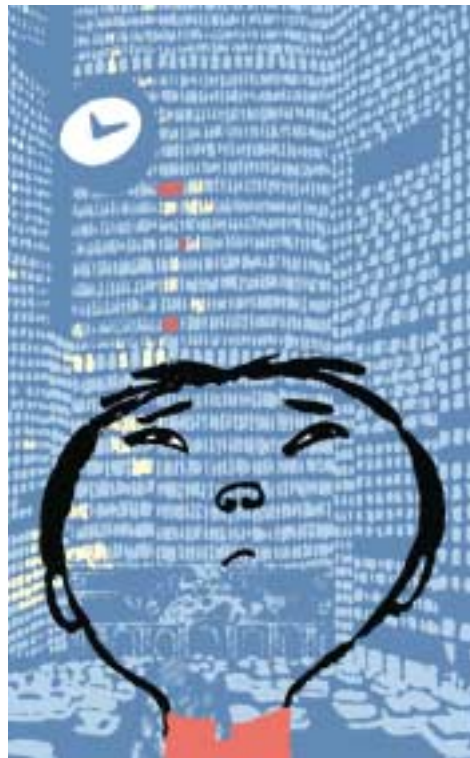
Las novedades, a sorbitos

Asimilar un cambio tan radical no es fácil para ningún niño, pero los padres pueden ayudarles limitando en los primeros tiempos la cantidad de estímulos y novedades. ¡Tiempo habrá para sorprenderles con una visita al zoo o al parque de atracciones cuando todo lo que les rodea deje de ser una sorpresa! En la medida de lo posible, deberíamos esforzarnos por introducirles paulatinamente en su nueva realidad de modo que puedan asimilarla a pequeños sorbos. Para un niño recién llegado, la visita a un súper o un centro comercial puede resultar una experiencia absolutamente abrumadora.

Las rutinas estrictas y los horarios fijos son de gran ayuda en esta etapa de transición. Saber qué va a pasar a continuación –y constatar que efectivamente sucede– les permite relajarse y aumenta su seguridad. Lo mismo ocurre con los pequeños rituales cotidianos, que les dan la posibilidad de percibir el mundo como algo ordenado, previsible y, por tanto, tranquilizador.

No hay duda de que la adopción construye verdaderas familias. Sin embargo, no es menos cierto que en el momento de la adopción somos desconocidos que de la noche a la mañana se ven forzados a funcionar como una familia. A diferencia de lo que ocurre en los hogares fundados sobre lazos biológicos, nos hemos perdido esa primera etapa en la que el bebé, a tra-

Si todos los adultos que les han cuidado han desaparecido de sus vidas, ¿por qué ahora habría de ser diferente? Necesitan cerciorarse una y mil veces de que nuestro amor no es algo temporal



vés de la satisfacción de las necesidades primarias y el contacto repetido, establece con sus padres una relación de confianza.

Nuestros hijos necesitarán tiempo para entender nuestro amor incondicional y permanente. Nadie nace sabiendo y ellos nunca han sido los hijos de nadie, o por lo menos no desde hace mucho tiempo, o incluso puede que sus experiencias como hijos no hayan sido precisamente placenteras y satisfactorias. Si en el pasado todos los adultos que los han cuidado han desaparecido de sus vidas, ¿por qué habrían de pensar que ahora será diferente? Necesitarán probarnos una y mil veces para cerciorarse de que nuestro amor no es algo temporal y entender que pueden confiar en nosotros y que jamás los vamos a abandonar.

Es importante que los padres verbalicen los fundamentos de esta nueva relación con explicaciones sencillas adecuadas a su edad: “Siempre te voy a querer y cuidar porque soy tu mamá para siempre”. “Como somos tus padres, nuestro trabajo es cuidarte hasta que seas mayor como nosotros.” Y también que compartan mucho tiempo con el recién llegado, potenciando las actividades que fomenten el contacto visual y físico de una forma agradable y placentera. El niño necesita experimentar una y otra vez la realidad para poder creer en ella. Unos y otros necesitamos compartir tiempo y disfrutar juntos para cimentar nuestra relación. Los juegos, las caricias y la satisfacción continuada de sus necesidades son la base para la creación del vínculo. Por ello es tan esencial que sean los padres, y únicamente ellos, quienes en los primeros tiempos los alimenten, bañen y consuelen.

El enfado, una reacción natural

Imaginemos por un momento que recibimos una estrambótica oferta que incluye un trabajo mejor que el que tenemos, una casa más grande y agradable en un país lejano, y una nueva pareja de la que nada sabemos pero que está dispuesta a hacer lo que sea para que nos sintamos felices. Imaginemos ahora que la decisión nos vie-

ne impuesta y nos obliga a romper los lazos y la comunicación con lo que ha sido nuestra vida hasta el presente. Aunque lo que se nos propone sea objetivamente mejor, ¿no nos sentiríamos tristes y enfadados?

Por muy convencidos que estemos de que lo que se gana con la adopción es más que lo que se pierde, no deberíamos olvidar que la rabia y el enfado del niño son reacciones naturales ante la pérdida de todas sus querencias y afectos. Sin embargo, estos sentimientos pasan con frecuencia inadvertidos, debido en parte a que no se manifiestan de forma inmediata.

El niño está demasiado ocupado en descubrir y disfrutar las novedades como para detenerse a elaborar el duelo por sus pérdidas. Puede que, como ocurre con frecuencia en los duelos infantiles, la etapa de negación se prolongue durante semanas o meses. Cuando por fin su enfado logra aflorar, no consigue expresarlo verbalmente, sino que lo hace con comportamientos que desconciertan a los padres: llantos inconsolables, ataques de furia, actitudes hostiles o abiertamente desafiantes. Algunos niños parecen estar diciendo “si al final tú también me vas a dejar, acabemos con esto cuanto antes”. En una situación así, es fácil que los nuevos padres se sientan rechazados, cuando en realidad no son ellos la causa la ira del niño. Un comportamiento irracional o un enfado cuya intensidad es desproporcionada con respecto al motivo que aparentemente lo desencadena tal vez responda a un temor o una angustia que el pequeño no sabe expresar de otra manera.

Obviamente no podemos permitir que amenacen su integridad física y la de otros, pero deberíamos hacer un esfuerzo por ampliar el rango de comportamientos que consideramos aceptables y centrarnos en atacar las raíces de su rabia más que en la extinción del comportamiento por el que se expresa. Nuestros hijos necesitan que les ofrezcamos consuelo, les ayudemos a identificar y traducir en palabras lo que están sintiendo y les reafirmemos —una vez más—

Los nuevos padres pueden sentirse ansiosos porque sus hijos alcancen conocimientos y habilidades que se les supone a los de su edad. Cada niño es único, y si nos acostumbramos a no compararlo, disfrutaremos de sus avances

nuestro amor incondicional. Las dosis extra de mimos, abrazos y caricias tienen un efecto balsámico sobre sus heridas y miedos.

Disfrutar juntos de las regresiones

Las regresiones son una defensa psicológica que muchos niños utilizan cuando se ven sobrepasados por la intensidad de sus emociones. Durante un periodo más o menos extenso, pierden habilidades y aprendizajes que ya tenían superados: se muestran incapaces de controlar sus esfínteres, de vestirse o de comer solos o presentan comportamientos que corresponden a una etapa anterior de su desarrollo. Es como si el niño se bloqueara y tratara de volver a un pasado que recuerda como más feliz y menos estresante. En el caso de los niños adoptados, los especialistas señalan que con frecuencia reflejan también necesidades que quedaron insatisfechas en su momento. Los padres no deberían impacientarse ni preocuparse en exceso. Las regresiones nos proporcionan una oportunidad única para recuperar etapas que nos hemos perdido en la formación de nuestro vínculo. Cambiar los pañales,

darles la comida o jugar a ser bebés pueden proporcionar momentos de felicidad compartida que nos acercan al niño y refuerzan nuestra relación.

Sin prisas...

Durante la adaptación, muchos son los cambios que el niño debe asimilar y muchos los nuevos aprendizajes que necesita adquirir. De entre todos ellos, el primordial es, sin duda, entender el papel fundamental de su nueva familia y aprender a sentirse seguro y confiado en su seno.

La mayoría de los niños adoptados proviene de ambientes donde la estimulación ha sido escasa y, por tanto, presentan carencias y retrasos en su desarrollo. Los nuevos padres pueden sentirse ansiosos por que alcancen los conocimientos y habilidades que se les presupone a los de su edad. Conviene recordar que un niño inseguro y estresado difícilmente podrá centrar su atención en adquirir nuevos aprendizajes. Cada niño es único, y si nos acostumbramos a no compararlo, podremos disfrutar de sus pequeños grandes avances y evitarlos agobios innecesarios. Habrá temporadas en que parezcan estancados, y otras en las que progresen a gran velocidad. Recordar cómo ha sido su evolución desde el día en que nos conocimos puede ayudarnos a recuperar la perspectiva y sorprendernos, una vez más, de sus muchos logros.

La mayoría de los niños adoptados acaba creando sólidos vínculos con sus nuevos padres, pero el proceso no es instantáneo. Convertirse en familia, como construir cualquier relación importante, requiere tiempo y dedicación. Entender cómo vive nuestro hijo la incorporación a su nueva familia y dónde se encuentra tanto psicológica como emocionalmente nos ayudará a entender qué necesita para avanzar en esta maravillosa aventura de aprender a sentirse padres e hijos. ◉

Beatriz San Román es autora del libro "La aventura de convertirse en familia: guía de la adopción para padres" (Blur Ediciones)