

Los 10 mejores consejos

para ejercer de padres durante el primer año

Por Deborah Gray, MSW, MPA

Traducido por Ruth Aguiar para www.postadopcion.org

Todos los padres quieren apasionadamente educar a sus hijos emocionalmente sanos. A la vez también desean disfrutar de sus pequeños. Cuando estos hijos llegan en un estadio más adelantado de su infancia o niñez, la mayoría de los padres suelen estar informados de que necesitan ser especialmente cuidadosos en la educación de sus hijos. En este caso, no sólo están construyendo una relación, sino que además están ayudando a mitigar cualquier impacto de pérdidas o malos tratos anteriores.

¿En qué se pueden concentrar razonablemente estos padres durante el primer año en casa? ¿Qué pueden hacer para gozar mejor de sus hijos? Nadie querría ver los placeres de cuidar de sus hijos empañados por una larga lista de precauciones. Por otra parte desean hacer de este primer año un gran comienzo. Estos son mis 10 consejos preferidos para empezar bien tu relación con tu bebé o niño adoptado.

1. Invierte mucho tiempo en las actividades de crianza

El proceso más significativo durante este primer año en casa es crear una relación de confianza. Criar intencionada y ampliamente contribuye a conseguir este objetivo. Reduce al mínimo las horas lejos del niño. No lo dejes para viajar más de un día durante el primer año.

Atiende las necesidades de tu pequeño de forma especialmente cuidadosa. Dale de comer si lo pide. Responde rápidamente a sus inquietudes. Permítele que tenga sus regresiones, dándole el biberón, acunándolo para dormir, sentándolo en el regazo o llevándolo a cuestas aunque aparentemente sea mayor para ello. Deja que compruebe que eres la persona más sensible a sus necesidades y quien le proporciona seguridad cuando lo necesita. Juega con él a pequeños juegos que promuevan el contacto visual, como jugar a “cucú-tras”, montar a caballito sobre tu regazo,

o el escondite. Procúrale asociaciones positivas entre tú y el alimento.

Aunque pueda parecer que estas actividades de crianza intensiva lo hagan más dependiente, en realidad promueven una relación de confianza. Una persona ansiosa no sabe en quien confiar cuando necesita ayuda. Las personas que se sienten más seguras comprenden que no necesitan ser perfectas y que pueden confiar en otras personas de su alrededor. Los niños que no aprenden a depender de otros tienden a ser ansiosos o emocionalmente tensos. Su "independencia" es falsa, puesto que demuestra que creen que sólo pueden confiar en sí mismos porque no pueden confiar en otros. Un niño que adquiere una dependencia saludable se siente más seguro para probar nuevas experiencias por sí mismo. Porque siempre tiene un lugar seguro a dónde regresar – ¡a ti!

2. Enseña al niño a jugar contigo

Muchos pequeños se han perdido la ocasión de divertirse jugando. Actúa como amplificador enseñando a niños y bebés el placer del juego. Muchos niños nunca han vivido la experiencia de que sus padres los animaran a jugar y expresaran su satisfacción al verlos jugando. A causa de ello sus centros de recompensa nunca han sido estimulados. Como consecuencia, no han llegado a asociar el juego y la exploración con la diversión. Reserva por lo menos treinta minutos al día para jugar con tus hijos. Los niños más pequeños pueden necesitar repartir este tiempo en períodos más cortos. No vaciles en utilizar tonos de voz y expresiones que por lo general se consideran adecuados para niños y bebés más pequeños.

Si tu niño o niña ya sabe jugar, aprovéchalo para continuar construyendo vuestra relación a través del juego. Las

3. Habla con tu hijo o hija

Los padres de niños pequeños utilizan tonos exagerados de voz para acentuar los conceptos importantes. Este "sistema de amplificación" ayuda a los niños a prestar atención a los elementos más importantes entre todo lo demás. A medida que los niños avanzan hacia una edad preescolar, esta "animación" / "amplificación" disminuye. Continúa utilizando este tono emocional más brillante con tu hijo a medida que descubre el mundo que compartís, aunque ya no sea un bebé.

Cuéntale todo cuanto hagas, aunque te parezca que el significado de lo que haces es obvio. Así, no sólo estarás dándole información, sino que además le mostrarás tu visión del mundo que os rodea. Tu tono de voz le sirve de guía para entender mejor el contexto. Asegúrate de que utilizas las manos y los gestos para señalarle las cosas más importantes. Todo

diversiones compartidas sustentan las relaciones. Consigue que tu familia adopte pautas de diversión conjunta. A lo largo de toda la vida, divertirse en familia construye autoestima.

Si bien algunos niños entran bien en el juego y no pararían de jugar, otros no se mantienen atentos durante mucho tiempo. Es posible continuar acercándose a estos niños más pasivos a través de actividades entretenidas para ambos. En este caso busca entornos que puedan parecer más seguros o más interesantes. Por ejemplo, un niño que temía jugar en el jardín empezó a jugar pintando con tizas en la acera con su madre, pero acercarse al césped le superaba. Gradualmente empezó a jugar con una pelota en la acera y finalmente pudo hacerlo sobre el césped. Si el niño recela, ve paso a paso.

ello le ayuda a prestar atención y a entender el contexto a su alrededor.

Al empezar a adquirir el lenguaje temprano, no sólo aprendemos palabras, sino que también aprendemos una forma de ver el mundo a través de los sujetos escogidos para prestarles atención a través de las entonaciones, las expresiones y los gestos.

La mayoría de nosotros mantenemos un diálogo interno a lo largo de todo el día (sí, realmente hablamos con nosotros mismos). Simplemente, basta con exteriorizar parte de este lenguaje interno. Esta es una actividad típica de los padres de bebés. Sin embargo tiende a reducirse a medida que los niños crecen. Puesto que muchos niños adoptados se han perdido esta experiencia temprana, siéntete libre para describirle las cosas como si lo hicieras con un bebé.

4. Utiliza tu propio cuerpo para controlar a tu bebé o niño cuando no se comporta correctamente

Mantén la calma pero sé consecuente y previsiblemente competente al frenar conductas negativas. No utilices órdenes dictadas a tus espaldas ni lanzadas al aire, de un extremo al otro de la estancia. Sitúate a una distancia tal que te permita cogerlo con las manos, colocar sus propias manos, cuerpo y pies, ahí donde crees que deberían estar. Nunca tolere golpes, patadas o daño de cualquier tipo. Algunos padres permiten que los niños hagan una exploración "dolorosa" de sus caras, para luego tener que deshacer esta enseñanza. Desplaza suavemente su cuerpo hasta donde debería estar. Por ejemplo, si un

pequeño está tratando de alcanzar un objeto que no debe, basta con separar a uno u otro. Utiliza la voz para acompañar esta acción. No es necesario recordárselo ni repetirlo insistentemente. En su lugar, cuéntale cuánto te gusta ese objeto – mientras apartas a tu hijo de él. Así le muestras los límites del respeto mutuo desde el principio.

Obviamente, muchos padres podrán hacer poco más que cuidar de sus hijos mientras éstos están despiertos. Recuerda que mientras tu hijo está despierto tu principal ocupación es hacer de padre o madre.

5. Duerme lo suficiente, aliméntate como es debido y haz algo de ejercicio para mantenerte de buen humor

Un pequeño que ha sido desplazado y/o descuidado tiende a ser irritable, quisquilloso y difícil de apaciguar. Los padres utilizan sus propios sentimientos positivos y bien regulados para calmar y motivar a sus hijos. Tu propia estabilidad emocional te ayudará a estabilizar los cambios de humor de tu pequeño. Un padre o madre deprimidos tendrán problemas para formar un vínculo positivo y seguro con su hijo. Unos padres cansados, mal alimentados con comida basura y exhaustos al final

del día no pueden proporcionar a sus hijos una fuente competente de regulación emocional. Los padres que sientan que sus propios sentimientos se descontrolan, a pesar de cuidarse correctamente, deberían buscar consejo y/o un antidepresivo. Simplemente, es demasiado duro pretender llevar a cabo esta labor de paternidad enriquecedora si uno está deprimido.

Respétate a ti mismo: tómate tiempo para una buena ducha, come bien, y duerme lo necesario.

6. Participa en un grupo de padres adoptivos

Las relaciones entre familias son extremadamente valiosas. Las relaciones pueden ser un salvavidas emocional en días duros. Si es posible, vale la pena buscar un mentor que sea positivo, y con quien tanto tú como tu hijo o hija os lleveis bien. Pídele que participe también en este círculo de apoyo. Todos tenemos

necesidad de sentirnos comprendidos y aceptados sin reservas. Un mentor que pueda proporcionarte la sensación de que estás haciendo una labor constructiva te ayudará a su vez a ser constructivo. La relación con un mentor proporciona a la vez la sensación de ser escuchado, ser aceptado, así como consejos e información.

Criar un bebé o un niño que ha vivido situaciones irregulares supone una carga emocional especialmente importante para sus padres. Por ello éstos necesitan

alguien que a su vez cuide de ellos. A veces puede encontrarse soporte mutuo y en ocasiones ayuda personalizada.

7. Mantén un hogar tranquilo e interesante

Procura adecuar el grado de estímulo en tu casa a la capacidad del niño para tolerarlo. Muchos niños han sido muy escasamente estimulados antes de conocer a sus padres. Un cuidado negligente provoca una falta de estimulación muy importante en un niño. En consecuencia, su sistema neurológico no está lo suficientemente desarrollado como para procesar tantos estímulos sensoriales. Después de la adopción, su mundo puede resultar agobiante. Todo es demasiado brillante, demasiado ruidoso, se mueve demasiado deprisa y se inclina en exceso. Ralentiza las cosas, amortiguando el impacto sobre

el niño o bebé hasta un nivel que sea adecuado a su capacidad para procesar la información que le llega. A veces niños que se sienten superados por un ruido excesivo pueden empezar a gritar, o bien, si se sienten sobreestimados por demasiado movimiento pueden correr agitando los brazos como si fueran molinos de viento. Planifica eventos predecibles y consistentes para cada día. Algunos niños se desorientan con el movimiento del coche. Si tu hijo tiene problemas, trata de limitar el uso del coche durante un par de días, para comprobar si le afecta.

8. Cuéntale a tu hijo las bases de vuestra relación a medida que su lenguaje se desarrolla

Por ejemplo, dile que “Mamá está aquí para quererte mucho. Siempre que salga a comprar con el coche, siempre volveré a casa contigo. Siempre estarás conmigo hasta que seas tan mayor como yo. Nunca permitirá que te hagan daño. Nunca te haré daño. Siempre tendremos comida de sobra”. Una madre me contó una vez cuán aliviado se sintió su hijo y cómo empezó a comportarse mejor después de contarle que ella nunca permitiría que nadie le hiciese daño. “¿Por qué no se lo conté

durante el primer año?” se preguntaba. “Siempre estaba asustado cuando íbamos de compras. Ha pasado dos años creyendo que en cualquier momento cualquiera podía llevárselo y golpearlo”. Otra madre me contó acerca de la brillante sonrisa que su hija le brindó el día que ella le contó que la tarea de una madre era querer a sus hijos. “Yo siempre asumí que ella lo sabía. Pero no. Ella me miró mucho más a la cara después de explicárselo”.

9. Controla posibles síntomas de apego exclusivo al final del primer año

Un niño debería estar buscando en sus padres, afecto y juegos. Debería estar actuando para pedir su atención positiva. Debería preferir estar con sus padres.

Debería estar deseando pasar tiempo y hacer cosas juntos. En caso de hacerse daño o de enfrentarse a un problema, debería buscar a sus padres. En un apego

seguro, el niño debería calmarse en presencia de sus padres y aceptar sus mimos.

Los traumas previos y el duelo traumático son los motivos comunes de que algunos niños continúen mostrándose temerosos o desconfiados o de que traten de controlar a sus padres. Los síntomas de trauma en los niños más pequeños incluyen, generalmente, terrores nocturnos, disociación (el niño se encierra emocionalmente y se queda mirando al vacío), arañar, morder, mostrar humores extremos, permanecer inmóvil a ratos, y actitudes destructivas. Al observar estos síntomas se debería solicitar ayuda psicológica

profesional a un especialista en apego, adopción y pérdida. Su trabajo tanto con los padres como con el niño o niña, de dos en dos, puede revelar y permitir reparar posibles problemas de apego.

No es aconsejable imponerse una fecha límite, artificial, de “un año” para resolver todos los problemas, tanto del bebé como del niño más mayor. Considera este período como una estimación del tiempo realmente necesario para llegar a conocer a tu hijo o hija – no para resolver cualquier irregularidad en su comportamiento.

10. Entra en el espacio de tu pequeño – positivamente

Este punto generalmente supone agacharse y mirar hacia arriba para buscar el contacto visual con el niño. Supone esforzarse insistente y pacientemente, y por más tiempo. Tú eres responsable de motivar a tu hijo o hija positivamente. No utilices técnicas punitivas para construir relaciones. A fin de cuentas, nadie desea apegarse a una mala persona. En lugar de ello, sé fuerte, fiable, disponible y amable. Rehuye consejos que impliquen un comportamiento duro, controlador y de tono excesivo. Los padres sensibles y amables construyen gradualmente empatía y seguridad en sus relaciones con sus hijos. ¡Este proceso lleva tiempo y conlleva el tipo de paternidad que deseabas desde el principio!

Mantén esta programación saludable a medida que se acerque el segundo año. Muchos padres deciden que el primer año es la fecha límite tras la cual pueden volver a un ritmo “normal”. Entre los terapeutas de familia de ámbito nacional existe una cierta preocupación por este plazo que los norteamericanos consideran “normal”. Resístete a adoptar este ritmo tan extendido pero poco sano. Continúa criando a tu hijo o hija con márgenes de tiempo que te permitan ser sensible, manteniendo niveles de energía emocional que te posibiliten apreciar a quienes están a tu alrededor. Construye un estilo de vida saludable y emocionalmente pleno para tu hijo.

© Deborah Gray, 2004

Deborah Gray es psicóloga infantil especializada en las áreas de apego, adopción, trauma y pérdidas. Autora de “Attaching in adoption: practical tools for today’s parents”, publicado por Perspectives Press 2002.