



Nivelado a la conducta... ¿a qué nos referimos con esto?

Si un niño grita, puede que lo enviemos a su cuarto porque fue irrespetuoso o grosero, si nos tuerce los ojos o tiene una actitud agresiva, hay consecuencias. Pero les queremos presentar una opción que puede transformar esos momentos a que sean de aprendizaje y crecimiento para sus hijos y de menor frustración para ustedes como padres.

Antes de hablar de corrección y trabajar la conducta, tenemos que recordar que la conexión viene primero. Los niños sólo pueden recibir lo que usted quiere transmitirle al sentirse conectado y aceptado por usted.

Un niño desregulado no va a aprender nada en ese momento. Hay que darle su tiempo, validar su sentimiento, y esperar a su lado hasta que este calmado y tranquilo. Siempre estando a su lado para buscar conexión al final.

Los niños que han sufrido un trauma a través de relaciones ya sea por abandono, abuso, negligencia, etc., sólo pueden sanar a través de una relación confiable. Esto va a tomar tiempo y miles de repeticiones hasta que se forme en sus mentes la confianza necesaria y la realidad de la relación nueva y diferente.

Algunos componentes claves para ayudar y promover que su hijo/a sane son:

- la conexión profunda entre ustedes como padres y su hijo/a,

- entender que sus comportamientos son mayormente estrategias aprendidas de supervivencia,
- poder suplir sus necesidades básicas y emocionales,
- darle valor a su voz,
- celebrar los pequeños éxitos.

Para asegurar la conexión, sin importar cuanto tiempo tengan con los niños, ya sea 2 semanas o 2 años, les recomendamos tener gestos fuera de lo usual para mostrarles afecto y calidez. No esperen que ellos vengan a ustedes o que se muestren agradecidos porque los "rescataron" y les dieron una nueva vida. Al ustedes demostrarlo constantemente, es probable que eventualmente empiecen a imitarles.

Así como a un bebé le toma miles de interacciones durante el primer año para desarrollar un apego seguro con su cuidador principal, a sus hijos les tomará muchas más interacciones ya que lo que vivieron al principio de su vida no les permitió crear un apego seguro y si lo creó, fue roto. Hay que reemplazar muchas ideas y conductas tóxicas en su mente por aquellas nuevas y sanas.

Todos cometemos errores, lo que hace la diferencia es cuando los reconocemos, nos damos la oportunidad de aprender y cambiar. En ocasiones será necesario enfrentarlo y pedirle perdón a nuestros hijos. Recuérdele que ustedes no tienen la intención de herirlos, que los aman y que están ahí para cuidarlos.

De esta manera también estarán modelando las conductas que esperan de sus hijos cuando cometan alguna falta.

Cuando caemos en una rutina de utilizar reglas y castigos todo el tiempo con niños de trasfondos difíciles y dejamos de lado la parte afectiva los enviamos más lejos hacia conductas maladaptativas. Igualmente, cuando proveemos poca estructura dejamos necesidades sin ser satisfechas y sus conductas desafiantes persistirán. Hay que tener un balance entre estructura y afecto. No existe una fórmula perfecta para cada uno pero es importante que puedan buscar el balance.

Profesionales e investigadores recomiendan la *técnica del sandwich*, por cada crítica constructiva, regaño o llamada de atención se le da un cumplido o palabra de afirmación antes y uno después. Otras investigaciones respaldan la importancia de los cumplidos o palabras de ánimo. Al haber pasado muchos años sin vivir con su familia y tener mensajes internos negativos y dañinos, hay que constantemente regar semillas de amor, verdad y cuidado.

Se pueden aprovechar los "errores" de los niños y enseñarles cómo hacerlo adecuadamente utilizando los "re-do's" (hacerlo nuevamente o "inténtalo de nuevo"). Pueden incluso inventar su propio término con los niños e incluso acordar uno con los adolescentes: "round 2", "bola 2", "take 2", etc. Ellos necesitan y quieren ayuda aunque no siempre lo sepan pedir.

Explíquense de antemano, cada día, las expectativas o instrucciones. Al principio puede ser agotador para ustedes, pero poco a poco va a ir quedado instaurado en la mente de sus hijos.

Ejemplos

"Espero que limpies tu cuarto antes que llegue del trabajo, luego podrás ir a jugar". En el caso que llegue del trabajo y no haya limpiado su cuarto trate de que el enojo no guíe su respuesta e intente preguntarle con una voz calmada: "¿recuerdas que tenías que hacer antes que llegara del trabajo para ir a jugar?" independientemente de

su respuesta, repita sus palabras de la mañana: "te dije que esperaba que arreglaras tu cuarto antes de yo llegar".

Déle la oportunidad de arreglar su cuarto y felicítelo por hacerlo. Sin embargo no podrá jugar porque fue lo que usted dijo en la mañana, pero puede darle otras opciones y decir algo como: "qué bien arreglaste el cuarto, es muy bueno cuando obedeces o me alegra cuando obedeces sin embargo te había dicho que lo arreglaras antes que llegara del trabajo para poder jugar lo que querías, así que en vez de eso puedes leer un libro o acompañarme a ver una película" y darle la opción de elegir, siempre manteniendo 2 o 3 opciones como máximo.

Pueden variar las opciones, pero mantengan sus límites y traten de mantener la consecuencia al mismo nivel de la acción de su hijo. Tirar la puerta, decir una grosería o pegarle a su hermano están en diferentes niveles de gravedad. Mantenga la calma y en vez de recurrir inmediatamente al enojo, busque alternativas que le enseñen a actuar de la manera correcta. Por ejemplo:

- "Entiendo que te sientes enojado, pero no puedes tirar la puerta en esta casa. Inténtalo de nuevo" y espere hasta que lo haga correctamente y dele una palabra de afirmación, hasta un gracias es suficiente. No tenga sus expectativas a la perfección, recuerde que toma tiempo.
- "Sé que te sientes frustrado, pero no puedes usar esas palabras en esta casa, intenta decirlo de nuevo con respeto" y déle el tiempo para que lo haga. Si se queda pensando mucho tiempo le puede dar una guía de qué palabras usar, a veces realmente no saben como expresar sus emociones y hay que enseñarles desde cero.
- "Entiendo que te haya quitado el juguete y te molestó, pero nunca es correcto pegarle a alguien, ven conmigo". Puede ser un buen momento para un "time-in", que se siente cerca suyo hasta que se calme y pueda pensar en lo que hizo, guíele en lo ocurrido, a pedir perdón y a hacerlo de nuevo con respeto. Siempre dando la oportunidad de una conducta nueva, que es lo que va a quedar en su mente para las próximas interacciones.

Recuerde

- Su edad cronológica rara vez va de la mano con su edad emocional. Usualmente, su nivel emocional está a la mitad de la edad cronológica por las carencias en su desarrollo.
- Respire profundo y ofrézcale la oportunidad de hacerlo de nuevo.
- Los "re'do" no son una forma de castigo, es una estrategia para ayudarles a alcanzar el éxito en sus interacciones y una salida para que ustedes puedan experimentar más calma.
- Toma cientos de repeticiones de una acción para que quede instaurada en su cerebro.
- *El cambio ocurre más rápidamente en un ambiente afectivo donde se sienten seguros.*

¿Qué dice la Palabra?

En el capítulo 5 del libro de Juan, leemos que Jesús fue a la piscina de Bethesda, que significa casa de misericordia, y ahí estaban muchas personas con diferentes enfermedades y discapacidades.

Entre ellos había un hombre que había estado ahí por 38 años. Jesús encuentra a esta persona en la casa de misericordia y le pregunta: "¿quieres ser sanado?", y en vez de

responder si o no, este hombre básicamente le dice: "no puedo". Eso no fue lo que preguntó Jesús, pero a pesar de su incapacidad de responder, Jesús le dice: levántate, recoge tu cama y anda, e inmediatamente este hombre es sanado (Jn 5:1-8).

Podemos pensar en nosotros recibiendo a estos niños en nuestras casas, siendo un lugar donde reciban misericordia de parte de nosotros? Y, qué es misericordia? es compasión o perdón mostrado hacia alguien quien está bajo nuestro poder castigarlos o lastimarlos. No significa que no seremos firmes, como podemos ver Jesús fue firme cuando le dijo qué hacer, pero ves que Jesús fue a buscarlo donde estaba. Nuevamente, buscando conexión antes de corrección. Y luego guiándolo específicamente en qué hacer.

Oramos que Dios siga dándole sabiduría en como mantener el balance entre el afecto y la estructura para su familia. Cada niño y sus necesidades son diferentes y Dios lo sabe muy bien. Nosotros también somos sus hijos y en Sus maneras que trata con nosotros lo hace con tanta misericordia y gracia, que incluye disciplina amorosa para que podamos convertirnos más como su hijo Jesús. Que estén bendecidos esta semana con Su amor.

Servicios a la Familia de Clamor del Corazón Ministerio a los Niños
info@hccministry.org
+507 393-9115 | www.serviciosalafamilia.org