



## Estar consciente de mi mismo, de otros y de mi alrededor

El segundo principio de TBRI (intervención relacional basada en la confianza, por sus siglas en inglés), es el Principio de Conexión. Para poder conectarnos con nuestros hijos, *debemos estar conscientes de lo que nos está pasando internamente como individuos a la vez que externamente, y tomar en cuenta a los que nos rodean.*

### **Veamos un ejemplo:**

**Llego a casa y están los niños saltando en mi cama, no han hecho su tarea, enseguida me altero y los regaño. Me pongo a hacer la cena, y espero que ellos estén sentados a la hora que les digo y comamos en familia. Pero en lugar de eso, ellos se quejan que soy amargada, dicen que no tienen hambre, y que no les gusta lo que cociné. Me enojo y los mando a su cuarto.**

### **¿Qué puede haber pasado aquí?**

Primero empecemos reflexionando acerca de mi propio estado mental y de ánimo: ¿Cómo llego yo como individuo a interactuar con mis hijos? (también aplica a los que trabajan con niños)

Me siento realmente cansada, se presentaron diversas situaciones en la oficina, pasé más tiempo en tráfico del que me hubiera gustado y estuve pensando buen rato en llegar a casa a descansar. Pero llego y es zona de guerra, lo que choca con mis expectativas y me hace enojar. Tengo la tendencia de culpar a mis hijos por lo que sale mal. Me quejo que son unos desordenados, desconsiderados y desobedientes. Yo llego con la expectativa de que los niños sean obedientes, hayan hecho sus tareas y coman a la hora que yo diga pero la realidad, es que ellos también tienen su propia experiencia, también están experimentando un estado mental y de ánimo producto de lo que han vivido en el día.

Veamos, los niños están acostumbrados a que llegues a casa alrededor de las 5:00 pm. Ese día llegaste a las 7:00 pm y se les movió la rutina a todos. Los niños estuvieron esperándote por dos horas para jugar, y ahora en vez de poder pasar tiempo divertido con mamá y/o papá reciben regaños, tienen que hacer la tarea

ahora que nadie está de ánimos y encima comer con una buena actitud cuando probablemente tu mismo la perdiste ya.

A esto es lo que nos referimos con estar conscientes de nosotros mismos y de la realidad de nuestros hijos, a poder reconocer que hay cosas que me están pasando a mi que influyen en como veo lo que me sucede y cómo respondo y a la vez, reconocer que mi hijo está pasando por algo que influye en su interior, y que también afecta como responde.

Si nos vamos un poquito más allá. Vamos a un compromiso social, como una fiesta de cumpleaños, y llega la hora de irse. Nuestro hijo empieza a hacer una pataleta porque no se quiere ir, y en ese momento su actitud nos hace perder la calma. Pero, ¿por qué?

1- Me esta faltando el respeto en público,

2- Me preocupa lo que piensan los otros de mí; van a decir que me dejo dominar por mi hijo y que soy mal padre,

3- No debe hablarme así, y en el fondo me recuerda que cuando yo estaba pequeña me pegaban cuando hacia una pataleta y ni siquiera podía hablarle así a mis papás. Casi que no podía expresarme.

¿Cuál crees que puede ser la respuesta ideal en esta ocasión?

**Lo ideal es poder reconocer que mi hijo está pasando por una situación difícil, que no sabe como manejar sus emociones ni la situación y que necesita de mi ayuda para lograrlo.**

1- Si, es verdad, me esta faltando el respeto y yo como madre reconozco que me siento humillada y avergonzada.

2- Si, realmente no me debe hablar así,

¿qué tal si le digo que lo pida de nuevo con respeto? (hacerlo cuando aún no haya escalado a la pataleta!)

¿Le dijiste con anticipación que pronto se tendrían que ir para hacer más fácil la transición?

¿Negociaron o hablaron con antelación la hora que se irían de la fiesta?

3- Si, recuerdo que en mi niñez no podía hablarle a mis padres sobre mis sentimientos, puedo reconocer que me hacía sentir triste o a veces temor el no poder expresarme con mis papás. Pero ahora tengo una oportunidad de enseñarle algo más a mi hijo.

**Recordemos que aquellos que son amados reciben disciplina. (Y disciplina no significa necesariamente golpes o castigos, sino enseñar y hacer discípulo)**

Muchas personas se enfocarían en demostrar autoridad y obtener obediencia infundiendo temor en los niños. Pero esto sería un error, **nuestra meta principal en estos momentos es la conexión para luego corregir**, y que, luego de enseñar o disciplinar, nuestros hijos se sientan más unidos a nosotros que antes, que ambos nos sintamos contentos y amados por el otro. Y mira que contento no necesariamente es lo mismo que feliz.

Tenemos que buscar entender *¿por qué mi hijo/a está reaccionando así?*. Podemos empezar observando su estado físico para así responder con compasión y entendimiento. ¿Será que está cansado, enojado o se siente solo?, o ¿será que tiene hambre o sed?. Luego de esto, observemos nuestro propio estado físico, para estar consciente de nuestra realidad y tratar de dar la mejor respuesta. **Es nuestra responsabilidad como adultos, no responder con una pataleta de adultos.**

Queremos ayudar al niño a través de la co-regulación. Es decir: él no se regula solo,

porque no puede o no ha aprendido y yo como adulto lo acompaño a regular su emoción, validando sus sentimientos y ayudándole a calmarse. Luego de esto, pasamos a la corrección.

Ese momento de co-regulación es parte de la conexión, poder parar y reconocer lo que me está sucediendo internamente respecto a la situación y enfrentarlo.

Si ves que te abruma demasiado alguna conducta de tu hijo/a, sería bueno hablarlo con algún otro adulto ya sea tu pareja, un consejero, líder espiritual o alguien de tu confianza que te pueda guiar, dar herramientas y/o acompañarte mientras enfrentas y buscas sanar tus heridas.

Todos hemos sido lastimados o heridos en el pasado, ya sea por nuestros padres, hermanos, familiares, colegas o amigos, y éstas heridas dejan marcas que influyen en cómo vemos y reaccionamos ante las situaciones. A veces las emociones nos nublan y no nos permiten pensar y responder con claridad. A veces como adultos necesitamos un tiempo fuera para calmarnos y resolver.

**No podemos llevar a nuestros hijos o niños a un lugar donde no hemos ido nosotros.**

---

## ¿Qué dice la Palabra de Dios?

Nos dice, que pongamos todas nuestras cargas en Dios, pues él cuida de nosotros. Para hacerlo, debemos reconocer que tenemos cargas y cuáles son, que Él es el único capaz de sostenernos, sanarnos y ayudarnos.

*Entrégale tus cargas al Señor, y él cuidará de ti;*

*Salmos 55:22*

Dios envió a Jesús a la tierra, se hizo hombre y mientras estuvo aquí, experimentó todo dolor, abuso, abandono, rechazo, etc., así se acercó cuando nosotros no podíamos hacerlo. Para restaurar nuestra relación con Dios y darnos vida.

*Pues Dios hizo que Cristo, quien nunca pecó, fuera la ofrenda por nuestro pecado, para que nosotros pudiéramos estar en una relación correcta con Dios por medio de Cristo.*

*2 Corintios 5:21*

*Nuestro Sumo Sacerdote comprende nuestras debilidades, porque enfrentó todas y cada una de las pruebas que enfrentamos nosotros, sin embargo, él nunca pecó.*

*Hebreos 4:15*

A medida que decidimos buscarlo y caminar con Él, podemos experimentar Su presencia y paz que nos ayuda a calmarnos, y dejar nuestras cargas y seguir adelante. Al decidir reconocerlo como Salvador y Rey, tenemos el privilegio de una relación con el Padre a través de Jesús, A la vez podemos reflejar esa relación con nuestros hijos y/o los niños o adolescentes con quienes trabajamos.

Oramos que todos podamos ver y reconocer esas áreas que necesitan sanar, que recibamos esa paz que solo puede dar Jesús, perseverancia y amor, sabiduría para entender, y compasión para conectarnos y enseñar a los niños, acompañándolos en la medida que ellos sanan.

Que el Señor les bendiga.

---

Servicios a la Familia de Clamor del Corazón Ministerio a los Niños  
info@hccministry.org  
+507 393-9115 | [www.serviciosalafamilia.org](http://www.serviciosalafamilia.org)