



Regular emociones

Como adultos, padres, o profesionales responsables del cuidado y atención de los niños que Dios ha puesto en nuestras vidas, buscamos que nuestros niños y/o adolescentes estén seguros. Pero muchas veces ellos no lo saben y/o no saben como expresarlo. En esta ocasión queremos darles algunas herramientas para ayudarles a entender y enseñarle a sus hijos acerca de sus emociones.

Cuando un bebé nace y está bajo el cuidado de sus padres, algo que ocurre miles de veces es que el bebé llora, ríe o se mueve lo que causa una reacción de respuesta inmediata en los padres; para cargarlos, darle afecto, mecerlos, etc. Son estas repeticiones las que van formando conexiones en la mente de los niños manifestadas en las respuestas que le confirman al niño que está siendo cuidado, que es amado y visto. Llega un punto en que el niño simplemente lo "sabe".

Los niños que hemos recibido, experimentaron una ruptura o una falla en este proceso normal del desarrollo de la relación. Por esto al llegar a nuestras vidas hay que tomar en cuenta que no podemos descartar lo anterior, habrán tropiezos debido a su experiencia pero no debemos rendirnos. La forma en que Dios creó nuestro cerebro, corazón y espíritu permite nuevas conexiones sanas que reemplazan las anteriores que han sido tóxicas.

Siguiendo la línea del desarrollo, al tener un bebé uno no espera que sepa calmarse solo. Uno sabe que uno como adulto es el que atiende al niño y lo ayuda a calmarse. Eventualmente cuando el niño o la niña va creciendo sabe como manejar sus emociones mejor. Pero esto empezó en un proceso de co-regulación junto con la madre o padre a su lado. Uno suele mecerlos, hacerle sonidos, cantarles, decirles "ay bebé estás cansado", "tienes hambre", "ya va mi amor", etc. y por medio de estas acciones uno les va haciendo sentido a lo que está pasando en su interior. Esto les ayuda a regular sus afectos o emociones.

Es un proceso escalonado, no podemos llegar al punto B sin haber pasado por el A. Para poder reconocer y expresar qué siente, debe

poder ser reconocido por un cuidador externo que le enseñe y le modele como calmarse.

El problema con el que nos enfrenamos es que tenemos niños de 6, 8 o 13 años que físicamente vemos "grandes" pero su capacidad de regulación está aún al nivel de un bebé porque nunca le enseñaron cómo hacerlo. Quizás el adulto que estaba a cargo de él o ella no sabía como calmarse y mucho menos cómo calmar al bebé; Quizás lo hizo pero se rompió esta conexión y capacidad.

Hay que poder ayudarlos a calmarse antes que ellos sepan calmarse solos. Esto requiere paciencia, dedicación y conocimiento de uno mismo y del niño. Si no podemos controlarnos como adultos al momento de reaccionar, como esperamos transmitirle calma al niño? Requiere aceptar el lugar donde ellos están y hacer lo necesario para ayudarlos a que salgan de ahí con nuestra ayuda. Requiere que dejemos ir nuestras expectativas de como debería ser hoy y reconocer que va a tomar tiempo y esfuerzo llegar a donde deberían estar. Y, quizás debamos re-ajustar nuestras propias expectativas.

En términos prácticos, ¿cómo podemos ayudarles a regular sus emociones?

Si su hijo/a está llorando o sufriendo por algo no le pregunte ¿por qué lloras?! con un tono inquisitivo esperando que deje de llorar o le responda directamente. Trate de entender usted casi como si fuera un detective uniendo piezas, observando ¿por qué pudiera estar llorando?

Puede ser que está triste, enojado o asustado, puede que algo sucedió y le trajo un recuerdo difícil y es importante que usted lo diga: entiendo que te sientas triste. Esto es a lo que nos referimos cuando decimos validar la emoción. Es poder reconocerla, verla y decir con nuestras palabras lo que estamos observando.

Hay veces que aunque le preguntemos ¿por qué estas llorando? el niño no sepa decir por qué. Realmente hay veces que no lo saben y uno como adulto puede ayudarlo a descubrirlo.

Con esto es importante darles su tiempo, presionarlos a darnos una respuesta no va a hacer más que amplificar su reacción de temor y/o de retraimiento. Recordemos que el miedo es una reacción instintiva y la única manera en que podrán hablar acerca de sus emociones es calmándose primero. Puede decirle: te voy a dar unos minutos, quieres que me quede cerca o que regrese en unos minutos?

Sus reacciones pueden ser un mecanismo aprendido que usan para salirse de la situación, puede ser una forma de expresar su frustración, pero la realidad es lo que observamos en el momento. Podemos enseñarles a usar sus palabras y expresarlas de una forma más sana, sólo si les damos las herramientas conectándonos primero con su sentir.

Ejemplos de validar la emoción:

- Dejar lo que estoy haciendo, estar completamente presente en el momento, y observar, esto puede implicar echar para atrás y ver qué pudo suceder antes que escalara a donde llegó e intentar unir las piezas del rompecabezas.
- Ponerlo en palabras: entiendo que te molestó ..., entiendo que estás triste por ... , veo que te da miedo cuando ..., veo que te sientes abrumado por ..., veo que te gusta ..., veo que te pone feliz cuando ..., veo que te emociona ..., etc.
- Nunca le debemos decir a un niño que ha pasado por diferentes traumas "ya

deja de llorar", eso no quita su tristeza o temor, debemos ayudarlos a enfrentar lo que les hizo llorar y que puedan ver en nosotros que no vamos a reaccionar igual de una forma abusiva como experimentaron en el pasado.

¿Qué dice la Palabra?

Despreciado y rechazado por los hombres,
varón de dolores, hecho para el sufrimiento.
Todos evitaban mirarlo;
fue despreciado, y no lo estimamos.

Isaías 53:3

Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que ha sido tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitamos.

Hebreos 4:15-16

Vemos la profecía acerca de Jesús en Isaías, que él mismo experimentó dolor, abuso, rechazo, etc. Y se nos recuerda en Hebreos que él es capaz de compadecerse de nuestras debilidades. Él conoce lo que pasaron los chicos y es empático con ellos y con nosotros. Todos tenemos nuestra historia y todos hemos experimentado dolor y sufrimiento de maneras diferentes. Vemos que Jesús se puso de nuestro lado para darnos amor, gracia y misericordia. Oramos que Dios nos de a cada uno de los que estamos en la vida de un niño, niña o adolescente con un pasado difícil, un corazón y mente dispuesta a llegar a su nivel para ayudarlos a salir de ahí.

En Filipenses 1:6 nos recuerda que el que comenzó tan buena obra en nosotros la irá perfeccionando hasta el día de Cristo Jesús. Eso nos incluye a los adultos y a los niños.

Podemos avanzar confiadamente en sus promesas y que él no nos va a dejar donde nos encontró. Él camina en y con nosotros y no se rendirá.

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