



Satisfaciendo las necesidades

La semana pasada hablamos del principio de Empoderar que incluye las estrategias ecológicas (ambientales) y las fisiológicas (del cuerpo).

Recordemos que Empoderar significa: dar poder o capacitar a alguien. En este caso en particular nos enfocamos en preparar el escenario del éxito al satisfacer las necesidades más básicas para poder pasar al siguiente paso. Capacitamos a los niños y adolescentes para conectarse, asegurándonos de proveer las condiciones saludables necesarias y un ambiente seguro para ellos.

Para recordar, las estrategias ambientales incluyen:

- Hacer transiciones tan calmadas y fluidas como sea posible, lo que se traduce en hacerles saber con antelación como se va a ver el día y avisarles antes de cambiar de actividad unos 15, 10 o 5 minutos antes.
- Crear un Libro de Vida, uno de Memorias, una Historia, o incluso animarlos a escribir en un diario personal de su vida. Permitir un espacio físico y emocional para comunicar sus emociones, esperanzas, temores y sueños.
- Los rituales diarios y familiares desarrollados con el tiempo día tras día.

Las *transiciones diarias* son la conexión entre sus experiencias día a día. Puede ser un desafío para los niños que experimentan mucho temor y no han aprendido a auto-regularse todavía. Al igual que las transiciones de la vida a medida que se van desarrollando por lo que proveer en la medida de lo posible un ambiente seguro y avisarles con tiempo de ser posible ayuda a que ellos se sientan más seguros para conectarse, aprender y recibir de nosotros los adultos.

Muchas veces es algo simple lo que causa una conducta no deseada y al buscar la manera de hacer su día más predecible y acompañarlos con nuestra presencia física y sintonizados con sus emociones puede ayudarles a atravesar las temporadas y momentos difíciles que enfrentarán.

Pasando a las estrategias fisiológicas, nos referimos a aquellas necesidades básicas para el funcionamiento adecuado del cuerpo de los niños y adolescentes que Dios ha

traído a nuestras vidas por medio de la adopción o la familia de acogida temporal.

Una de las áreas importantes en temas del desarrollo adecuado tiene que ver con la nutrición y las necesidades sensoriales. Es importante que tengan acceso a meriendas y comidas nutritivas y saludables cada 2 o 3 horas y que tengan una dieta balanceada de proteínas, vegetales, frutas y carbohidratos. Si su hijo/a tiene alguna necesidad especial asegúrense de tomar en consideración lo que su médico o nutricionista le recomiende.

Muchas veces ellos tienen una sensación de vacío porque experimentaron desnutrición y puede que quieran comer de más, guarden comida a escondidas o se enojen porque les piden esperar a la cena y ellos no confían que los van a alimentar. Una de las maneras de ayudarlos con esto es 1. teniendo *meriendas saludables* a la mano que puedan ver y 2. estableciendo y manteniendo los rituales familiares a las horas de comer a las cuales con el tiempo se pueden ir acostumbrando y enfrentar su temor cuando, como adultos encargados de su cuidado y desarrollo óptimo les mostramos y aseguramos con palabras y acciones que vamos a cuidarlos y proveer lo que necesitan.

La *hidratación* constante ayuda también al funcionamiento adecuado de su cerebro y su cuerpo para su crecimiento, aprendizaje, memoria, etc. Tomar agua cada dos horas es lo ideal. Si es necesario comprar una botella de su superhéroe o personaje favorito o encontrar una forma creativa de animarles a tomar agua puede reducir muchas pataletas y malhumores.

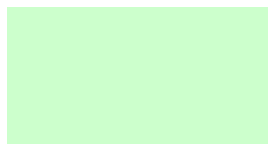
Hay chicos que pueden tener una mayor sensibilidad hacia las diferentes texturas, olores y sabores para lo que es importante enseñarles a usar sus palabras y no verlos como "meticulosos, exigentes o groseros" sino como una dificultad o parte del desorden de procesamiento sensorial que experimentan al no haber recibido la estimulación adecuada al principio de su vida. Esto se puede ver también en su sensibilidad de usar ciertos tipos de ropa, zapatos, telas, o como aprietan las cosas si las rompen accidentalmente. Muchas veces sus reacciones son en defensa a su sensibilidad sensorial no una conducta de maldad.

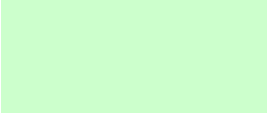
Promover que puedan tener un *descanso adecuado*, tomando en cuenta las rutinas como vimos anteriormente a la hora de dormir para ayudarles a adaptarse y facilitar el descanso. Dormir bien permite una mejor regulación emocional y disposición para el aprendizaje, además que favorece su crecimiento.

La estructura y los límites dan libertad.

La *actividad física y el ejercicio* cada dos horas como saltos, jumping jacks por un minuto o dos entre actividades y un tiempo prolongado de actividad física en el día permite que toda la energía que tienen sea canalizada de esta manera y los mantenga enfocados. Actividades como nadar, montar bicicleta, correr, saltar en un trampolín, bailar, entre otras. Animarlos a realizar actividades al aire libre cuando sea posible por el clima y temperaturas puede también ser beneficioso para ellos.

Ejercicios de respiración profunda que permita una buena ventilación y flujo de oxígeno en el cuerpo. Como la caja de respiración que básicamente es hacer un cuadrado con el dedo índice inhalando al hacer la línea superior, sostener el aire al bajar, exhalar al hacer la línea base inferior y pausar al subir para luego repetir.





Los principios que empoderan son los que dan las bases en el funcionamiento de los chicos para permitir una apertura mental y emocional que permitirán más adelante la conexión y la corrección.

Además estas técnicas o estrategias poco a poco nos irán enseñando a nosotros y a nuestros hijos a prestar atención a las necesidades de nuestros cuerpos. Fuimos hechos para habitar en esta carpa temporal que nos corresponde administrar y cuidar adecuadamente por lo que todas estas estrategias implican que nosotros como adultos reconozcamos y organicemos mejor nuestro tiempo, actividades y rutinas diarias incluyendo nuestra alimentación.

Todo esto requiere paciencia, introspección y un visión a largo plazo en la solución, lo que es un camino de sanidad.

El proceso ocurre en medio de obstáculos y complicaciones.

Recodemos que la disciplina es enseñar, lo que ocurre principalmente con nuestro ejemplo.

Nuestra oración para su familia esta semana es,

que Dios les de sabiduría en su día a día, que les ayude a ver aquellas áreas que necesitan un poco de orden y estructura; que puedan ser liberados del estrés y las cargas de cada semana y puedan experimentar Su paz que trasciende todo entendimiento.

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