



Pataletas

Las pataletas pueden ser una de las peores pesadillas de la mayoría de los padres. Especialmente cuando se dan en lugares públicos, en eventos familiares o cuando justamente hay que salir de casa para cumplir con un compromiso a tiempo y eso muchas veces trae retrasos. Pero hay algo profundo pasando detrás de estas conductas que queremos ayudarles a comprender en esta ocasión.

"María preguntó: mamá, ¿puedo comerme un paquete de galletas?" La mamá ocupada terminando el almuerzo para toda la familia contestó: "no, en diez minutos está lista la comida". María rompió a llorar y a gritar: "¡Te odio! ¡Eres mala!", se tiró al piso y empezó a escupir y patear la pared. Desconcertada la mamá, no tenía idea por qué María había reaccionado así. Se enojó, le levantó la voz y le dijo que era una desobediente por no seguir instrucciones."

Es muy común que los padres de niños que vienen de lugares difíciles confundan este tipo de estallidos con desobediencia intencional pero estos no son lo mismo. Las conductas perturbadoras en estos niños como las rabietas, esconderse, golpearte o gritar, suelen ser consecuencia de un miedo profundo y primario. Por eso es que la mayoría de las estrategias que uno suele utilizar para corregirlas no son suficientes. ¿Por qué? Porque se basan en una premisa falsa, pensamos que el niño o adolescente tiene control sobre sus pensamientos, emociones y comportamientos. Asumimos incorrectamente que los niños a su edad tienen o deberían tener la capacidad de planificar, analizar y controlar intencionalmente las emociones abrumadoras que causan las pataletas.

En realidad, muchos niños e incluso adolescentes de trasfondo difícil aún no han desarrollado lo que se conoce como habilidades ejecutivas en su cerebro. Por lo que ningún sermón de media hora, ni razonamiento en una larga conversación, ni gritos de "piensa antes de hacer las cosas", ni apelar a la lógica de su mente puede convencer a estos niños o adolescentes de comportarse en esos momentos.

Recordemos que los niños y adolescentes pueden tener una edad cronológica pero emocionalmente pueden estar a la mitad de la edad de su desarrollo.

La mayoría de los niños con rabietas persistentes no se "portan mal" intencionalmente. Están experimentando respuestas primitivas de estrés porque funcionan sólo con la parte inferior de su cerebro. Para entender el cerebro de los niños podemos imaginarnos una casa. La "planta baja" de la casa o cerebro inferior es una estructura más primitiva porque se ocupa de las reacciones innatas e impulsos como la lucha y la huida, y de las emociones fuertes como la ira y el miedo. La "planta alta" de la casa o cerebro superior es una estructura más compleja donde tienen lugar los procesos mentales más elaborados, como el pensamiento, la reflexión, y la planificación. El cerebro superior es responsable de tomar decisiones, controlar las emociones, entenderse a sí mismo, etc.

Cuando el cerebro superior funciona bien, el niño puede regular sus emociones, plantearse las consecuencias, pensar antes de actuar y tener en cuenta los sentimientos de los demás. Pero la realidad es que la mayoría de los niños que vienen de lugares difíciles funcionan exclusivamente con su cerebro inferior porque no han tenido un desarrollo óptimo. El cerebro de estos niños no está integrado todavía.

Pero, ¿cómo podemos entonces abordarlo mejor? Debemos ser padres y cuidadores que tengamos *su cerebro en mente*. Nuestra tarea es ayudarlos a construir la escalera de abajo hacia arriba, para así conectar el "cerebro inferior" con el "cerebro superior" y sólo se puede hacer en esta dirección. Hacemos esto encontrando maneras en que el niño se sienta seguro a través de respuestas amorosas que le proporcionen seguridad y respeten sus diferencias individuales. Debemos dar prioridad a bajar la reactividad del cerebro inferior ("el de abajo") antes que otra cosa.

Cuando usamos estrategias de arriba hacia abajo, o sea usando sermones largos o razonamientos, les enviamos el falso mensaje de que si "se esfuerzan lo suficiente" pueden mejorar. Oír repetidamente esto va dañando la auto-imagen del niño, su confianza en sí mismo, y la relación padre-hijo porque él mismo pensará que por más que se esfuerce no logra hacer lo que uno espera de él.

Necesitamos entender que para que el niño pueda controlar sus emociones y comportamientos requiere que ciertas bases estén en su lugar primero. Para que un niño aprenda a calmar su cuerpo y su mente requiere primeramente que sus cuidadores sean capaces de calmarlo de manera amorosa. La regulación emocional se desarrolla a partir de una co-regulación emocional con adultos amorosos. No se desarrolla por sí solo. Es decir, lo tienes que hacer tú con ellos.

Los caminos en el cerebro de los niños con un pasado muy doloroso están muy trillados y volver a construir otros es una tarea ardua que requiere paciencia y calma. Con el tiempo, estas habilidades formarán la base de la casa emocional del niño. Y podrán ver que incluso niñas como María pueden aprender a hacer frente a lo inesperado.

En términos prácticos, ¿cómo podemos ayudarlos a construir sus capacidades?

- Concéntrese en las emociones del niño antes de abordar el comportamiento o saltar a soluciones. Encuentre maneras de comunicarle, sin necesariamente usar palabras, el mensaje de "veo que es difícil, yo estoy contigo, no estás solo". Estamos acostumbrados a hablar primero, cuando nuestro primer paso debe ser simplemente unirnos al niño emocionalmente, enviando una señal de

que está seguro con nosotros.

- Después de validar las emociones del niño de forma compasiva, ayúdelo a calmarse en su cuerpo y mente. Cada niño tiene sus preferencias naturales de cómo le gusta ser calmado. Para algunos puede ser una voz suave, otros prefieren un suave balanceo o un abrazo amoroso. Otros niños prefieren su presencia tranquila a su lado sin hacer nada.
- Una vez que un niño domina la capacidad de calmarse con la ayuda del padre amoroso, podemos empezar a usar el pensamiento "de arriba" para ayudar al niño a entender cómo se siente y aprender nuevas maneras de lidiar con sus emociones. Pero esto sólo funciona cuando la base de la regulación emocional es sólida.
- Ayudar a los niños comienza con cultivar nuestra propia estabilidad emocional, tranquilidad y regulación. Las pataletas de los niños pueden poner a prueba nuestra habilidad para mantener la calma. Nuestra presencia compasiva, prestando atención a las necesidades del niño es la mejor manera de aliviar su agitación emocional.

Nuestra oración para su familia esta semana es,

que nuestro Buen Dios les de la sabiduría, perseverancia y la fe que necesitan para continuar la carrera que Él ha trazado para ustedes. Que puedan seguir experimentando Su amor y fortaleza a medida que dan pasos nuevos cada día. Que puedan seguir buscando Su rostro para brillar Su luz, verdad y amor a su familia.

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