

Tarragona, junio de 2.010



Trabajando el vínculo afectivo con nuestros hijos.



Gabinete Psicodiagnos

Sergi Banús

(Psicólogo Clínico infantil y juvenil

Colegiado 12.617 C.O.P.C.)

TARRAGONA

www.psicodiagnos.cat

www.psicodiagnos.es

25/06/2010

Índice:

1-Su justificación

2-Las nuevas situaciones familiares

- a) Hijos adoptados.*
- b) Hijos ante la separación de los padres.*
- c) Familias monoparentales.*

3-Algunas sugerencias para mejorar la vinculación afectiva

- a) Saber escuchar a nuestros hijos es la clave.*
- b) La empatía parental.*
- c) El concepto de Resiliencia parental.*
- d) Aprender a hablar de nuestros sentimientos y emociones*
- e) Ser coherentes y predecibles.*
- f) Incrementar los tiempos de ocio juntos.*



1- Su justificación

Los estilos de vida actuales suponen nuevos retos para los padres pero también para los profesionales de la salud mental infantil.

Actualmente podemos afirmar con contundencia que muchos de los problemas que son motivo de consulta frecuente en los gabinetes de psicología infantil tienen su origen y se mantienen a partir de determinadas dinámicas y vivencias familiares. El niño que reclama constantemente la atención de los padres, el opositor, el que enferma a menudo, el que de repente deja de sacar buenas notas, entre otras situaciones, pueden ser el reflejo de un malestar emocional en el niño o desatención afectiva que no encuentra cauce de expresión por otras vías más normalizadas.

Ya no hay ninguna duda respecto al hecho de que la salud mental en niños y adolescentes (también adultos) está condicionada en gran medida por la cantidad y calidad de las relaciones afectivas que como padres hemos sido capaces de construir con nuestros hijos desde la más temprana infancia. No obstante, parece que la sociedad moderna no fomenta ni siquiera valora con la importancia que se merece este hecho.

Hay un primer factor relevante y recurrente en la familia actual: “la falta de tiempo para estar con los hijos”. Muchos padres justifican así el hecho de que no hayan atendido debidamente las necesidades afectivas de sus hijos desde las etapas más tempranas. Las consecuencias, si además se dan otros factores asociados (separaciones, malos tratos, problemas económicos...) pueden ser nefastas para integridad emocional del niño.

Un segundo factor a considerar es la poca capacitación de los padres. Muchos de ellos quizás pertenecen, a su vez, a entornos donde tampoco recibieron una atención afectiva suficiente y, por tanto, se les privó del aprendizaje acerca de cual era la mejor forma de educar e interactuar con los hijos.

Un tercer factor lo podemos situar sobre circunstancias sobrevenidas, a veces imprevistas, como los problemas de trabajo, económicos, de relación en la pareja, etc. Estos factores pueden empeorar significativamente la calidad de las relaciones entre los miembros de la familia y crear un ambiente de inseguridad que puede resultar muy dañino para los más pequeños.

Evidentemente, cada niño es un mundo y así lo es la forma en que cada uno de ellos va a exteriorizar su malestar o desatención afectiva. Sea como fuere, si somos capaces de



fortalecer los vínculos afectivos, aún en las situaciones difíciles, conseguiremos minimizar el riesgo de problemas emocionales y de conducta en el futuro.

Más adelante, intentaremos dar algunas pistas de cómo podemos llevarlo a cabo.



2- Las nuevas situaciones familiares

Hemos ya comentado algunas de las situaciones de “riesgo” que pueden poner en peligro la vinculación afectiva adecuada entre padres e hijos. A ello tenemos que unir las actuales circunstancias sociales y, en concreto, las nuevas realidades familiares. En los últimos años, la familia tradicional ha ido dejando paso a nuevas formas de familia, cada una de ellas con sus peculiaridades, pero con un rasgo en común: **la necesidad de fortalecer el trabajo de vinculación con los hijos** ya que, para ellos, en algunos casos, las nuevas formas pueden suponer un desajuste emocional.

En concreto exponemos tres situaciones que pueden cursar con una necesidad primero de entender y luego de trabajar la vinculación con los hijos.

a) Los hijos adoptados.

En España, los procesos de adopción se han incrementado exponencialmente. Sólo el 10% aproximadamente son de niños nacidos en España. El resto provienen de países extranjeros, principalmente Rusia y China.

Estos niños tienen la fortuna de ser recibidos por familias acogedoras con una alta motivación por tener hijos y que suelen disponer de los recursos afectivos y económicos



para atenderlos. De lo que, frecuentemente, no disponen los padres adoptivos es información concreta acerca de los síntomas y comportamientos que son habituales en estos niños y la forma de ayudarlos.

Cada niño llega con su propia historia y vivencias personales. Según la edad de adopción, puede haber pasado por diversas instituciones, familias de acogida, etc. Todo ello suele suponer a edades tempranas la imposibilidad de establecer una vinculación adecuada.

A pesar de que los padres adoptivos empezarán a cubrir esas necesidades, las consecuencias de un apego o vinculación no establecida en su momento, se manifestarán mediante conductas que suelen poner a prueba constantemente el amor de sus padres y los lazos que tienen en común. Lo más paradójico es que lo hacen mediante un proceso sutil de exigencias, manipulaciones, mentiras e, incluso, utilizando comportamientos agresivos y violentos hacia las personas que quieren. También, a veces, contra ellos mismos. Estas conductas son resistentes a cambiar y los procedimientos tradicionales (refuerzo, castigo, etc.) no acaban de funcionar dado que su origen es básicamente de tipo emocional. Por tanto, su tratamiento requiere también reforzar los lazos afectivos y la vinculación.



b) Hijos ante la separación de los padres

Es otra de las situaciones habituales hoy en día y que supone un factor de riesgo importante para la autoestima e integridad emocional de nuestros hijos. Aunque, en algunos casos, la separación pueda estar justificada por el deterioramiento general de las relaciones de la pareja y como mal menor, lo cierto es que siempre hay un impacto emocional en los pequeños.

Cuando es posible, lo ideal es que ambos padres compartan estrategias comunes respecto a la educación de los hijos y mantengan una relación tranquila y amistosa. El mensaje que deben recibir los hijos es que ambas figuras de vinculación comparten unos mismos principios y que van a seguir a su lado afectivamente independientemente que ahora vivan separados, tengan sus diferencias y estén sujetos al convenio de separación que hayan alcanzado legalmente. **Para alcanzar estos objetivos es esencial dar la imagen de unidad en las cuestiones fundamentales que atañen a los hijos.**



También se hace necesario evitar los errores comunes que algunos padres cometen tras la separación. Entre otros:

- Utilizar al hijo como aliado en contra del otro o como herramienta de chantaje.
- Hablar mal del otro o culpabilizarle. Evitar la manipulación emocional.
- Intentar comprar su afecto o compensarle con excesivos premios o regalos materiales lo que puede suponer un agravio hacia la otra persona y una relación que al final se fundamenta más en lo material que en lo afectivo.
- Crear dudas acerca de su futuro o entrar en contradicciones con lo que le manifiesta la otra parte al hijo.



-No engañarlo. Según su edad, el niño tiene derecho a saber cual es la situación y cual su futuro.

-Evitar nuevas discusiones delante de los hijos ya sean presenciales o por teléfono.

-Si el hijo/os están en régimen de compartidos, suavizar la transición de un hogar al otro. Lo ideal sería compartir espacios comunes durante algún tiempo. Por ejemplo, cuando toque el cambio de una casa a la otra, los progenitores separados pueden quedar en un espacio público y compartir brevemente información de las novedades que se han producido en el día a día de los niños. Esto puede dar tranquilidad a los niños en el sentido de que ven que ambas partes comparten el interés por ellos.

Sea como fuere, los hijos de padres separados deben ser ayudados emocionalmente y debemos reforzar el trabajo de vinculación siguiendo las pautas que más adelante se exponen.

a) Familias monoparentales

Este tipo de familias también ha visto incrementado su número en la sociedad actual. Diversas son las circunstancias. Desde parejas separadas en la que la madre se hace cargo en exclusiva de los hijos a mujeres que han decidido ser madres sin una pareja estable por inseminación artificial.

Son familias que también deberán trabajar adecuadamente los procesos de vinculación dado que uno de los progenitores no está presente. Ello puede suponer un reto para, generalmente la madre, dado que tendrá que compaginar el tiempo empleado para generar los ingresos necesarios para subsistir con la dedicación suficiente hacia su hijo o hijos.

Si los espacios que tenemos con nuestro hijo son mínimos sólo podremos compensarle intentando mejorar la calidad de esa relación. Es decir, acompañándolo en sus juegos, escuchándole y haciéndole ver que aunque no estemos todo el tiempo con él, seguimos ahí para cuando nos necesite. Hoy en día podemos aprovechar la telefonía móvil y otras para comunicarnos en la distancia. De todas formas, los tiempos necesarios nos los marcan siempre los niños y sus circunstancias pasadas y presentes. Debemos ser sensibles a sus demandas.

Un error que debemos evitar y que suele darse en este tipo de familias es el de la sobreprotección o excesiva dependencia de una persona. No hay que confundir dar



atención afectiva y soporte emocional incondicional con crear una estructura de funcionamiento donde el niño se le impide realizar determinadas actividades por temores irracionales de los adultos (según edad: no realizar determinadas actividades potencialmente “peligrosas” como ir a la piscina con la escuela, no efectuar salidas que no sean con la madre, etc.). Debemos ser capaces de proporcionar seguridad y afecto pero también autonomía.

Finalmente resaltar la importancia que terceras personas pueden asumir en estas familias. Abuelos, tíos, etc., pueden constituirse, según las circunstancias, en figuras importantes de vinculación y, por tanto, estar sujetas a las recomendaciones que a continuación se exponen.

3- Algunas sugerencias para mejorar la vinculación afectiva.



Primero debemos tener en cuenta que crear unos lazos afectivos saludables con los hijos no sólo es cuestión de dedicar más tiempo sino buscar la calidad en esas relaciones. Es decir, no basta con que estemos cerca de ellos físicamente durante cierto tiempo sino que haya una relación dual adecuada, de comunicación y expresión de sentimientos.



a) Saber escuchar a nuestros hijos es la clave.

A muchos padres les parecerá trivial pequeñas anécdotas del colegio u otras que el hijo puede explicar comparadas con sus propios problemas. No obstante, puede que para ese hijo aquello tenga una importancia que trascienda a la comprensión o valoración del propio padre. Los adultos procesamos los problemas de forma diferente a los niños y nuestras claves de interpretación son sustancialmente diferentes a las que ellos utilizan. Por tanto ante cualquier demanda del niño **debemos tener tiempo para escucharle**.

Lo que nos importa como padres no es tanto solucionar el “problema puntual” de nuestro hijo sino lanzarle un mensaje muy potente que trasciende al propio problema, a saber: **“Tus padres están ahí para escucharte y ayudarte en lo que necesites”**.

Esta es la mejor base para que los niños crezcan emocionalmente fuertes y reduzcamos los miedos y conductas desadaptadas a partir del reforzamiento de su propia seguridad afectiva.

Cuando el niño llega a la **adolescencia** los deberes ya deben estar hechos. Si los procesos de vinculación se han establecido correctamente, los problemas durante este período se minimizarán. El adolescente será capaz de verbalizar sus emociones y sentimientos y buscar el consejo de los padres cuando lo requiera. Hay que recordar al respecto que las figuras principales de vinculación durante la adolescencia son los iguales (amigos, compañeros) y los padres pasan a ser unos referentes secundarios en ese momento. No obstante, para los adolescentes que han sido capaces de desarrollar un apego seguro con sus padres seguirán necesitando su apoyo incondicional para ir superando los nuevos retos de la etapa. Como padres deberemos estar en la retaguardia preparados para escuchar y aconsejar cuando así se nos demande.

b) La empatía parental

La capacidad de percibir los signos emocionales del niño por las que manifiesta sus necesidades de atención afectiva y saberles dar la respuesta adecuada por parte de los padres es lo que denominamos empatía parental.

Uno de los principales obstáculos para que los padres escuchen a sus hijos es que dedican buena parte de su comunicación a reprenderles o a recordarles las normas de conducta que se esperan de ellos. Es muy fácil marcar conductas y diferenciar entre lo



aceptable y lo inaceptable. Pero, si no sabemos interpretarlos, si no somos capaces de leer en clave emocional muchas de estas manifestaciones, es probable que no se sientan respetados ni comprendidos y, por tanto, no solucionemos el problema. Ello es especialmente importante durante la adolescencia.



c) El concepto de Resiliencia parental

La Resiliencia es un concepto que hace referencia a la capacidad de ciertas personas, también en los niños, para hacer frente a los factores y circunstancias adversas que nos depara la vida.

Los sujetos con resiliencia son capaces de seguir construyendo su futuro de forma equilibrada y sana pese a las experiencias difíciles, los traumas vividos y las carencias afectivas tempranas. Podríamos decir que hay un cierto aprendizaje de las malas experiencias y un deseo que impulsa a estas personas a construir estrategias alternativas para llegar a funcionar mejor en todos los ámbitos, incluido el familiar, pese a las circunstancias adversas.

La resiliencia es, por tanto, una de las habilidades básicas fundamentales deseables y esperables en los padres. No obstante, el desarrollo de esta capacidad es posible tanto para los padres como para los hijos y de su establecimiento en los más pequeños va a depender de la existencia de una parentalidad sana, competente y que sirva de modelo adecuado.

Los padres resilientes tienen la capacidad de establecer un vínculo afectivo (apego) a partir de procurar los necesarios cuidados tanto físicos (comida, higiene, etc.) como afectivos (amor incondicional, tiempos comunes, proximidad afectiva, etc.). No



obstante, deben ser capaces, paralelamente a estos cuidados básicos, de compartir con sus hijos la idea de que el crecimiento y el desarrollo de todos los seres humanos y el de ellos, en particular, pasa por una serie de desafíos que forman parte de la vida y que algunos de ellos les provocarán dolor y frustración, pero que si confían en sus propios recursos y el apoyo de los suyos, podrán salir adelante.

Estos padres, en definitiva, tienen la capacidad de tomar el timón de sus vidas, saben identificar y analizar las situaciones problemáticas que afectan a la familia y tomar las decisiones oportunas con solicitud de ayuda si lo consideran necesario. Esto no lo hacen tanto desde el desánimo sino como de la voluntad e iniciativa de cambiar las cosas por el bien de toda la familia.



d) Aprender a hablar de nuestros sentimientos y emociones

En los espacios comunes, cuando escuchemos y hablemos con nuestros hijos, debemos ser capaces de introducir el factor emocional. Debemos enseñarles a identificar sus emociones para que así puedan encauzarlas debidamente. Para ello debemos atender a lo que hace cada día (ir al colegio, de excursión, etc.), pero fundamentalmente a cómo se ha sentido en las diversas situaciones (triste, alegre, enfadado, rabioso, etc.).

Enseñarles a hablar acerca de sus sentimientos supone un buen recurso para construir una personalidad sana.

No se trata de que los padres hagamos un interrogatorio exhaustivo cada día, sino que seamos capaces de introducir estos elementos cuando se produzcan situaciones que así lo aconsejan (por ejemplo: un día en el que llega del cole llorando).



Un buen momento también para hablar de las emociones es cuando nuestro hijo ha tenido algún berrinche o mala conducta en casa. En estos casos es mejor dejar los “razonamientos” para más tarde cuando las cosas han vuelto a la normalidad. Un buen momento puede ser por la noche justo antes de acostarse. Entonces podemos analizar lo ocurrido y sacar las emociones de unos y otros. Los padres pueden manifestar su tristeza y decepción por la conducta de su hijo y éste explicará cómo se ha sentido antes y después de lo ocurrido. Todo ello independientemente de la sanción o castigo que hayan determinado los padres.

e) Ser coherentes y predecibles

Los padres son los referentes y los modelos principales hasta, al menos, la adolescencia. Construir lazos afectivos significa también crear un entorno coherente y predecible. Si exigimos a nuestros hijos comportamientos o actitudes que son contrarias a nuestra propia forma de actuar, crearemos dudas y desorientación.

Es aconsejable que incluso cuando se dan conflictos serios entre la pareja, seamos capaces de consensuar unas líneas educativas comunes de actuación con ellos independientemente de nuestras diferencias como adultos.

En caso de separaciones sabemos que uno de los peores peligros que tienen nuestros hijos es el trato diferencial y la manipulación en contra del otro por parte de algunas personas irresponsables o egoístas dado que anteponen sus propios intereses a los del hijo en común.

f) Fomentar los estilos democráticos

Este estilo educativo denominado "democrático" y considerado como el óptimo, según algunos estudios, se caracteriza por que el niño se siente amado y aceptado, pero también comprende la necesidad de las reglas de conducta y las opiniones o creencias que sus padres consideran que han de seguirse. Como padres debemos saber ser generosos pero, a la vez, es imprescindible establecer límites claros a las conductas y demandas de nuestros hijos. Si así no se hace, las demandas aumentarán y la percepción del niño será de que tiene el control sobre nosotros y que sus solicitudes son derechos reales a los que no tiene por qué renunciar.



Reforzar la vinculación y proporcionarles afecto no significa ceder a todas sus demandas.



g) Incrementar los tiempos de ocio juntos

Dedicar más tiempo con los hijos es siempre una buena elección pero deberemos también buscar una mejora en la calidad del mismo. De nada nos servirá estar todo el día con nuestros hijos si ello no nos proporciona espacios comunes de juego y comunicación. Los juegos familiares, la lectura de cuentos a los más pequeños, el poder hablar de temas de su interés a los adolescentes, etc. son actividades esenciales para potenciar los lazos afectivos.

Es también muy importante hablar sobre lo que sucede y nos preocupa en el día a día. Actualmente la televisión, las nuevas tecnologías, etc, nos roban espacios comunes y se hace más difícil el intercambio de experiencias entre padres e hijos. Hay que buscar o crear los espacios necesarios si no existen.

Para crear espacios de comunicación de forma estructurada (cuando éstos no existen o son escasos) puede resultar útil introducir lo que llamamos ***Diario Emocional***. Se trata de una pequeña libreta (escogida por el niño) donde va anotando las pequeñas incidencias del día (bajo supervisión de los padres) y también lo más importante: las diferentes emociones implicadas. Es un ejercicio de reconocimiento y trabajo sobre las emociones que ayuda a los niños a expresar sus sentimientos y a los padres a



conocerlos para poder ayudarles más eficazmente y prevenir la aparición de conductas no deseadas.

"El éxito como personas de nuestros hijos en un futuro no dependerá de lo que les hemos podido dar materialmente, sino de la intensidad y calidad de las relaciones afectivas que hemos sido capaces de construir con ellos desde la infancia."



Sergi Banús (Psicólogo clínico infantil y juvenil – Colegiado 12.617 C.O.P.C.)

Gabinete Psicodiagnosis (Tarragona)

Más información:

www.psicodiagnosis.es

www.psicodiagnosis.cat

www.psicologoniños.es

info@psicodiagnosis.es

