



Enseñando la capacidad de recuperación a los niños

Los padres tienen el poder de mantener a sus hijos para que sean saludables, fuertes y resistentes con la capacidad de recuperación cuando los niños pueden decir.....

YO TENGO YO SOY YO PUEDO

Hay muchos casos de hijos y padres que enfrentan y superan adversidades y dificultades en sus vidas a pesar del hecho que las circunstancias sugirieron que serían vencidos por las adversidades. Hoy en día, los padres y los cuidadores están constantemente contra los valores de la sociedad que no se alinean con los valores de su propia familia o sus valores culturales. Aquí están experiencias reales de algunas personas. Usaron el modelo de YO TENGO, YO SOY, YO PUEDO para promover la capacidad de recuperación en el proceso de superar dificultades.

Un niño que tiene cinco años regresa a la casa y le dice a su mamá:

«Hay un chico grande que me sigue intimidando. Me golpea y a veces me da patadas. Siempre le digo que no me haga eso, y por un tiempo me escucha pero después de un tiempo, empieza de nuevo».

La madre puede referir a la parte del modelo que utiliza la idea de YO TENGO por decir, «YO TENGO personas alrededor de mí que confío y que me aman pase lo que pase», y «YO TENGO personas que me ayudan cuando estoy en peligro». También, puede fortalecer las características de YO SOY por concentrar en la idea que «YO SOY una persona adorada y amada» y por decir «YO ESTOY segura que todo estará bien»; las características de YO PUEDO incluyen, «YO PUEDO hablar con otras personas de las cosas que me asustan o que me molestan», y «YO PUEDO encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesite».

La interacción entre la madre y el hijo fue así: la madre le escuchaba y le expresaba la lastima que sentía y lo confortaba. Después, le dijo que tenía razón en decirle al maestro y que tal vez sería buena idea hacerlo cada vez que el chico lo molesta hasta que se pare. La madre ofreció hablar con el maestro o con los padres del otro chico, pero ella quería que su hijo desarrollara un sentido creciente de independencia y por eso ella no quería insistir. El niño sentía cómodo para compartir sus sentimientos y escuchar las soluciones del problema. Él podía ver que él mismo era parte de la solución y quería aprender más de lo que puede hacer.

Una chica que tiene once años cuenta de esta experiencia:

«Mi primo y yo andábamos en las montañas en el invierno. Caí en la nieve profunda y no podía escapar. Tenía mucho miedo.»

La chica puede referir a la característica de recuperación de YO TENGO por decir, «YO TENGO personas que me ayudan cuando estoy en peligro»; puede usar las características de YO SOY, por pensar, «YO ESTOY dispuesto de ser responsable por lo que yo hago», y «YO ESTOY segura que todo estará bien»; puede usar las características de YO PUEDO por decir, «YO PUEDO encontrar maneras de solucionar los problemas que enfrento», y «YO PUEDO encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesite».

La interacción entre la chica y su primo fue así: la chica intentaba escapar de la nieve profunda pero no pudo por su mismo. Entonces, le llamó a su primo que estaba mucho más adelantado para pedirle ayuda. Cuando llegó su primo, hablaron de los miedos que los dos sintieron, pero decidieron que mejor deben encargarse de la situación de la chica y cavar para que la chica pudiera escaparse. Tenían éxito y después, sintieron que habían tenido bastante emoción para un día, y regresaron a la casa.

Los niños necesitan estas habilidades y estos recursos para enfrentar muchas crisis comunes y algunas crisis raras. Algunos ejemplos de crisis son:

- Una muerte o una enfermedad en la familia
- Separación de los padres o el divorcio
- La pobreza o estar sin techo
- Un accidente que causa heridas personales
- El abuso, incluyendo el abuso sexual
- El abandonamiento
- Estar de mal salud y tener hospitalizaciones
- Despedidos del trabajo o la pérdida de ingresos
- Asesinato de un pariente o miembro de la familia

En adición, los niños y sus padres pueden enfrentar las dificultades siguientes afuera de la casa:

- Los atracos
- Un tornado, una inundación o un incendio
- Estatus ilegal o estatus de refugiado

Niños que enfrentan situaciones así sienten frecuentemente solos, temerosos y vulnerables. Estos sentimientos no son tan abrumadores para niños que tienen las habilidades, las actitudes, las creencias y los recursos de recuperación. Padres y otros cuidadores promueven la salud, la fuerza y el bienestar en niños por sus palabras, acciones y por el entorno que proveen. Adultos que promueven este tipo de entorno aprenden cómo la familia, los amigos y la comunidad están disponibles para los niños. Animamos a los niños a convertirse en personas que dirigen a sí mismos y a transformarse en personas que son independientes, responsables, comprensivos y desinteresados. También, animamos que los niños enfrenten a las personas con esperanza, fe y confianza. Les enseñamos cómo comunicar con otras personas, cómo solucionar los problemas y cómo afrontar pensamientos negativos, sentimientos negativos y compartimientos negativos. Niños eventualmente llegan a poder promover su misma capacidad de recuperación.

YO TENGO: Las estrategias de YO TENGO aseguran que los niños pueden depender de alguien que está parte de su familia, y también que está afuera de su familia. Los dos deben proveer mucho apoyo externo y también deben proveer recursos que promueven la capacidad de recuperación. Antes de que el niño sea consciente de quien es (las características de YO SOY), o de lo que pueda ser (YO PUEDO), necesita apoyo externo y recursos para desarrollar los sentimientos de seguridad que establecen la fundación que sea necesaria para desarrollar la capacidad de recuperación. Estos apoyos serán importantes durante toda la niñez. El niño que tiene la capacidad de recuperación puede decir... YO TENGO....

1. Relaciones confiadas

Tienen padres, otros miembros de la familia, maestros y amigos que aman y aceptan al niño. Niños de todas las edades necesitan el amor sin condiciones de sus padres y cuidadores principales, pero necesitan amor y apoyo emocional de otros adultos también.

2. Estructura y reglas de la casa

Padres que proveen reglas y rutinas claras, esperan que el niño las siga y pueden depender del niño para hacerlo. Cuando rompen las reglas, los niños están ayudados para entender que lo que hizo no era bien, están animados de contar su versión de lo ocurrido, están disciplinados cuando sea necesario y luego perdonado por el adulto. Cuando los niños siguen las reglas y rutinas, están elogiados y agradecidos. Los padres no hacen daño al niño durante castigo, y nadie más está prohibido de hacer daño al niño.

3. Modelos para imitar

Padres, otros adultos, hermanos mayores y compañeros que actúan en una manera para demostrar compartimiento deseado y aceptado dentro de la familia e igual con individuos fuera de la familia. Estas personas demuestran cómo hacer cosas como vestirse o pedir información, y animan que los niños las imiten.

4. Ánimo para dirigir a uno mismo

Adultos - especialmente padres - que animan a los niños para hacer algo por sus mismos y para buscar ayuda cuando la necesiten, ayudan a los niños para dirigir sus mismos. Elogian al niño cuando toma la iniciativa y cuando maneja su misma vida, y ayudan al niño con la práctica o con la conversación, para hacer las cosas independientemente.

5. Acceso a la salud, la educación, el subsidio del Estado y a servicios de seguridad

El niño, independientemente o por la familia, puede depender de servicios constantes para satisfacer las necesidades que la familia no puede realizar – hospitales y doctores, escuelas y maestros, servicios sociales, protección de policías y protección contra incendios.

YO PUEDO: Las estrategias de YO PUEDO apoyan al niño para que pueda desarrollar y fortalecer las habilidades personales. Los niños aprenden estas habilidades por interrelacionarse con otras personas y por interrelacionarse con los adultos que les enseñan. El niño que tiene la capacidad de recuperación puede decir.... YO PUEDO...

1. Comunicar

El niño es capaz de expresar los pensamientos y sentimientos a otras personas. Puede escuchar a lo que dicen otras personas y estar consciente de lo que siente. El niño puede conciliar las diferencias y es capaz de entender y actuar en los resultados de la comunicación.

2. Solucionar los problemas

El niño puede evaluar la naturaleza y el alcance del problema. También puede evaluar qué es lo que necesita hacer para solucionarlo y si necesita ayuda de otras personas. El niño puede negociar y discutir la solución con otras personas y tal vez encontrará soluciones creativas o graciosas. El niño tiene la persistencia de quedarse con una problema hasta que este solucionado.

3. Manejar mis sentimientos y mis impulsos

El niño puede reconocer sus sentimientos, dar nombres a las emociones, y expresarlas con palabras y compartimiento que no violan los sentimientos y derechos de otras personas o los derechos de él mismo o ella misma. El niño también puede manejar el impulso de golpear, de huir o escapar, dañar la propiedad o comportarse en otra manera dañina.

4. Calcular el temperamento de él mismo o ella misma y el temperamento de otras personas

El niño tiene perspicacia en su propio temperamento (si es activo, impulsivo y arriesgado o si es tranquilo reflexivo y cauto, por ejemplo) y tiene perspicacia en los temperamentos de otras personas. Esto ayuda al niño para saber cómo debe tomar la acción, cuanto tiempo necesita para comunicar todo y cuánto puede lograr en varias situaciones.

5. Buscar relaciones confiadas

El niño puede encontrar a alguien – un padre, un maestro, otro adulto o un amigo de la misma edad – para pedir ayuda, compartir los sentimientos y las preocupaciones para poder explorar maneras de solucionar problemas personales e interpersonales, o para poder discutir conflictos dentro la familia.

Cada una de las estrategias de YO TENGO, YO SOY y YO PUEDO sugieren numerosas acciones que los padres y niños pueden tomar para promover la salud, la fuerza y la capacidad de recuperación. Un niño solo o un padre solo no utilizarán todo el conjunto de estrategias ni tenemos que utilizar todo. Sin embargo, cuando hay más posibilidades para utilizar, los niños, padres y cuidadores tienen más opciones para poder ser flexible cuando seleccionan soluciones apropiadas para una situación que enfrentan.

Obtenido de: “A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit”, Edith H. Grotberg, Ph.D. The International Resilience Project from the Early Childhood Development: Practice and Reflections series, Bernard Van Leer Foundation

El rincón de Doctora Elaine

La capacidad de recuperación- es un concepto muy simple aunque tiene un impacto tan grande en nuestras familias y nuestras comunidades. Hay mucha investigación e información que demuestra que la capacidad de recuperación es importante y que también hay algunas personas que la tienen y hay otras que no la tienen. Sin embargo, no entendimos completamente la razón por la cual algunas personas la tienen y que también pueden sobrevivir y además pueden prosperar. Como una pediatra, yo forcejeo mucho con esto. Cada día, veo familias que muestran los indicios de abuso emocional o de abandono y descuido.

La primera cosa que intento abordar es el hecho de que muchos padres simplemente no saben como ser un padre. Vienen de familias disfuncionales y frecuentemente no entienden el desarrollo básico de los niños. A menudo, paso mucho tiempo con estas familias explicando comportamientos normales y explicando por qué pasan, también ofrezco ideas para arreglárselas y hacer frente con situaciones difíciles. Para los padres, puede ser más fácil afrontar un compartimiento cuando lo entienden y cuando no piensan que el niño solamente hace algo con la intención de molestarlos.

También, les doy permiso a los padres para estar disgustados o enojados. Puede ser útil saber que a veces todos sienten disgustados con sus niños, pero la diferencia es cómo actuamos con los sentimientos. Sacudir un bebé no está bien, pero tomando un tiempo para tranquilizarse sí está bien.

Para el niño, siempre intento escucharle respetuosamente e intento alentar las esperanzas y los sueños que tiene. Siempre intento decir algo positivo al niño durante su revisión. Espero que ayude la capacidad de recuperación del niño, pero además espero que los padres puedan ver otra manera de interrelacionarse con sus hijos.

La verdad es que necesitamos una manera mejor para conseguir los recursos que las personas y los padres necesitan. Un padre no tendrá la energía de buscar ayuda cuando tiene habilidades malas de hacer frente con situaciones difíciles, y también que está cometido a mucho estrés y que está cansado del trabajo y de las responsabilidades de la vida. Hasta que una manera mejor este disponible, continuaré hacer mi parte pequeña y esperar que ayude. Si todos ayudamos y contribuimos una parte pequeña, espero que hará una diferencia.

Doctora Elaine Hoffman Holstine es un miembro de la junta de Prevent Child Abuse Minnesota y es una pediatra que ejerce en las ciudades de Minneapolis y Saint Paul.