



Instituto Neufeld México

SER PADRES EN TIEMPOS DIFÍCILES: CÓMO SER “LA MEJOR APUESTA” PARA TUS HIJOS- PARTE I (autora: Eva de Gosztanyi)

Los incendios devastadores que están afectando a Fort McMurray, Alberta (Canadá) son la pesadilla de cualquier padre, al igual que lo son desastres naturales como los terremotos, los tornados, las inundaciones y los huracanes. Nuestro instinto más profundo es el de mantener a nuestros hijos a salvo y de proveerles de un entorno estable y seguro. Si nuestros hogares se ven amenazados y/o destruidos, perdemos nuestros cimientos. La pregunta repetitiva en nuestras mentes es “¿Qué es lo que va a pasar con nosotros?”

Como adultos, es nuestro rol y responsabilidad preocuparnos por el futuro. Y desde este lugar surge la pregunta: “¿Qué podemos hacer, al enfrentar un desastre, para ayudar a nuestros hijos a superarlo con los menores efectos posibles sobre su bienestar emocional?”

Y sí, habrá efectos. Esto lo debemos llorar, al igual que debemos llorar la pérdida de nuestros hogares y comunidades. A pesar de ello hay cosas que los padres podemos hacer para ayudar a nuestros hijos.

Lo primero es recordar el viejo dicho “Nuestro hogar está donde esté nuestro corazón”. Los niños se sienten más seguros cuando están con aquellos a los que están vinculados. Puede que echen de menos nuestra casa y nuestras pertenencias, pero nos necesitan más a nosotros que a sus cosas. Para muchos de ellos, estos tiempos difíciles les acercarán más a sus padres de lo que hayan estado hace tiempo. Y estos estrechos lazos son los que van a mantenerles seguros y bien.

Los niños, especialmente en situaciones como ésta, miran de manera instintiva a sus padres para ver si necesitan preocuparse. Ellos saben que lo que está ocurriendo no es bueno, pero lo que necesitan saber es “¿Sigues ahí para continuar cuidándome?”

Por ello debemos transmitirle a nuestros hijos un mensaje de esperanza, aunque no nos sintamos muy esperanzados o muy seguros de lo que va a pasar a continuación. Esto puede hacernos sentir incómodos ya que normalmente tratamos de ser honestos con nuestros hijos. Pero sin esta reafirmación nuestros hijos estarán perdidos. Necesitan que asumamos el liderazgo, ya que sino serán ellos los que cargarán con él sobre sus espaldas.

Cuando les decimos a nuestros hijos “Lo vamos a superar. Estaremos bien.” esto no quiere decir que vayamos a estar como antes. Tampoco significa que sepamos *cómo* lo vamos a hacer. Y lo que vaya a ocurrir puede que no concuerde con nuestros planes antes de que nos tocara vivir este desastre.

Así que deberemos actuar con más confianza de la que sintamos en nuestro interior. Es necesario que creamos que somos “la mejor apuesta” y que es en nuestra presencia en la cual ellos van a ser capaces de manejar los cambios a los que la vida nos está enfrentando. Esta confianza tiene como propósito asegurarles a nuestros hijos que estaremos ahí para ayudarles a superarlos y que creemos

que es posible salir airosos de la situación. Esta conducta de confianza tranquila hará mucho para ayudar a nuestro hijos a mantener la calma.

Por supuesto, tener confianza no es la respuesta completa. Estas situaciones evocan muchas, muchas emociones. Hay tantos cambios, tantas pérdidas y por ello tanto que necesita ser llorado. Durante estos tiempos duros, y hasta muchos meses después, existirá la necesidad de verter muchas lágrimas.

Resiliencia es una palabra mencionada muchas veces en estas circunstancias. Pero, ¿de dónde viene la verdadera resiliencia? El Dr. Gordon Neufeld, un renombrado psicólogo clínico, propone que la resiliencia es el resultado del proceso adaptativo. Y la verdadera adaptación es el proceso a través del cual nosotros cambiamos por aquello que no podemos cambiar. Lo que lleva a adaptarnos son las lágrimas. Las lágrimas son la señal de que nuestro cerebro emocional ha llegado a aceptar que no hay nada que pueda hacer para efectuar un cambio. Las lágrimas son una señal de “que se ha soltado”. Si podemos soltar lo que esperamos, haremos espacio para lo que va a llegar.

Cuando los investigadores analizaron las condiciones que permitieron a las víctimas del 11-S a recuperarse, se dieron cuenta que la clave fue su habilidad de expresar su tristeza y su dolor. Si tus hijos están llorando, es una muy buena señal. Los niños solo pueden llorar cuando se sienten seguros en los brazos de alguien que los ama y si sus corazón están suaves.

A veces tenemos miedo de que si permitimos las lágrimas, éstas nunca van a parar. Pero el cerebro es una ente asombroso. Una vez que permitimos que las emociones fluyan, éste hará lo posible para alcanzar un equilibrio. Las lágrimas dejarán de fluir de manera natural (por lo menos a ratos), si les damos un espacio adecuado.

Una vez que aceptamos que las lágrimas son necesarias y esenciales, debemos reprimir otro instinto, el de querer borrar el dolor. Cuando nuestros hijos (o parejas o amigos) empiezan a llorar, aunque sea muy difícil, lo mejor es sostenerlos en ese lugar. Normalmente sugiero que el adulto trate de no hablar, sino de murmurar de manera reconfortante mientras mece al niño. Cuando los niños se apoyan en nosotros, aunque nuestro corazón se esté rompiendo, estaremos transmitiéndoles el mensaje de “Soy lo suficientemente fuerte para manejar esto. Te puedes apoyar en mí. Está bien sentirse triste.”

Mi corazón está con aquellos padres y cuidadores que están acompañando a los niños en estos tiempos tan difíciles. Realmente creo que son la mejor apuesta para los niños, para que éstos puedan depender de vosotros, apoyarse en vosotros para madurar en la seguridad de vuestros brazos y vuestros amorosos corazones.

En la segunda parte de este editorial voy a explorar otras reacciones que los niños pueden experimentar bajo estas circunstancias, especialmente si todavía no han sido capaces de llorar y cual es la mejor manera de que los padres de manejen esta situación.

(Traducción: Sandra Marín Gutzke)