

Los niños y los adolescentes necesitan portarse mal

Como y cuando poner límites

La psicoterapeuta norteamericana Martha Edwards sostiene que es fundamental para el crecimiento



Pocas cuestiones causan más preocupación en los padres que poner el límite justo, del modo y en el momento preciso en que los hijos lo necesitan. Así que todo aquel avezado en la materia inevitablemente genera interés, ya que viene acompañado de la promesa que tener entre manos los secretos de una buena crianza.

Algo de esto sucede con la psicoterapeuta estadounidense Martha Edwards, directora del Centro para el Niño en Desarrollo y su Familia del Ackerman Institute for the Family, una institución neoyorquina, Vice-presidenta de la Academia Norteamericana de Terapia Familiar, centra sus investigaciones en el desarrollo de las relaciones entre padres e hijos.

Parte de la teoría del apego, desarrollada por el psicólogo John Bowlby, quien a partir de la década del 70 planteó que los seres humanos necesitamos establecer un vínculo muy estrecho, de confianza y cercanía con un cuidador (generalmente, la madre), vínculo que va más allá de la necesidad de ser nutrido y que es imprescindible para desarrollar seguridad emocional. Ese apego es el pivote que permite crecer y salir a explorar el mundo.

"El niño requiere alguien que atienda sus necesidades y que lo comprenda - explica la psicoterapeuta-

En los primeros meses de vida, somos totalmente egocéntricos para sobrevivir. Sin embargo, el egocentrismo tiene que limitarse para dejar lugar al desarrollo de la interdependencia, y es ese proceso de aprendizaje hacia una vida cooperativa el que los padres deben acompañar."

A menudo, buena parte de las dificultades que padres e hijos enfrentan ocurren porque los padres no entienden por qué sus hijos se comportan de una u otra manera.

"Hace un tiempo, nos consultó una mamá cuyo hijo, de un año, lloraba y se prendía a su falda cuando ella tenía que irse de la casa -explica Edwards-. Filmamos la escena. Cuando la mujer la vio, recién pudo darse cuenta de que su hijo tenía miedo.

Aconsejamos que le hablara, que le explicara claramente que se iba, pero que volvería.

No importa que no entiendan el significado de las palabras. Entienden perfectamente la intención. Sí, estamos a favor de hablarles siempre, aunque ellos no sepan hablar todavía."

Así como algunos padres pueden estar desatentos a las demandas de sus hijos, otros están demasiado pendientes.

"Son padres que les hacen los deberes o que les dicen a todo que sí - afirma Martha Edwards-. No toleran la ansiedad de los chicos; no promueven que exploren y adquieran dominio sobre las situaciones. Los padres deben tomar conciencia de los problemas que pueden crear en sus hijos, si no los ayudan a tomar conciencia de que forman parte de una familia, de una clase en la escuela, de una sociedad, todos sistemas interdependientes, donde son necesarias relaciones de cooperación."

Errores frecuentes

- **Que un chico se porte mal es inevitable: está midiendo hasta dónde es posible llegar, explorar el límite.**
- **Pero un error frecuente consiste en esperar a que se porte mal para castigarlo.**
- El **límite** debe marcarse claramente antes, no después.

▶ **Por ejemplo, si vamos a salir a la calle, hay que indicarle que debe caminar junto a nosotros y no esperar a que se escape para retarlo o castigarlo.**

▶ **De la misma forma, si vamos de compras, hay que explicarle claramente que compraremos leche y galletas, no juguetes o caramelos.**

▶ **Y si es «no», ese «no» deberá ser mantenido. No es fácil. Seguramente, el niño o la niña se encapricharán, insistirán.**

► Pero sostener ese «no», hará que las cosas se resuelvan más fácilmente después."

► La clave es que el límite siempre se mantenga en manos de los padres.

"Si vamos de compras y les dijimos que íbamos a comprarles zapatillas, pero después advertimos que podría hacerles falta también una falda o un pantalón, no está mal cambiar los planes, pero no cediendo a una presión de parte de ellos, sino conservando la decisión en el adulto."

Entre el "sí" que todo lo admite y el "no" que imposibilita cualquier negociación, Martha Edwards propone una estrategia de resolución de problemas, basada en una herramienta no siempre tenida tan en cuenta como se debería: **el diálogo.**

¿Dialogar, por ejemplo, con un adolescente?

"Sí -dice-. Es muy distinto comenzar una conversación diciendo: «Esto se resuelve así y nada más», que reconociendo que existe un problema e invitando a buscar una forma compartida de resolución. No «Tenemos que hablar», sino «¿Podríamos hablar?», o «¿Cómo creés que podríamos resolver este problema?»."

El vínculo con los hijos siempre admite reparaciones.

"Si un padre o una madre quieren pasar del «no» o el «sí» al diálogo pueden **comenzar hoy mismo.**

Posiblemente, los chicos estén algo confundidos al principio, pero aliviados después.

También es posible trabajar el **apego**: el vínculo comienza compartiendo tiempo con los hijos; el hijo debe sentir que al padre o a la madre le gusta estar con él, que lo disfrutan, que no se trata de estar solamente cuando tienen un problema. Ese compartir y disfrutar es esencial.

Sí, algunos adolescentes podrán decir que no les importa estar cerca de sus padres, pero seguro que lo necesitan igual."

Por Gabriela Navarra

Apego y exploración

Prueba para la evaluación del apego

¿Qué es apego?

- Forma especial y perdurable de relación "emocional" con una persona específica.
- Envuelve consuelo, agrado, sosiego y placer
- La pérdida o amenaza de pérdida de esta persona evoca angustia

Para evaluar el tipo de apego existe una prueba denominada "situación del extraño". Durante unos 20 minutos, la madre y el niño comparten una sala donde hay juegos y periódicamente se incorpora una desconocida. Mientras esta persona juega con el chico, la madre sale y los deja solos; luego la madre vuelve a entrar y se va nuevamente con la desconocida y lo deja solo y, finalmente, ambas mujeres regresan.

La **Dra. Mary Ainsworth** ha desarrollado un sencillo proceso, llamado el **procedimiento de la Situación-Extraña**, para examinar la naturaleza del apego en los niños.

Dicho simplemente, la madre y el infante son observados en una secuencia de "situaciones": madre-infante solos en un salón de juegos; extraño entra al salón; madre sale mientras que el extraño se queda y trata de consolar al niño; el padre/madre regresa y consuela al niño; el extraño sale; la madre deja al infante completamente solo; el extraño entra para calmar al niño; el padre/madre regresa y trata de consolar y distraer al infante. Las conductas del niño en cada una de estas situaciones es observada y evaluada.

Nota Incorporada por www.psicoadolescencia.com.ar

Las conductas frente a esta prueba dan por resultado tres tipos diferentes de apego, al que en los últimos años se agregó un cuarto.

• **El primero, apego seguro**, ocurre cuando los chicos lloran poco y se muestran exploradores del juego en presencia de la madre, pero siguen jugando cuando ésta se va.

• **El segundo, inseguro evitativo**, muestra a niños bastante independientes de la situación, como ignorando a la madre y sin buscar contacto físico cuando ésta regresa. Esto ocurre cuando la madre no ha mostrado un apoyo consecuente y hasta insensibilidad a las demandas de los chicos, que para evitar rechazos se muestran indiferentes.

• **El tercer tipo, inseguro ambivalente**, ocurre cuando los hijos muestran gran preocupación por la madre cuando se va de la sala y no exploran hasta que regresa. Suelen ser madres que han oscilado entre la sensibilidad y la frialdad. El hijo siente que debe concentrarse más en la madre que en prestar atención al entorno.

• **Un cuarto tipo de apego, el desorganizado**, ocurre cuando el hijo no tiene estrategias posibles para mantener la relación con la madre. "El niño desorganizado, al igual que su madre, no sabe qué hacer: no hay puntos de encuentro en sus necesidades y la atención que ella le ha ofrecido. Es la clase de apego que más daño psíquico produce", explica Martha Edwards.

Tabla I. Clasificación del apego en la situación extraña (M. Ainsworth)			
Apego seguro (65%)	Apego inseguro (35%)		
	Apego ambivalente/ resistente (10-12%)	Apego evitativo (20%)	Apego desorganizado/ desorientado (3-5%)
<ul style="list-style-type: none"> - Exploran de forma activa mientras están solos con la madre. - Pueden intranquilizarse en la separación. - Contacto físico afectuoso a su regreso que les tranquiliza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exploran muy poco y se mantienen cerca de la madre. - Se inquietan mucho en la separación. - Ambivalencia a su regreso (se mantienen cerca pero se resisten al contacto físico). 	<ul style="list-style-type: none"> - Poco malestar en la separación. - Ignoran a la madre a su regreso. - Pueden ser muy sociables con extraños. - Muestran una conducta exploratoria activa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combinación de patrón resistente y evitativo; el niño, después de haber sido separado de la figura de apego, presenta conductas contradictorias a su regreso.

Tabla Incorporada por www.psicoadolescencia.com.ar

Por Gabriela Navarra

Publicado en edición La Nación de Buenos Aires el 18 de junio de 2011

Para ver más en esta página sobre :

"La fórmula del apego" clickeee sobre la siguiente dirección:

<http://www.psicoadolescencia.com.ar/docs/apego.pdf>