

Escuchando a los Niños

Berrinches e Indignación



Patty Wipfler

Traducción de Martín Lamarque

Escuchando a los Niños

Berrinches e Indignación

Otra Manera de Ver las Cosas

La mayoría de los padres medimos nuestra capacidad de un modo muy sencillo. Si nuestros hijos son felices, cooperativos, cariñosos y amables, podemos sentirnos orgullosos de ellos y de nuestro trabajo de padres. Si son infelices o irrazonables nos culpamos nosotros o los culpamos a ellos. Tendemos a creer una suposición muy creída: que las frustraciones de los niños son “malas.” Con mucho convencimiento o fuerza, presionamos a nuestros niños para que vuelvan a ser “buenos” porque no queremos sentirnos como padres “malos” con hijos “malos.”

Hay una nueva manera de ver las cosas que le quita a los padres el difícil ingrato trabajo de tratar que los hijos sean buenos. Se basa en estas generosas pero bien fundadas creencias:

- **Los niños son por naturaleza buenos, cariñosos, cooperativos, y están dispuestos a aprender.**
- **La buena naturaleza de los niños se puede ver afectada por malos sentimientos.**

Cuando un niño está triste, asustado, frustrado, avergonzado, o se siente solo o rechazado, su buena naturaleza puede verse opacada. Las tensiones “sacan de la raya” el comportamiento del niño; le quitan la confianza, su cooperación y su entusiasmo.

- **Los sentimientos dolorosos empujan al niño hacia un comportamiento agresivo, temeroso o inflexible, lo que es una solicitud de ayuda.**

- **Un niño que está angustiado o rígido se librará de los sentimientos dolorosos si un adulto conciente se le acerca cariñosamente y le escucha mientras desahoga su tristeza.**

Los padres que deciden usar este nuevo método en momentos difíciles pronto encuentran que el mal rato de su niño, que antes creían ser un serio desajuste, no es más que su necesidad de ser escuchado. La atención tierna de un padre hará que el niño sienta con intensidad su tristeza. Va a llorar, a hacer berrinches, a temblar o a reír con energía hasta que expulse la tensión que le quitó el buen juicio. Las explosiones emocionales del niño son un proceso natural de recuperación que le devuelve la capacidad de relajarse, de amar y de aprender. Hemos visto que cuando se escucha a los sentimientos profundos del niño, este desarrolla confianza en su propia fuerza e inteligencia, y confianza en el amor de sus padres. Después de que ha desahogado los sentimientos dolorosos, con escándalo y vigor, el amor y la esperanza florecen en el corazón del niño.

Especialmente la frustración es un problema común que acosa a quienquiera que animadamente está aprendiendo cosas nuevas. Los niños se disponen a aprender con una actitud de “¡Claro que yo puedo!”, y una gran pasión por triunfar. Sus ideas de lo que quieren hacer son grandiosas, pero tienen que desarrollar su habilidad a través de un proceso de pruebas y errores. El pan diario en el proceso de aprender es la frustración, un producto natural del choque entre lo que el niño espera hacer y lo que puede hacer.

La Frustración Bloquea el Proceso de Aprendizaje

A cualquier edad, la frustración es el enemigo del aprendizaje. Todos sabemos como se crea: el niño no puede hacer las cosas como quiere, y como no se rinde, seguirá tratando. Luego pierde la habilidad de probar nuevos métodos. Quiere hacer las cosas bien, pero no sabe cómo. Está a punto de reventar. Los bien intencionados consejos de

un adulto no le sirven, porque los sentimientos le han abrumado la facilidad de pensar. Si a estas alturas el berrinche le está prohibido, el niño tendrá que abandonar su intento de aprender. Desde ahora, cada vez que enfrente situaciones similares o tareas de aprendizaje, la frustración lo acosará.

Cómo se Recuperan de la Frustración los Niños

Cuando un niño frustrado se siente protegido, empieza un berrinche, el proceso de recuperación que expulsa a la frustración. En una explosión de ruido y movimiento, su cuerpo se calienta y puede que lllore y sude. A menudo se tira al suelo, avienta patadas y manotazos, empuja contra objetos que no se mueven y sigue empujando sin provecho. Usualmente berrinches no están dirigidos a nadie en particular. No son malignos ni diabólicos. La explosión del niño aliviará las tensiones que lo acosan en ese instante.

Los berrinches no son una escena agradable para un padre, pero llegará a apreciarlos cuando vea el gran alivio que le dan a su niño. La mayoría de nosotros nunca hemos visto a un berrinche restaurar la habilidad del niño para pensar y aprender porque vivimos entre gente que se enoja o amenaza cuando el niño muestra sus sentimientos. Nos han dicho que los niños no deben de hacer berrinches, aunque todo niño sano sigue tratando de desahogar su frustración de esa manera.

Un berrinche no necesariamente significa que hay algo malo con usted, con la situación o con su niño. La repetición de berrinches en situaciones similares pueden significar limitaciones o expectativas inapropiadas que ponemos en el comportamiento del niño. Por ejemplo, esperar que el niño no toque nada en las tiendas va a resultar imposible. Los niños no pueden suprimir su innato deseo de aprender, y aprenden tocando objetos. Aun cuando lo que esperamos va de acuerdo con nuestro niño, habrá momentos de frustración. Su curiosidad e ideas traspasan su habilidad. Los berrinches son su manera de enfrentar la frustración, de librarse de ella y de regresar a una vida satisfecha.

Cuando permitimos que haga su berrinche, el niño se libera de la tensión que bloquea su proceso de aprendizaje. Un niño frustrado cometerá el mismo error vez tras vez. No puede aceptar ayuda de nadie. Pero después de hacer un saludable berrinche, el niño acepta lo que puede hacer y vuelve a disfrutar la cooperación y el aprendizaje. Los berrinches juegan un papel importante en mantener la esperanza del niño en su inteligencia. Se les permite este alivio, no tienen que abandonar el desafío cada vez que el aprendizaje se pone difícil.

Para Escuchar los Berrinches de su Niño

Probablemente usted recuerda varias situaciones que regularmente frustran a su niño. A veces es algo que le causa molestia, como que le amarren en su asiento, que su hermano le interrumpa el juego, o que lo pongan a hacer algo en la escuela. Otras veces los berrinches tienen que ver más con la hora del día que con cierta actividad. Por ejemplo, alir hacia la guardería por la mañana o regresar de ella en la tarde, puede ser delicado para los niños porque no tienen voz ni voto en lo que sucede en esas horas. Ya que usted haya identificado esas horas o aquellas actividades, prepárese. En vez de esperar que el problema desaparezca solo, acepte que probablemente volverá a surgir. Cuando el niño empiece a molestarse, acérquese. Se esté a punto de abandonar un esfuerzo frustrante, apóyelo tiernamente no dejándolo solo. Despacio, tranquilamente, ayúdelo a enfrentar su frustración.

A veces, la parte inicial de escuchar el berrinche requiere no aplacar al niño. Si su niña escogió cierto vestido para ir a la escuela, pero empieza un berrinche al tratar de ponérselo, podría preguntarle cuál otro vestido quiere. Si se queja del segundo vestido, usted puede estar segura de que en realidad busca el alivio de un berrinche. Todo lo que usted tiene que hacer es dejar de buscarle vestidos. Dígale despacio, “Creo que vas a tener que usar uno de estos vestidos que sacaste.” Esto le dará permiso de empezar.

Ya que usted entiende cómo funciona el proceso de recuperación, el escuchar un berrinche no es muy diferente a escuchar el llanto.

(Vea el folleto sobre *El Llanto*, de esta misma serie.) Es simplemente la tormenta de truenos y rayos en el clima interior de un niño. Aquí damos algunas guías generales:

- **Quédese con el niño pero no trate de calmerlo.**

Un berrinche viene con ruido y movimiento. Puede que el niño se caliente y sude mucho. Necesita rabiar y retorcerse para deshacerse de la frustración. Usted se encarga de protegerlo para que no se golpee con nada. Todo ese escándalo y forcejeo contra fuerzas invisibles le está ayudando a quitarse el insulto de no poder hacer que sus ideas funcionen. (¡Usted conoce esa sensación!) Déjelo desahogarla.

La mayoría de los berrinches duran poco, entre 5 y 15 minutos. Si se le escucha por completo, el berrinche desaparece rápidamente, quizá con algunas risillas a afecto entre el niño y quien lo escucha. Esta transformación de un niño caído y triste, a uno cariñoso y razonable es una de las maravillas que el escuchar produce. A menudo el niño adquirirá gran paciencia que usted apreciará en las horas y los días siguientes.

- **Si está en un lugar público, quizá debe llevar al niño a su coche o a un lugar protegido para que haga su berrinche.**

Parece que los niños escogen los lugares públicos para hacer sus berrinches. Puede que se sientan más seguros teniendo enfrente de mucha gente, o puede que el estar rodeados de tantos adultos finalmente les colma la paciencia.

Quizá valga la pena llevar al niño y su berrinche a un lugar menos transitada donde usted esté más cómoda para lidiar con él. Si no tiene un coche cerca, un lugar menos frecuentado del mercado, del almacén o de la iglesia tendrá que servir de refugio mientras su niño arregla sus asuntos. Se la necesita, pida ayuda: “¿Puedo encargarme de mis cosas? Regreso en un momento.” Si lo tiene, el humor ayuda: “Creo que tenemos un problemita. Vamos

a regresar en un ratito, ya que nos sentimos mejor.” Pero sin parecer burla. La gente que los vea estará contenta de que usted sepa lo que está haciendo. De hecho, la mayoría de la gente allí seguro ya han enfrentado la situación que usted enfrenta. No se preocupe mucho por ellos.

Un niño que conozco inició un berrinche grande en el centro, en medio de mucha gente, como no había a donde ir, su padre lo cargó en la calle por 10 minutos, retorciéndose y pataleando. La mamá, avergonzada, los seguía a media cuadra de distancia. Cuando el berrinche pasó, esperaban que el niño estaría cansado y malhumorado como era su costumbre en las tardes. Se atrevieron a entrar a un restaurante y allí el niño encantó a la mesera y estuvo contento a través de la comida.

Indignación

Otro sentimiento que nuestros padres no nos toleraban era la indignación. A veces es difícil distinguir entre frustración e indignación, porque ambas son escandalosas y ambas traspasan los límites de buenas maneras y prudencia que nos inculcaron. La indignación es la respuesta saludable e inmediata a la injusticia. Es una de esas expresiones culturalmente prohibidas que cuando se comprende y se atiende, sirve tanto al niño como a la familia.

A veces nuestros niños tienen razón en indignarse por el tratamiento que les damos nosotros, otros adultos y otros niños. En nuestra sociedad no se respeta a la gente joven. La gente joven confidente protesta airadamente cuando se le obliga. Su respuesta es inmediata, fresca, ruidosa y no dirigida a herir a nadie. Sólo buscan que se les escuche y aclarar las cosas. Un joven indignado dirá en forma clara lo que cree ser injusto e inconsciente. “¡No le hables así a mi hermano! Lo estás ofendiendo. ¡Mejor cállate!” “¡No me puedes llamar idiota porque perdí mi tarea! ¡Yo no estoy tonto! ¡No vuelvas a decir eso!” “¡Tú crees que todos los jóvenes con pelo largo son delincuentes! ¡Estás equivocado! ¡No insultes a mis amigos! ¡Ya no te aguanto!” Estos son ejemplos de cómo defiende un joven lo que considera justo. Los bebés y los niños también buscan que se les

trate con respeto, lo hacen sin palabras pero con un serio propósito. Parece que las personas nacen con una innata esperanza de amor y de respeto. Sólo la enfermedad y el repetido maltrato acaban con la voluntad de las personas para defender lo que es justo.

Siendo padres que a duras penas sobrevivimos esa gran tarea, puede ser un alivio que nuestros hijos nos cuestionen cuando estamos siendo duros o injustos. Después de todo, queremos que mantengan un claro sentido de la justicia y que reclamen el respeto que se merecen, aunque sean nuestras injustias lo que ellos protestan. Hacen bien en defenderse contra nuestras palabras y acciones irracionales, injustas y contradictorias.

Para Escuchar la Indignación

Si un niño siente que él o alguien que él quiere está siendo tratado injustamente, y se indigna, lo mejor es escucharlo. ¿Qué dice? ¿Tiene razón? ¿Qué podemos hacer? Cuando una persona indignada encuentra buena atención y remedios efectivos, el incidente pasa pronto y el mal rato se resuelve. Una disculpa, un cambio de decision, la promesa de discutir a fondo las cosas, son los remedios que podemos ofrecer. Si usted escuche y luego coopera con su niño para hacer las cosas bien, él estará satisfecho y complacido con si mismo y con usted.

Por ejemplo, cuando mis dos hijos se metían en inevitables discusiones, yo a veces escuchaba y me convencía de que uno de ellos estaba equivocado. Enojada me metía al ruedo, defendiendo a uno y acusando al otro. Muchas veces, el hijo que yo defendía volteaba y me decía “¡Tú no te metas! ¡Le estás echando la culpa y no sabes ni de que se trata! ¡Vas a empeorar las cosas! ¡Este es asunto nuestro!” Yo me alejaba, insultada, claro, y sorprendida. Ellos seguían su pleito enojadísimos, pero sin tener que lidiar con mis angustias. ¿Fueron “buenos” conmigo? No, pero fueron justos. ¿Me gritan cada vez que yo digo algo en medio de su pleito? No, si soy cuidadosa y hago preguntas inteligentes, en vez de repartir culpas, usualmente usan me ayuda. La indignación de nuestros hijos nos puede mantener prudentes en la forma en que los tratamos a ellos y

a otros. Su afinado sentido de justicia puede ser un on en nuestras vidas.

¿Es Esta Forma de Escuchar Muy Tolerante?

¿Si le dijo hacer berrinches e indignarse, me hará caso mi hijo después? Allí esta *la cuestion*. Parece que los malos ratos suceden todo el tiempo. Si siempre los escuchamos, ¿No se convertirá la vida en un alboroto? ¿No los estamos descentrolando más? ¿Cómo vamos a aguantar su comportamiento?

Las primeras veces que le permita a su niño hacer berrinches o indignarse, por seguro serán dificiles para un padre. Nos hacen temer un descontrol total, y a menudo no enoja ver tan crudos sentimientos. Nos afectan personalmente como si con ellos el niño nos estuviera calificando. Nuestra interpretación de los berrinches y la indignación es fuerte y negativa y por lo mismo necesitaremos hacer algo en cuanto a lo que sentimos por dentro.

Las asociaciones de escuchamiento entre padres son una excelente manera de avanzar en el dificil trabajo de escuchar. En esa asociación dos padres fijan una hora, a solas, para hablar sobre su trabajo de ser padres. Cada uno tiene un turno para hablar de lo que va bien y de lo que es difícil. Es la hora que pueden usar para decir lo que sienten por tener un niño frustrado o indignado. Cuando se tiene la oportunidad de enfocarse en las situaciones que carcomen nuestra paciencia, podemos embestir mejor los problemas; con la mente clara y efectivos métodos.

Muchos padres que se han atrevido a escuchar los berrinches y la indignación de sus hijos encuentran que están dispuestos a desahogar esas tensiones. Al principio quizá encuentre que tendrá que enfrentar varias explosiones en el día, especialmente si las cosas se le han puesto dificiles al niño. Pero al ir deshaciendose de frustraciones atrasadas usted lo irá viendo más feliz y fuerte. Seguramente encontrará nuevas situaciones que los frustren, por estar siempre dispuesto a aprender. Pero una vez que eche afuera lo que carga, no necesitará explotar con cada nueva situación.

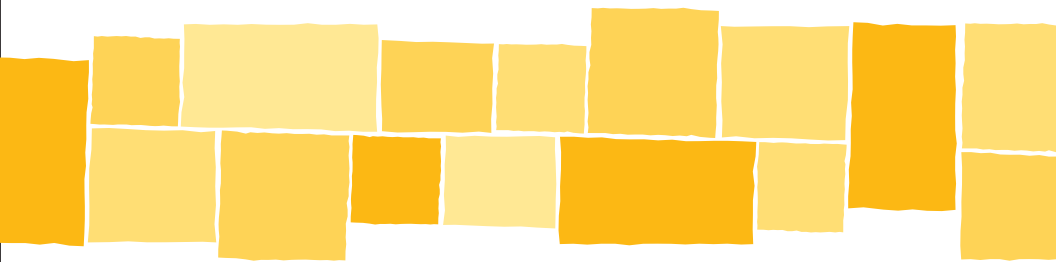
A los niños les encanta estar en buen contacto con otros. Les gusta estar seguros de si mismos para brincar de una aventura a otra sin contrariedades. Sólo necesitan hacer berrinches cuando una aventura les abrumó su confianza.

Una madre se quejaba de que su niño estaba entrando en la “terrible edad de los dos años.” Había estado terco y difícil durante una semana o dos, exigiendo tener su vida de cierta manera, sin intervención de ningún adulto. Cuando ella se le acercó y escucho con cuidado, el niño tuvo varios berrinches durante tres o cuatro días, y después regresó a sus maneras má flexibles. Su “cambio de personalidad” se debía simplemente a la necesidad de desahogar algunas cosas para volver estar contento consigo mismo y con otros.

Los niños no escogen la hora y el lugar más apropiado para hacer sus berrinches e indignarse; de modo que no espere que su buena atención resultará en un niño perfectamente “educado.” Mientras sea chico, su niño hará berrinches cuando y donde necesite. Los padres que permitieron esto a sus niños, no tienen adolescentes derrumbándose con cada pequeña frustración. Estos jóvenes aprovecharon bien la oportunidad durante su niñez y en el proceso adquirieron mucho confianza y flexibilidad.

Con el uso de este método, usted puede esperar que su niño se irá haciendo más hábil para enfrentar desafíos. Va a insistir en aprender aun cuando lo sea difícil y sabrá defender su integridad en contra de lo irracional. Estas cualidades le servirán mucho más en su vida que el estricto cumplimiento con las reglas de “buena educación.” Aliviado de su tensión podrá estar complicito con la gente de un modo real y la mayoría del tiempo. Al ser escuchado sabrá lo que significa la sincera simpatía porque eso recibió de usted.

Copyright © 2008 **Hand in Hand**



Hand in Hand

P.O. Box 1279

Palo Alto, CA 94302

650 322 5323

www.handinhandparenting.org

ISBN 978-1-891670-23-7