



Curso Amar Sin Miedo

Apoyo a la crianza respetuosa

Erich Ronny Barría Maldonado – Psicólogo Clínico



Este es un documento que busca apoyar y entregar herramientas teóricas y prácticas en el ejercicio de la crianza respetuosa y bien tratante.



HOJA DE TRABAJO

1. ¿Qué significa para usted ser Padre/Madre/Cuidador? (Registre o describa lo que usted crea)

2. Aprendamos a comprender los “Estilos Vinculares”

¿QUÉ ES EL APEGO?

El apego es la **necesidad innata de buscar confort, consuelo o protección ante una situación de estrés** y por situación de estrés vamos a entender cualquier situación en la cual el niño se encuentre con alguna emoción o estado desagradable en curso (por ejemplo: hambre, frío, sueño, rabia, pena, miedo).

Los niños nacen sin saber regularse, cuando se encuentran estresados necesitan que su cuidador los regule, es decir, que los ayude a calmarse o a recuperar su equilibrio basal.



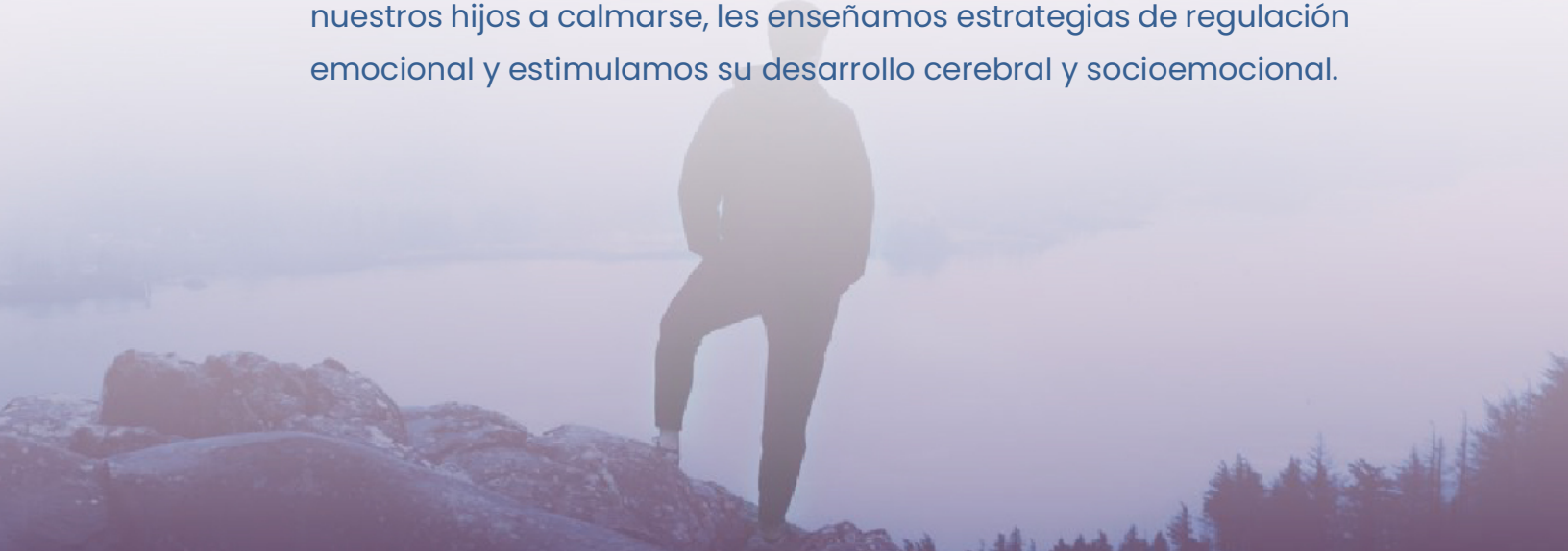


La madre escucha el llanto. Se da cuenta de que su bebé tiene hambre, lo toma en brazos y le da pecho. Al acogerlo y saciar su hambre, el niño se calma.



La madre le dice que es normal sentir culpa cuando uno hace algo malo. Lo abraza y lo ayuda a calmarse haciéndole cariño en la espalda. Una vez tranquilo, le dice que uno se siente mejor cuando pide perdón. Lo ayuda a hacer un dibujo al papá.

- Se dice entonces que los niños establecen relaciones de apego con quienes tienden a cuidarlos con mayor frecuencia.
- Lo bonito de la regulación es que cada vez que ayudamos a nuestros hijos a calmarse, les enseñamos estrategias de regulación emocional y estimulamos su desarrollo cerebral y socioemocional.





TIPOS DE APEGO

Apego Seguro: Un niño con apego seguro cuando está estresado, expresa lo que le pasa, busca que su cuidador lo consuele y por más intensa que sea su emoción, se siente tranquilo en sus brazos.

Apego Inseguro; ahora cuando un padre reiterativamente evita, reta o angustia a su hijo cuando está estresado (en vez de ayudarlo a calmarse) , no se generan estas seguridades y por tanto se habla de que el apego es inseguro. Existen tres tipos: evitativo, ambivalente y desorganizado, siendo éste último el más grave.

¿Qué hacer para regular el estrés de mi hijo? – Directrices de la conducta parental.

Regular situaciones de estrés, ayudar a un niño que está estresado a recuperar su equilibrio basal. (ayudan frases como “cálmate, respira, sé que estás enojado pero aquí estoy para ayudarte a calmarte”)

Evitar estrés innecesario, permite que el niño concentre su energía y recursos para enfrentar y procesar el estrés propio día a día (si se va a cambiar de colegio, hablar con el de manera anticipada)

Reparar momentos de desconexión, es importante que los niños se sientan conectados a sus padres, cuando no los atendemos está conexión se pierde. Cuando este ocurre es¹ importante reparar y volver a conectarnos. “Benjita, no me di cuenta de que te pasaba algo” , “Amor, no debería haberte hablado fuerte, disculpa” , “estaba ocupado, pero ahora te puedo escuchar”

¹ Texto extraído del libro Apego Seguro de Andrea Cardemil



Conexión en todo momento, disfrutar y reforzar los momentos de alegría y gozo “veo que la estás pasando muy bien pintando” , “te quedo de maravillas el trabajo de artes”

Sensibilidad a las señales del niño, para aumentar nuestra sensibilidad a las señales del niño, además de la observación y la mentalización (conocer sus reacciones, sus miradas, sus gestos, etc) es bueno conocer las etapas o tareas del desarrollo.

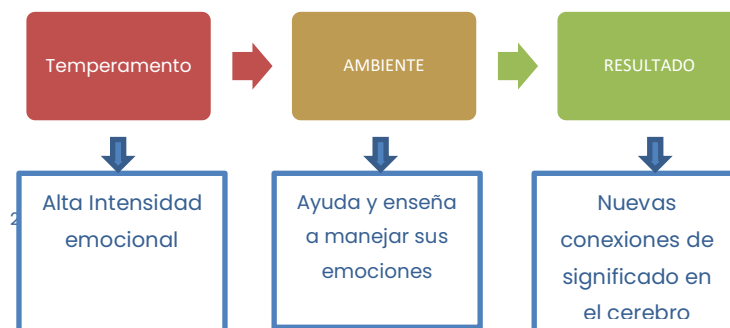
Satisfacer las necesidades del niño, al leer las necesidades de los niños (hambre, abrigo, sueño, etc) y generar los espacios y las instancias necesarias para satisfacerlas, los niños se sienten visualizados y comprendidos.

Comunicación contingente, la contingencia se refiere al grado en que las respuestas del cuidador son coherentes y oportunas a lo que le pasa al niño.

Temperamento

El temperamento es un conjunto de características biológicas con las que nacemos, que determinan de manera significativa cómo experimentamos el mundo y por lo tanto, cómo nos aproximamos a él. **El temperamento, al estar constituido por disposiciones biológicas, es innato.** Esto quiere decir que no es responsabilidad ni elección del niño, tampoco de los padres. Se nace con el temperamento. Esto no quiere decir que la crianza o las experiencias de vida no tengan ninguna incidencia en el temperamento. Todo lo contrario: Puede atenuar, fortalecer, canalizar y hasta modificar un rasgo temperamental. Por

ejemplo si un niño con alta intensidad emocional se le ayuda desde pequeño a regularse, la intensidad con la que siente sus emociones puede disminuir, pero no quedar 100% baja.



Ciclo vital y lo esperable para cada edad

La comprensión de cada etapa le permitirá a usted reconocer cuales son las necesidades, intereses y conflictos internos con los que se enfrentará su hijo. ³

Etapas	Edad	Conflicto	Figura Representativa	Virtud	Malignidad
Infante	0 - 2 años	confianza vs. desconfianza	madre	esperanza y fé	distorsión sensorial
Bebé	2 - 3 años	autonomía vs. vergüenza/duda	padres	voluntad y determinación	impulsividad y compulsión
Pre-escolar	3 - 6 años	iniciativa vs. culpa	familia	propósito y coraje	crueldad e inhibición
Escolar	7 - 12 años	laboriosidad vs. inferioridad	escuela + vecinos	competencia	virtuosidad unilateral
Adolescencia	12 - 19 años	identidad yoica vs. confusión de roles	grupos	fidelidad y lealtad	fanatismo y repudio
Adulto Joven	20 - 25 años	intimidad vs. aislamiento	colegas + amigos	amor	promiscuidad y exclusividad
Adulto Medio	25 - 50 años	generatividad vs. autoabsorción	hogar + trabajo	cuidado	sobrextensión y rechazo
Adulto Viejo	50 - ... años	integridad vs. desesperación	humanos + "míos"	sabiduría	presunción y desesperanza

² Idem.

³ Erick Erikson , el ciclo vital completado.

DIAGRAMA REGULACIÓN EMOCIONAL⁴



Ejercicios de Trabajo Parental

- Expresar las emociones a través del dibujo, del arte, de la plastilina.
- Dedicar y pasar tiempo juntos para mirar vídeos, series o algo de interés del niño/a, con el objetivo de comenzar a vincularnos con el/la niño/a y explorar sus intereses.

⁴Andrea Cardemil, Apego Seguro



- Al conversar con los niños/as, no hacer preguntas cerradas, como por ejemplo ¿Con quién te juntaste? ¿y qué hicieron? , ¿Dónde fue eso? , ¿a qué hora sucedió? , ese tipo de preguntas son de carácter investigativo más que comprensivo. La idea es general preguntas de tipo: **¿Y esto que me estás contando como te hizo sentir? , ¿Qué fue lo que más te divirtió de esa situación? , por la cara que veo en ti, siento que sentiste mucha pena, ¿y qué fue lo que te causo esa pena? , si no me quieres contar ahora, quizás me lo puedas dibujar.**

- **Ejercicios de Rol-Playing**

- Si tú fueras un youtuber famoso, como le ayudarías a tus seguidores a que **expresen sus emociones**.
- Hijo/a, **¿Cómo te sentirías si te pusieras en mi lugar?**, imagínate que trabajas todo el día, tienes que llegar a cocinar, ordenar, ayudar con los deberes. **¿Cómo crees que termina mi día?**. *La empatía es un recurso que podemos explorar para poder entender el mundo emocional del otro y desde ese lugar hacer cambios.*





a) A continuación, anote **todas** las situaciones inconclusas o pendientes que usted considere que tiene con uno o más de sus cuidadores (Madre, Padre, Abuelos, Tíos)

Ejemplo: Yo sentí que fui olvidado por mi padre y es algo que hasta hoy recuerdo.

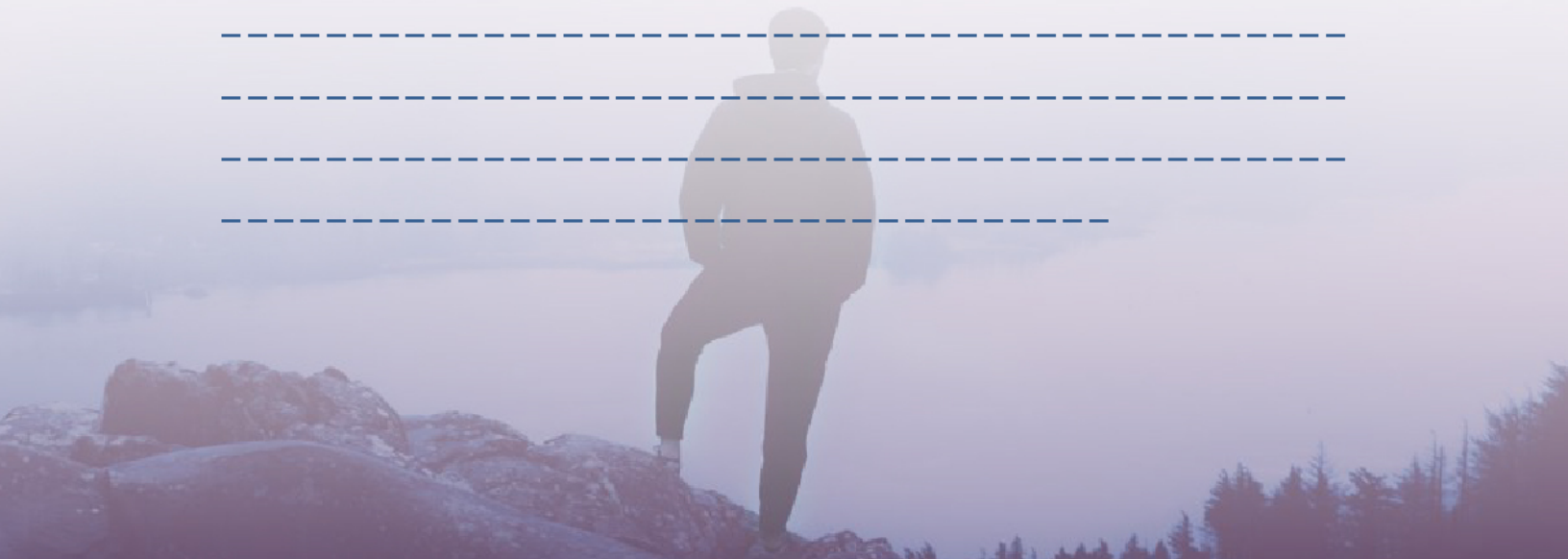
A person is sitting at a desk, viewed from behind, looking out a large window at a city skyline. The person is wearing a dark jacket. The room has a light-colored wall and a desk with a laptop. The window shows a city skyline with a prominent tower.



b) Define una acción comprometida para liberarte de ésta situación pendiente en tu vida. *Por ejemplo, tomar terapia, hablar con alguien de lo sucedido, escribir alguna carta, entre otras acciones que puedes tomar. Lo importante no necesariamente es hablarlo directamente con la persona con la que se tenga la situación pendiente, pero si es importante elaborarlo para que en el futuro deje de ser una situación inconclusa en nuestra historia.*

¿Qué vas hacer y cuándo lo vas hacer?

c) Observa tu resultado, reflexiona y regístralas.
¿Cómo me sentí al realizar ésta acción? (postura corporal, forma verbal, sensaciones, emociones)



2. Hacia una crianza respetuosa

Las cosas que me gustan de mi hijo/a (s)	Las cosas que no me gustan tanto de mi hijo/a (s)	Las cosas que quiero que mi hijo/a cambie	Las cosas que yo quiero cambiar como Padre/Madre/cuidador





Esríbele una carta a tu hijo/a donde puedas.

1. Agradecerle por alguna situación que trajo a tu vida.
2. Una situación donde le pidas perdón por algún acto injusto que cometiste siendo cuidador de él/ella.
3. Un compromiso práctico que desarrollarás con el tiempo a fin de mejorar la relación con él o ella.



4. Cuales fueron tus aprendizajes en éste curso.

Descríbelos a continuación.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the very bottom, there is a thin, light purple horizontal band. A small, faint grey smudge or mark is visible near the center of this purple band.