



LA CONVIVENCIA PARA FAMILIARES Y AMIGOS DE MENORES CON TRASTORNOS DE APEGO

Tras el nacimiento de un bebé, su cerebro continúa desarrollándose en los siguientes años de vida, muy especialmente durante el primero, que es cuando se adquiere la mayor parte del aprendizaje emocional. Todo ese aprendizaje se realiza a través de la relación con la madre o figura de apego principal y con el entorno que rodea al bebé.

De ahí que los niños insuficientemente atendidos durante estos primeros años, entre los que se encuentra la población infantil adoptada, acogida o ingresada en instituciones, padezcan diferentes tipos de trastornos del apego, que se traducen en una dificultad severa para crear lazos emocionales con los padres o cuidadores.

Quienes lo padecen ponen continuamente a prueba el amor de sus figuras de apego, haciendo difícil la convivencia con conductas que en la adolescencia pueden derivar en antisociales, inhibidas, depresivas e incluso suicidas, y que si no se tratan pueden traer importantes consecuencias en el posterior funcionamiento de la persona durante su vida adulta.

¿Qué NO debemos hacer?

NUNCA DEBEMOS...

1. JUZGAR O CRITICAR A LOS PADRES.

No debe juzgar o criticar a los padres o tutores, o su forma de trabajo, su estilo de crianza, sus resultados o las consecuencias de los actos del menor. Estos niños tienen unas dificultades importantes, y precisan de un tipo de crianza respetuosa que, casi con seguridad, parecerá totalmente contraria a nuestra intuición. Tenga confianza en los padres y límitese a ayudar y cooperar con ellos. Si quiere usted opinar o dar recetas, infórmese en profundidad antes de formular cualquier recomendación. Existe el riesgo de que dichas sugerencias sean erróneas, contraproducentes o dañinas y, aunque tengan la mejor intención, pueden ser entendidas como una crítica encubierta.

2. COMPARAR LOS LOGROS CON OTROS NIÑOS O HACERLES VER SUS DEBILIDADES, SOBRE TODO PÚBLICAMENTE.

Hacerles preguntas del tipo ¿qué tal en el cole?, ¿qué tal las notas?, ¿tienes amigos? Estos niños tienen grandes dificultades para aprender y para hacer/mantener vínculos o amistades. Evite evidenciarlo en público.

3. DAR POR ASUMIDO QUE HAN ENTENDIDO INSTRUCCIONES O INFORMACIÓN SIN ASEGURARSE DE ELLO.

Especialmente si implican conceptos de tiempo o de cantidades. Procure

tenerlo en cuenta en los cambios de actividad, a la hora de juegos en grupo, y en general, a cualquier hora. Procure negociaciones en las que ambas partes ganen, alcance pactos y acuerdos (y no se desespere si se incumplen). No dé muchas instrucciones de una vez, límitelas a una o dos. El cerebro ejecutivo de estos niños/as puede que no sea capaz de gestionar más de una o dos. Algunos niños/as saben hacer lo que se les dice pero precisamente por un déficit en la maduración de estas funciones al principio, hasta que interioricen es posible que necesiten su presencia física que actúe como un regulador o un director que les guíe, modelando incluso su comportamiento.

4. APLICAR LAS ESTRATEGIAS CLÁSICAS PREMIO/CASTIGO/ CONSECUENCIAS, YA QUE NO FUNCIONAN COMO CON LOS DEMÁS CHICOS.

Evite bajo todo concepto cualquier castigo físico o verbal. Incluso puede llegar a ser contraproducente, ya que por causas neurológicas su sistema de refuerzos no funciona como los demás. Hay que desaprender todo lo aprendido en ese sentido. Procure no amenazar ni dar ultimatusms, sino abrir opciones, e intente evitar entrar en lucha directa o de control de poder. Entre en las batallas que sean importantes; y si va a entrar esté seguro de que podrá ganarla; si no, no entre. Dígale al niño que puede hacer una opción positiva o negativa. Si es negativa (si persiste en hacer algo negativo) dígale que no es personal, que su trabajo es enseñarle y si lo cree necesario póngale una consecuencia que enseñe, de la cual el niño se pueda beneficiar y principalmente que conlleve la reparación del daño causado. Es importante que explique y le haga conectar al niño la causa con la consecuencia, con respeto. Y el modo en el que su conducta le ha afectado a usted o a los implicados.

Sea coherente entre lo que dice y hace.

5. HABLAR SIN TENER CUIDADO CON LO QUE SE DICE Y CÓMO SE DICE.

Estos niños suelen tener un pensamiento rígido y literal, y con frecuencia, tienen serias dificultades para dar respuestas flexibles, y se agarrarán al literal de su afirmación.

Evite repetir lo mismo varias veces seguidas, y dele tiempo a asimilar información. Evite el contacto físico si da muestras de no aceptarlo, pero no lo deje solo salvo que expresamente se lo pida. Además, tienen una sensibilidad especial para captar las actitudes y aspectos no verbales de la comunicación, lo que les pone en guardia. Procure evitar gritos, fruncir el ceño, o en general, cualquier actitud que pueda ser interpretadas como rechazo o desaprobación. Evite comentarios denigrantes o irónicos, racistas aunque sea hacia terceros y sin intención, ya que pueden malinterpretarlos.

No comparta sus emociones negativas con su hijo a no ser que esté seguro que él o ella lo vaya a sentir genuinamente.

Tenga especial cautela y respeto al hablar de abandono, adopción, su país de origen, bebés, mamás, etc. Es muy posible que interpreten nuestro comportamiento, especialmente si va acompañado de comunicación no verbal, como muy invasivo.

6. OLVIDAR QUE TODA FIGURA ADULTA NO CONOCIDA PUEDE SER UNA GRAN AMENAZA.

Téngalo en cuenta al iniciar la relación con adultos extraños, sobre todo si son muchos a la vez. Intente entender su actitud hostil y, si se produce, no reprocharla.

7. HACER COMENTARIOS

o tener pensamientos del tipo: "Deberías estar agradecido, quién sabe cómo estarías si no te hubieran adoptado", "Qué suerte has tenido de tener unos padres como los tuyos", "Deja ya de pensar en el pasado, eso ya pasó y ahora hay que mirar adelante", "Todo lo imputas a la adopción o acogimiento, eres un niño normal, y de eso no puedes acordarte".

8. MANTENER EXIGENCIAS Y EXPECTATIVAS QUE SE PUSO RESPECTO A SU HIJO.

Vea al hijo real, esto le permitirá percibir los pequeños grandes logros que consiga. De lo contrario, si está siempre centrado en lo que el niño no logra, se situará en un estado de preocupación/miedo/rabia/indiferencia y esto le impedirá tener la visión mental del niño.

Antes al contrario, validar y respetar su historia pasada y mostrar comprensión y empatía. No es necesario que siempre dé la razón a su hijo/a pero sí es preciso que valide su manera de percibir el mundo y las personas que le rodean (por ejemplo: imagino que te sentirías muy enfadado cuando el profesor te recriminó en público, pero irse de clase

insultándole, ¿era una buena opción?)

¿Qué PODEMOS hacer?

SIEMPRE PODEMOS

1. DEDICARLES TIEMPO, ESPECIALMENTE COMPARTIR EL JUEGO LIBRE O SUS INTERESES.

Jugar con ellos, no solo compartir nuestro tiempo libre, sino adaptarnos a sus juegos e intereses con curiosidad, dándoles preferentemente la oportunidad de participar en la decisión y configuración del juego.

El juego, la diversión, la risa, el placer, el movimiento y el contacto físico estimulan el sistema vasovagal y las áreas subcorticales del cerebro, activan el sistema de implicación social, tienen una función de estabilización y disminuyen la sensación de peligro. Además, proporcionará usted un necesario descanso y relajación al cuidador principal, aunque sea durante unos minutos u horas.

Ofrecerles la mayor cantidad posible de momentos de ocio agradables, dentro de las posibilidades de cada uno, es una manera de contrarrestar con estímulo positivo la sensación de amenaza permanente y de hastío vital.

2. CREAR SEGURIDAD.

Cree un ambiente cómodo y relajado. Si el niño está abrumado, invítele

a una esquina tranquila y permítale quitarse presión yendo al cuarto de baño. Si está en un entorno desconocido, quizá sea útil permitirle crear un rincón de calma acomodado con mantas y/o una mampara o biombo para que se sienta en un lugar seguro o un lugar para estar a su gusto.

3. PRACTICAR ESTRATEGIAS DE EMPODERAMIENTO.

Una de las marcas distintivas del trauma es la pérdida del poder y el control. Cuando alguien maneja el poder sobre estos niños sin tener en cuenta los pensamientos y sentimientos, la vergüenza tóxica del trauma original les inunda de nuevo. Como adultos, debemos usar bien nuestro poder, y escoger como modelo una relación de equilibrio de poder con los niños, es nuestra mejor oportunidad de crear adultos que traten a otros con dignidad y respeto. Descarte las luchas por el poder o establecimiento de la autoridad que no merezcan la pena. Por ejemplo, intente buscar soluciones conjuntamente, o apelar a la colaboración y no tanto a órdenes directas.

4. AYUDARLE A REGULAR EL SISTEMA NERVIOSO.

El estrés tóxico causa graves daños en el mecanismo de regulación, con posibles respuestas de hiperactividad (explosivo, irritable, nervioso) o de hipoactividad (deprimido, pasivo, tipo-zombie). Nuestra función como familiar o amigo es ayudarlo a que él mismo regule su situación emocional. No sirven estrategias desde la imposición del tipo "cálmate, relájate, sosiégate", especialmente si se les dice gritando o acompañado de gesto enfadado". Más bien al contrario, reconocer su situación emocional sin juzgar "parece que estás algo enfadado conmigo", "veo que estás alterado", y ofrecer alternativas: "¿qué tal si nos damos un

descanso y seguimos cuando estemos más frescos? Sólo él puede encontrar la estrategia que le funciona a él.

5. CONSTRUIR UNA RELACIÓN CON CONEXIÓN.

Esta es la forma principal de regular el sistema nervioso. Cuando estamos con personas que nos importan, nuestro cuerpo produce oxitocina, que es la hormona que se ocupa de calmar nuestro sistema nervioso después de la tensión. Si permanecemos conectados durante la tormenta, podremos discutir las necesidades y sentimientos de cada persona cuando llegue la calma. Se trata de acompañar y dar seguridad (te queremos hagamos lo que hagamos).

6. POTENCIAR EL DESARROLLO DE UNA NARRATIVA COHERENTE.

A través de estructuras previsibles, las rutinas y la presencia de adultos en los que pueda confiar, se ayuda a reducir el caos de las emociones que padece un niño con trastornos de apego. A partir de aquí, con su ayuda, puede empezar a crear las secuencias lógicas que le ayudarán a entender su propia narrativa constituyendo un pilar fundamental para cualquier tipo de aprendizaje.

Anímele a seguir y mantener sus terapias y, en su caso, a tomar su medicación. En momentos de crisis tenderán a dejarlo todo (es una forma de autolesión) y eso lo hará todo más difícil.

7. PRACTICAR HABILIDADES SOCIALES, EMOCIONALES Y DE RESILIENCIA.

El trauma roba tiempo para desarrollar habilidades sociales y emocionales. El cerebro está demasiado ocupado con la supervivencia como para dedicar energía a aprender a construir relaciones, y es muy posible que además nadie les haya enseñado (a través de un modelo) a hacerlo, dando por supuesto que lo conoce. Aprender a preocuparse por los demás es una de las tareas más importantes que tenemos al crecer. Enséñeles con ejemplo y con práctica constante.

8. FOMENTAR EL CRECIMIENTO POST-TRAUMÁTICO.

Hay cualidades y habilidades que permiten a las personas superar hasta el trauma más devastador encontrando un propósito y significado en la vida. Resolver problemas, planificar, mantener el enfoque a pesar de la incomodidad, la auto-regulación y ser capaz de buscar apoyo, son habilidades que nos permiten el crecimiento post-traumático y que debemos fomentar en los niños.

9. MOSTRAR INTERÉS POR CONOCER Y DIVULGAR LOS TRASTORNOS DE APEGO Y MANTENER ESE INTERÉS EN EL TIEMPO: PREGUNTAR, ESCUCHAR, INFORMARSE Y APRENDER.

PETALES España mantiene reuniones mensuales para padres y familiares en todo el territorio nacional. Organiza eventos, talleres y formación, distribuye un boletín informativo, tiene una página Web y un perfil Facebook en el que se publican informaciones útiles sobre los trastornos de apego. Incluso puede apoyar la Asociación haciéndose socio o colaborando. Además, hay blogs excelentes (www.buenostratos.com) y libros fantásticos y muy instructivos sobre el apego y sus trastornos.

A título de ejemplo, Vincúlate, Todo niño viene con un pan debajo del brazo, Indómito y entrañable, El huracán y la mariposa. Todos ellos aclaran muchas cosas y dan muchas pautas. Ayudar a divulgar los trastornos de apego, sus causas y soluciones, no esconderlo o avergonzarse del niño/a, son otra forma de ayudarles.

10. APOYAR SIN FISURAS A LOS CUIDADORES PRINCIPALES.

Esté disponible y atento, especialmente en los momentos de crisis grave. Es posible que la familia estricta necesite una figura exterior pero conocida de seguridad que aparezca de pronto en casa para romper su inercia de agresividad, o que vaya a buscarle en sus escapadas, o que cree una vía alternativa al conflicto para reducir el estrés.

Ofrezca a los cuidadores principales momentos y oportunidades de respiro, ocupándose al 100% del menor aunque sea solo unas horas, sobre todo en momentos de mucha carga.

Conviértase en o busque quien ejerza de "tutor de resiliencia", "confidente", "amigo adulto". Alguien de fuera de casa pero conocido, que le entienda, con buena dosis de paciencia, con quien que se pueda vincular a largo plazo. Fuera de casa y solo no está a salvo pero a la vez necesita salir. Esa es una buena solución que funciona y puede ser determinante.

Un ejemplo puede verse aquí:

<http://cuidadores.unir.net/informacion/premios/relatos-iii-edicion-2017/1327-mi-hermano-ivan>

11. ACUDIR A RECIBIR UN APOYO TERAPÉUTICO A LA PARENTALIDAD Y A ASPECTOS PERSONALES.

Los estilos y trastornos del apego no son rasgos de la personalidad, sino que suceden cuando nos relacionamos con otros. Los niños/as saben intuitivamente qué botón tocar para hacernos perder el control y la paciencia. A veces esos botones tocan inconscientemente aspectos de nuestra propia biografía que se entrecruzan con la del propio niño. Conocernos es muy bueno y necesario porque mejorará la relación con nuestros hijos. A la hora de elegir profesional, que sea alguien formado en apego y trauma, que sea capaz de generar confianza y seguridad en nosotros para que podamos abrirnos. La terapia no sólo implica a los menores sino también a los padres o familias.

../..

QUE NO DEBEMOS HACER

1. JUZGAR O CRITICAR A LOS PADRES.
2. COMPARAR LOS LOGROS CON OTROS NIÑOS O HACERLES VER SUS DEBILIDADES, SOBRE TODO PÚBLICAMENTE.
3. DAR POR ASUMIDO QUE HAN ENTENDIDO INSTRUCCIONES O INFORMACIÓN SIN ASEGURARSE DE ELLO.
4. APLICAR LAS ESTRATEGIAS CLÁSICAS PREMIO/CASTIGO/CONSECUENCIAS, YA QUE NO FUNCIONAN COMO CON LOS DEMÁS CHICOS.
5. HABLAR SIN TENER CUIDADO CON LO QUE SE DICE Y CÓMO SE DICE.
6. OLVIDAR QUE TODA FIGURA ADULTA NO CONOCIDA PUEDE SER UNA GRAN AMENAZA.
7. HACER COMENTARIOS.
8. MANTENER EXIGENCIAS Y EXPECTATIVAS QUE SE PUSO RESPECTO A SU HIJO.

QUE PODEMOS HACER

1. DEDICARLES TIEMPO, ESPECIALMENTE COMPARTIR EL JUEGO LIBRE O SUS INTERESES.
2. CREAR SEGURIDAD.
3. PRACTICAR ESTRATEGIAS DE EMPODERAMIENTO.
4. AYUDARLE A REGULAR EL SISTEMA NERVIOSO.
5. CONSTRUIR UNA RELACIÓN CON CONEXIÓN.
6. POTENCIAR EL DESARROLLO DE UNA NARRATIVA COHERENTE
7. PRACTICAR HABILIDADES SOCIALES, EMOCIONALES Y DE RESILIENCIA.
8. FOMENTAR EL CRECIMIENTO POST-TRAUMÁTICO.
9. MOSTRAR INTERÉS POR CONOCER Y DIVULGAR LOS TRASTORNOS DE APEGO Y MANTENER ESE INTERÉS EN EL TIEMPO: PREGUNTAR, ESCUCHAR, INFORMARSE Y APRENDER..
10. APOYAR SIN FISURAS A LOS CUIDADORES PRINCIPALES.
11. ACUDIR A RECIBIR UN APOYO TERAPÉUTICO A LA PARENTALIDAD Y A ASPECTOS PERSONALES.

DECÁLOGO DESDE LA SENSACIÓN SENTIDA

Jose Luis Gonzalo Marrodán

1. Acepta mi persona incondicionalmente, con independencia de mis conductas, características, sexo, raza, creencias y forma de ser.

2. Acepta que los motivos de mi conducta externa no siempre coinciden con las interpretaciones que tú haces. Pregúntame qué siento y pienso por dentro para comportarme del modo en el que lo hago y, si no lo sé, ayúdame a tomar conciencia. Escúchame antes de aplicarme ninguna consecuencia. Enséñame calmadamente. Repara tus equivocaciones conmigo.

3. Acepta que tengo dificultades para aprender y que yo soy el primero que lo sufro aunque a veces me tenga que defender desde la indiferencia o con otro mecanismo de defensa, y que hago lo que puedo.

4. Acepta que tengo dificultades para aprender y que yo soy el primero que lo sufro aunque a veces me tenga que defender desde la indiferencia o con otro mecanismo de defensa, y que hago lo que puedo.

5. Acepta que tengo un pasado que muchas veces influye en el presente y prospectivamente en el futuro.

6. Acepta que puedo tener sentimientos que no te gusten ni agraden como la ira, el odio hacia ti, el temor, la inseguridad... Si los contienes y les das forma y palabra con reflexión podré ir canalizándolos.

7. Acepta que como padre y madre has de revisar y reflexionar sobre tu propia historia de apego y el modo en el que te influye a la hora de educarme y vincularme contigo.

8. Acepta que mi mente puede no estar bien organizada aún y que me has de ayudar, apoyar y tener mucha paciencia para que pueda estabilizar y organizar adecuadamente muchas de mis buenas intenciones.

9. Acepta que las relaciones sociales me evocan experiencias de vínculos pasados y que no me resultan fáciles porque a veces las puedo querer pero las rechazo porque las temo; otras veces las desprecio porque no conocí la emoción sentida. Y en otros casos, no sé dirigirme porque no conozco los códigos o entro en caos por mi activación interna o mi desconocimiento de cómo hay que relacionarse.

10. Acepta que has de volcarte en mí, que no tuve infancia, que me la robaron... Reconoce mi dolor para empatizar no con el fin de justificarme. Recuerda que si me das un punto de apoyo incondicional el tiempo que lo necesite, transformaré mi mundo y conoceré la resiliencia.

Estos diez principios se encierran en 2:

- Aceptarás y respetarás al niño/a sobre todas las cosas y circunstancias.
- Le acompañarás (ni dos pasos por delante de él/ella, ni dos por detrás) en todas las cosas y circunstancias.

Dedicado a todos los niños y niñas, adolescentes adoptados o acogidos