

Hoy vamos a seguir, orientando a las familias (y también a los profesionales) sobre **cómo sintonizar emocionalmente con el niño**. En concreto, dos aspectos que debéis tener en cuenta:

- (1) Desarrollar, como padres y madres, un repertorio para comprender la comunicación del niño y
- (2) desarrollar habilidades que escuchen reflexivamente al niño.

Tomo como referencia, como viene siendo habitual, a las autoras Blaustein y Kinniburgh.

Comprender cómo comunica el niño

La sintonización es una habilidad que requiere de los padres y profesionales el llegar a ser “*detectives de sentimientos*” Una vez que aprendemos a “leer” sus patrones y claves comunicacionales, **podemos responder a la emoción que está tras la conducta mucho más que a la conducta en sí misma**.

Normalmente, ante una determinada conducta del niño tendemos más a quedarnos con ésta que con la emoción que puede estar subyaciendo. Un ejemplo claro es el niño que cuando estudia y se le corrigen los deberes, se frustra y reacciona enfadándose y tirando los libros al suelo, o el niño que no quiere comer pescado. O el niño que roba dinero en casa pero, curiosamente, no esconde demasiado ese dinero y lo deja en sitios en los que los padres lo pueden encontrar fácilmente.

El “muelle” (que normalmente es muy flojo en el adulto) que nos sale es el de enfadarnos, discutir, sancionar... Centrarnos en la conducta en sí y juzgarla

como intolerable. ¿Qué nos quiere transmitir emocionalmente el niño? Puede que al robar esté mostrando un sentimiento de carencia o de baja autoestima y con ese dinero quiera investirse de cualidades positivas que compensen la visión pobre de sí mismo.

Los cuidadores debemos aprender a leer las estrategias de comunicación propia que usa cada niño. ¿Qué es lo que el niño quiere mostrar cuando él se enfada, está triste excitado o preocupado?

Cómo comunican los niños

Expresión facial: incluye tanto las expresiones intensas con el cuerpo como la ausencia de expresividad.

Tono de voz: muy elevado, más bajo, seco...

Extensión del discurso: muy verborreico o muy tranquilo.

Calidad del discurso: organizado, maduro, inmaduro (parece que se regresa a etapas anteriores del desarrollo).

Postura/expresión muscular: ¿Cómo comunica corporalmente? Tensión muscular, postura abierta o cerrada.

Aproximación o evitación: ¿El niño se muestra retirado, pegajoso, o de ambas maneras?

Capacidad de modular el afecto: ¿Le cuesta al niño mucho tiempo calmarse? ¿Necesita el niño ser calmado de manera externa por el adulto? ¿Cómo de receptivo es el niño a que le calmen?

Humor: ¿Cambia el niño rápidamente de humor? Por ejemplo, ¿el niño normalmente está regulado pero se torna mucho más lábil cuando ha de afrontar una intensa emoción? Si es así, esta labilidad puede servir a los cuidadores como una señal de aviso.

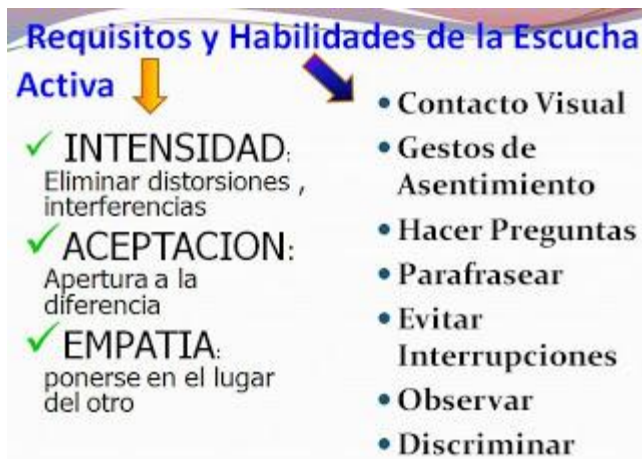
Os propongo que en lo sucesivo observéis estos aspectos en vuestro niño, en las situaciones en las que aparecen y cómo vuestras actuaciones las promueven o no. De ese modo os abriréis más a detectar y ser detectives de emociones más que fijaros en las consabidas conductas. **El atender a este lenguaje emocional del niño os permitirá a vosotros conocerle mejor, regularos más como cuidadores y responder a sus necesidades emocionales subyacentes.**

Desarrollar habilidades de escucha reflexiva en los cuidadores

Estamos muy acostumbrados, por la educación recibida o por forma de ser, a centrarnos en los comportamientos y las familias dicen saber cómo castigar o premiar las acciones de sus niños.

Pero, las preguntas son: ¿Sabemos con igual soltura y decisión escuchar a nuestro niño? ¿Tenemos tiempo para ello? ¿Reñimos y gritamos primero y preguntamos después? ¿Concedemos importancia a la escucha de nuestro hijo? Yo dedicaría menos tiempo a otras cosas y más en entrenarme a escuchar al niño. Lo que quiero decir es que en el día a día no veo que esto se haga. Y si se hace, se hace poco.

Hablamos de **escucha reflexiva**, que es la que fomenta esta capacidad en los niños. **La reflexión es lo que marcará la diferencia entre el niño capaz de regular sus impulsos y emociones y el que no lo será.** Esto es vital lograrlo antes de la adolescencia.



Los cuidadores **-activamente-** han de **escuchar, validar y comunicar apoyo a sus niños**. Esta técnica hunde sus raíces en la *psicoterapia centrada en el cliente* propuesta por el psicólogo Carl Rogers en los años cincuenta y puede usarse para que vosotros, padres, madres y profesionales desarrolléis la capacidad **-activa y empáticamente-** de responder a las comunicaciones de vuestros niños, tanto verbales como no verbales.

Creo que esto es extremadamente importante porque últimamente detecto demasiado sermón en las familias y poca escucha.

Las habilidades son las siguientes:

Aceptar y respetar todos los sentimientos de los niños: Éstos no deberían escuchar nunca la tan oída frase de: “Tú no deberías estar enfadado”

Mostrar al niño que le estamos escuchando: Usar habilidades de escucha activa; usar contacto ocular, mover nuestra cabeza, responder verbalmente...

Decirle al niño que nosotros estamos escuchando lo que él nos está transmitiendo: Reflejar lo que escuchamos y validar la importancia que para el niño tiene. Por ejemplo: “Así pues, me estás diciendo que el profesor no te escuchó mientras tú le explicabas; “Jo, habrá sido fastidioso, ¿no?” Podemos preguntarle (si no estamos seguros) de qué manera esto le ha afectado.

Nombrar los sentimientos, ponerles palabras: Reflejar lo que el niño puede sentir. No podemos saber qué siente exactamente el niño, lo que importa aquí es la resonancia, el reflejo. Es bueno darle varias posibilidades, e incluso prepararnos para equivocarnos. Por ejemplo: “Me pregunto si te sientes triste o enfadado; ¿o puede que preocupado?” (Dejarlo caer a modo de hipótesis)

Ofrecer consejo/sugerencias/confort/percepciones alternativas sólo después de ayudar al niño a expresar cómo se siente: Es importante no saltar hasta la solución del problema hasta que no nos hayamos tomado un tiempo para escuchar lo que el niño quiere decirnos. Validar los sentimientos primero. Después, colaboramos con el niño para poder llegar a una solución, si es apropiado. Hay que tener en cuenta que la solución puede ser simplemente ayudarle a gestionar cómo expresar y afrontar los sentimientos.