

WONDERS & WORRIES

Lo que los padres deberían saber sobre la relación entre el niño y los padres



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.



La relación entre el niño y el padre/madre es dinámica y está en constante evolución. Esta relación es fundamental para los niños, ya que son profundamente influenciados por ustedes y el vínculo que han creado. Con el tiempo, han brindado un apoyo constante a su hijo/a y han crecido juntos, y a través de estas experiencias compartidas han desarrollado un ritmo único. Las relaciones sólidas pueden servir como la base que un niño necesita para adaptarse y afrontar adecuadamente las experiencias difíciles de la vida. Como menciona el investigador del apego John Bowlby: “La vida se organiza mejor como una serie de atrevidas aventuras desde una base segura”.

Crear y mantener relaciones ayuda a los niños a:

- Tener una sensación de seguridad y protección (por ejemplo, mis relaciones me brindan límites, expectativas y rutinas). Con esta sensación de seguridad, los niños también pueden aprender que las relaciones no son perfectas, pero que con el tiempo y

esfuerzo pueden repararse (en lugar de pensar que después de una pelea con un amigo nunca volveremos a ser amigos). Es importante modelar cómo reparar después de una discusión o malentendido: conectar y reflexionar juntos sobre cómo podría manejarse la situación la próxima vez

- Formar identidad (por ejemplo, formar parte de una familia amorosa: soy amoroso/a)
- Desarrollar empatía y comportamiento prosocial (por ejemplo, comprender la regla de oro: me tratan bien en mis relaciones, lo cual me enseña cómo tratar a los demás)
- Promover el afrontamiento y la adaptación (por ejemplo, tener un sistema de apoyo en el que puedo confiar cuando lo necesito).

PREGUNTAS A CONSIDERAR:

Preguntas a considerar al pensar en la relación que tienes con tu hijo/a:

- ¿En qué aspectos somos similares y en qué aspectos somos diferentes? Tomar conciencia de las diferencias es útil para construir una relación.
- ¿Qué es lo que más disfruto y valoro de mi hijo/a y de cómo actúa? Tener en cuenta lo que admiras de tu hijo/a puede ayudar a fomentar la participación y la conexión.
- ¿Qué es lo que no me gusta de cómo actúa mi hijo/a? Tener en cuenta características o comportamientos que te cuesta aceptar genera conciencia y ayuda a manejar posibles situaciones que podrían causar más fricción.
- ¿Cómo es nuestra experiencia cuando pasamos tiempo juntos? ¿Podemos conectarnos durante la actividad? ¿Puedo estar presente durante ese tiempo?
- ¿En qué está interesado/a mi hijo/a? ¿Cómo puedo aprovechar sus intereses para crear oportunidades de conexión?

ACTIVIDADES CENTRADAS EN EL NIÑO:

Las actividades centradas en el niño son aquellas en las que el niño lidera y guía el compromiso lúdico en contraposición a los padres que lideran y dirigen una actividad de juego. Las actividades centradas en el niño entre los niños y los padres son muy importantes porque:

- Los padres son las personas más importantes en la vida de un niño. Este tiempo enfocado juntos apoya la vinculación y el apego continuo (por ejemplo, muestra a tu hijo: Te veo. Te escucho. Te entiendo. Me importas).



- El juego y las actividades de autoexpresión (verbales y no verbales) son estrategias para que los niños se comuniquen.
- Los padres pueden comparar los comportamientos de juego con la vida cotidiana (por ejemplo, Johnny derriba agresivamente los bloques durante el tiempo de juego, me pregunto si esto puede estar relacionado con los sentimientos asociados a la hospitalización inesperada de su padre).
- Las habilidades que los niños desarrollan durante el tiempo de actividad enfocada con un padre pueden aplicarse a la vida fuera de ese tiempo de actividad. Por ejemplo, “Johnny, veo que te sientes enojado. ¿Cuáles son algunas formas de manejar el enojo?”
- Además, puede ayudar a:
 - Mantener un sentido de normalidad (especialmente durante períodos de cambio).
 - Crear oportunidades para el control y el desarrollo de la confianza (Padre/madre: “Parece que realmente sabes lo que estás haciendo con esos Legos, ¿podrías mostrarme cómo funciona?”) y para la resolución de problemas (empoderamiento)

A medida que sigues construyendo y fortaleciendo la relación que tienes con tu hijo/a, disfruta de estar presente, curioso/a y atento/a a sus sentimientos. Mantén actividades dirigidas por el niño/a para crear oportunidades continuas de control, fomentar la confianza y servir como una salida para la diversión y la expresión personal. A través del tiempo juntos y la atención conjunta, la base de apoyo que tiene tu hijo/a seguirá creciendo, al igual que sus habilidades de afrontamiento durante situaciones difíciles.

Para comunicarte con un especialista en vida infantil, por favor contacta la línea de ayuda de Wonders & Worries al helpline@wondersandworries.org.



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.