

**¿Somos el sostén emocional
de nuestros hijos?**

Elvira Giménez de Abad

**¿Somos el sostén emocional
de nuestros hijos?**

 **Lugar**
Editorial

Giménez de Abad, Elvira
¿Somos el sostén emocional de nuestros hijos? / Elvira Giménez de Abad.
- 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial, 2020.
104 p. ; 20 x 14 cm.
ISBN 978-950-892-593-0
1. Psicología. I. Título.
CDD 158.2

Diseño de tapa: Silvia C. Suárez
Edición y corrección: Mónica Erlich

© Elvira Giménez de Abad

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-593-0
© 2020 Lugar Editorial S.A.
Castro Barros 1754 (C1237ABN) Buenos Aires, Argentina
Tel/Fax: (54-11) 4921-5174 / (54-11) 4924-1555
lugar@lugareditorial.com.ar
facebook.com/lugareditorial
www.lugareditorial.com.ar

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

Agradecimientos

A mis queridos pacientes, niños, adolescentes, madres y padres, que siempre han sido mi verdadera fuente de inspiración permanente.

A mis colegas-amigos, por su estímulo incondicional.

A mis padres, como siempre, por enseñarme y sostenerme siempre.

A mi querida familia, por estar incondicionalmente, siempre a mi lado.

Introducción

Como ya sabrán muchos de ustedes, queridos lectores, siempre que me dispongo a escribir es porque en la consulta se reiteran algunos temas. Así fue cuando comencé hablando de los niños con déficit de atención, en otro momento escribí acerca de cómo ponerle límites a los hijos, más adelante me ocupé de los chicos “enchufados”, de los padres que se divorcian, límites para los adolescentes y cómo disminuir la agresividad. Todos esos temas estaban basados en las consultas y en las necesidades de padres y madres. Eran sugerencias para poner en práctica con los hijos.

Hoy en día, en la época que nos toca vivir, la familia está muy desbordada. Los padres tienen poco tiempo, pocas posibilidades para parar la rutina y las exigencias cada vez mayores, poco tiempo para detenerse a pensar. A pensar en cómo se sienten, en cuáles son aquellas actividades que desean realizar solos, con su pareja o con los hijos. Aunque más no sea realizar una caminata. Siempre estamos apurados, no hay tiempo, el reloj nos corre y siempre queda esa sensación de incompletud, de insatisfacción. Como decían las abuelas hace muchos años, “siempre falta cinco para el peso”.

Escucho en la consulta a padres y madres que llegan a casa cansados, luego de un día de trabajo lleno de

responsabilidades y todavía los esperan los hijos pidiendo ayuda con las tareas escolares, los quehaceres domésticos, etcétera. Están cansados, y con razón, los niños también han tenido un largo día y también están cansados. Pero la tarea de sostén es indelegable, es nada más que de los adultos que están con los niños. Cansados o no, siempre esa tarea es de papá y mamá. Es indelegable.

¿Qué quiero decir cuando hablo de sostén? De eso se trata este libro, de acompañar y sostener a los hijos. De ayudarlos a desarrollarse como personas, como seres únicos y especiales.

Cuando el bebé nace necesita el contacto físico con su mamá, ella le transmite tranquilidad, como así también su nerviosismo. Ese contacto físico, en tanto esté en brazos de su madre, es también un sostén emocional ya que el pequeño reconoce desde la panza los diferentes estados de ánimo de la madre. En estas primeras etapas es la mamá la que resuelve todas las necesidades del pequeño, como si fueran una misma persona. Esto genera tranquilidad y calma al niño.

En las primeras etapas de nuestra vida dependemos absolutamente de nuestros padres, no podemos hacer nada sin ellos. Cuando nos acercamos a nuestro pequeño bebé porque llora y lo alzamos, le susurramos alguna melodía, le estamos dando sostén, cuando lo alimentamos también. Cuando da sus primeros pasos y lo acompañamos y lo calmamos cuando se golpea, lo estamos sosteniendo. Y así seguimos haciéndolo (o deberíamos hacerlo) hasta que los vemos maduros y capaces de manejarse solos.

El sostén emocional no solo está relacionado con el darle alimento y alzar al niño cuando llora. Tiene que ver con el estar disponibles cuando ellos nos necesitan. Acompañarlo en su crecimiento, en sus aprendizajes, en sus penas. Ocurre frecuentemente que los padres creen que si les pagan un buen colegio y los llevan a pasear o les compran un juego electrónico, ya la misión está cumplida. Lamento decirles que no es así. Es imprescindible que los padres comprendan que es preferible sentarse en el piso a verlos jugar, a mirarlos, a acercarles un juguete y darles un abrazo que todo lo otro. Cuando son más grandes ellos necesitan que ustedes los escuchen, que se interesen por sus preocupaciones, que recuerden si tienen algún inconveniente en la escuela, ya sea con algún compañero o con alguna materia. Que los escuchen, no que hablen ustedes.

Todos sabemos que hoy en día casi todos los niños llevan tareas de la escuela para realizar en casa. A veces indicadas por los docentes y otras porque ellos no han podido terminar de hacerlas en clase. Están cansados, ellos y ustedes, es verdad, pero ellos tienen que cumplir con la responsabilidad y ustedes pueden acompañarlos. No quiero decir que sean ustedes los que realicen las tareas. Si no entienden, les explican. Pero ellos las hacen. No es necesario que se queden “pegados” sentados junto con ellos. Tal vez después pueden revisar lo hecho, si ellos se lo piden.

Muchas veces, en la consulta, cuando les pregunto a padres y a madres de qué hablan con sus hijos, la respuesta es siempre la misma. De la escuela, de lo único que hablan es de las tareas, de las pruebas o evaluaciones. No

tienen otros temas de conversación. Y ocurre lo mismo entre las parejas, hablan de trabajo y de obligaciones y de cosas pendientes.

Es necesario que amplíemos nuestros diálogos. Que jueguen a inventar cuentos, historias, que hablen de sus amigos, de sus deseos, de sus sueños de sus ganas de hacer algo. Enseñarles a observar, a tener espíritu crítico. Preguntarles, por ejemplo: qué te pareció la manera en que actuó tal persona, o qué hubieras hecho vos en tal situación, cuál hubiera sido la mejor manera de resolver una determinada situación. Tenerlos en cuenta, pero no solo para que tengan comida, abrigo y educación. Darles modelos, estilos de pensamiento. Ayudarlos a que se desarrollen de manera integral.

Es necesario que comprendamos la importancia de darles a los niños un adecuado sostén desde el momento del nacimiento. Favorece el potencial del bebé, su creatividad, lo protege de los peligros exteriores, ya que va comprendiendo y aprendiendo a construir la diferencia entre el yo y el no yo. Se va construyendo un vínculo de confianza entre el niño y sus padres o la persona encargada de criarlo. Esta confianza primitiva se irá desarrollando y fortaleciendo a lo largo de su niñez. Claro que no se trata solamente de tener al pequeño a upa mientras hablamos por teléfono o miramos televisión. Es importante “el cómo” lo hacemos. El pequeño siente cuando no es sostenido y atendido. Nuestra actitud es percibida, nuestra tensión también.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2012):

El sostén emocional es la respuesta adecuada al sentimiento universal de desamparo con el que todo bebé llega al mundo. Este sostén permite que se construya entre el bebé y las personas encargadas de su crianza un vínculo lo suficientemente fuerte como para que se den las condiciones propicias para la satisfacción de todas sus necesidades.

El niño va construyendo el modelo de sí mismo a través de las maneras en que los padres o los adultos que lo cuidan, así como las interacciones y las conversaciones que tengan con él. El pequeño va formando una idea acerca de sí mismo y del mundo que lo rodea.

Un niño es el producto de la unión entre todo lo biológico con lo que nace, el medio en el que se va desarrollando y su capacidad psíquica y mental que paso a paso va construyendo.

Winnicott (1971), que es un médico pediatra inglés muy reconocido por su obra, señala que el desarrollo de una persona es producto de la herencia, de un proceso de maduración y de la acumulación de experiencia de vida, pero que solo se podrá dar a menos que se cuente con un medio suficientemente favorable, o se verá alterado.

Es decir, que cuanto más favorable y adecuado sea el medio en que el niño va creciendo, mayores serán las posibilidades que tendrá para desarrollarse sanamente.

Es necesario que los adultos que cuidan al niño comprendan que un ambiente familiar facilitador es lo que permite que el pequeño pueda crecer y organizar su psiquismo. Es decir, que la posición del niño va a depender de cómo funciona el ambiente en el que se desarrolla.

Obviamente, no siempre el ambiente será el ideal, lo sé, pero también estoy muy segura de que ustedes como padres pueden revertir pequeñas o grandes situaciones familiares para que el pequeño se desarrolle más satisfactoriamente.

Sostener con pautas y límites

Poner límites nunca fue una tarea sencilla, y en la actualidad es más difícil aún. Sobre todo en las familias actuales con la realidad que les toca vivir. Con muchas horas de trabajo fuera y dentro de casa, realizando esfuerzos y atravesando situaciones difíciles todos los días. En este contexto no es sencillo poder sostener a los niños, lo sé. Pero también sé que la mayoría de los padres y madres son capaces de un esfuerzo más para el bien de sus hijos. Y por esa razón tienen hoy este libro en sus manos.

La etapa de la infancia es básica para que el individuo, en períodos posteriores, pueda tener relaciones adecuadas con los que lo rodean, del mismo modo, esta fase se encuentra caracterizada por una serie de cambios que permiten al niño ir descubriendo parte de su identidad.

Como ustedes bien saben, los padres juegan un papel crucial en el desarrollo de las áreas afectivas, si esta área no es adecuadamente estimulada, pueden presentarse desajustes emocionales en el sujeto en etapas posteriores, por este motivo, es muy importante lograr un equilibrio para desarrollar hijos sanos y estables emocionalmente.

Llegar a casa cansados, con pocas ganas de hacer nada y encontrar al hijo que nos estira los brazos con una sonrisa, nos devuelve la fuerza y la energía para seguir adelante, eso lo saben. No se puede perder de vista que

Índice

Introducción	7
Sostener con pautas y límites	13
Autoestima	19
El colegio, ¿cómo ser sostén en esta etapa?	25
Actitudes que no favorecen el sostén.....	33
¿Niños o padres desatentos?.....	35
¡Nace un hermanito!.....	40
Cuando mamá y papá se divorcian.....	44
Sostener frente a la muerte.....	51
Sostener en la adolescencia.....	57
Ser sostén en las discusiones.....	64
Escuchar también es sostener.....	67
Jugando también sostenemos.....	71
Fomentar la socialización también es sostener.....	78
Hablemos de resiliencia.....	81
Las comidas	84
En los buenos momentos	92
Acosan a nuestro niño.....	95
A modo de cierre.....	99
Bibliografía.....	101