

## **TEXTO INCORPORADO A LA EDICIÓN IMPRESA DE “GUIA BREVE PARA PADRES”**

### **INTRODUCCION**

Desde el punto de vista emocional, uno de los factores primordiales que van a contribuir al mejor desarrollo del hijo es el ir adquiriendo una Autoestima positiva. Lo que este texto intenta es brindar a los padres las pautas básicas de crianza que permitirán promover la Autoestima del niño, lo que a la vez va a favorecer su Capacidad de Autoprotección.

### **EL JUEGO**

El juego también es el modo de practicar roles que luego se ejercerá de grande.

### **LOS TEMORES**

Los temores de los niños también pueden deberse a:

- dificultad en el proceso de individuación.
- desplazamiento del temor de una persona a un objeto animado o inanimado.

### **LAS SEPARACIONES**

Existen casos en los que las separaciones son resultado del divorcio de los padres, con la consecuente ausencia del hogar de alguno de ellos. Es importante que se les explique a los hijos -de acuerdo con sus edades y capacidad de comprensión- que ellos no tienen ninguna culpa. Es habitual que, frente al hecho de la separación de los padres, los niños puedan manifestar distintas emociones, conductas o trastornos como tristeza, aislamiento, agresividad, dificultades escolares y/o problemas del sueño o la alimentación. La mejor manera de hacer frente a estas manifestaciones propias de la crisis es transmitirles a los niños la seguridad de que se seguirán viendo e interactuando con ambos padres (aunque vivan con uno solo de ellos) y que, a mediano plazo, la separación va a permitir que todos vivan más tranquilos y plenos. Los padres deben seguir siendo una pareja de padres, aunque no sean más una pareja conyugal y no deben utilizar a los hijos como rehenes, mensajeros, o sustituto del compañero. El niño debe saber que cuando los padres deciden divorciarse nunca la culpa es de él.

### **LA SEXUALIDAD**

Si, además de lo ya explicado, los niños continúan con preguntas que los padres no saben responder, se les puede decir también que estas partes íntimas o genitales cumplirán una función importante luego de la adolescencia.

--

También, un caso muy especial es la adopción que -por tratarse de un tema muy delicado- merece un tratamiento aparte. Pero podemos adelantar que los niños adoptados saben inconscientemente que los padres que los crían no son los biológicos. Por lo tanto, es indispensable para el niño conocer en algún momento su verdadero origen. El cómo y el cuándo de esta revelación requiere de un asesoramiento específico de parte de un profesional especializado.

--

En los últimos años han surgido métodos que permiten la concepción con ayuda de técnicas médicas, como la inseminación artificial y la fertilización in vitro, cuya explicación no será parte de este trabajo.

## LA AUTOESTIMA

En algunos casos, los hijos son inducidos a realizar grandes sacrificios para descollar en una carrera que en el fondo no le interesa -o para la cual no tiene las condiciones que se exigen- y al no triunfar termina sintiéndose inferior.

Estas metas que los niños o los padres se proponen –consciente o inconscientemente- están íntimamente relacionadas con la autoestima y pueden o no ser alcanzables, dependiendo de la edad, capacidad y características del niño. Por eso, es preciso ser cuidadoso ya que las exigencias parentales muy elevadas o que no concuerdan con las realidades o posibilidades de desarrollo del hijo pueden derivar en sentimientos de inferioridad, (inhibición, humillación, desvalorización) cuando el niño siente que no logra alcanzar estas exigencias. A su vez, esto puede determinar conductas tanto de pasividad (ser constante objeto de burlas, no saber defenderse de agresiones, aislarse) como de temeridad e incluso de alto riesgo (involucrarse en peleas callejeras, correr “picadas”, tener conducta sexual promiscua, etc.) como un intento “erróneo” de recomponer su imagen y elevar su autoestima.

Pero, por otra parte, también la autoestima puede estar influenciada negativamente por padres que desvalorizan al hijo de diversos modos, ya sea porque el eventual éxito de éste puede ser vivido como una amenaza a su propia valoración o por otras circunstancias relacionadas con la historia personal y/o familiar de cada pareja de padres.

Es necesario reconocer -tanto para los padres como para los hijos- que todo niño es importante más allá de sus deseos, ideas, sentimientos, capacidades y características físicas, y se sentirá valioso en la medida en que sea respetado y querido con sus propias particularidades, que suelen ser diferentes de las de las demás personas.

Es importante para los hijos sentir el permanente afecto y comprensión de parte de los padres a través de: gestos y actitudes (besos, caricias, abrazos, sonrisas, compartir actividades como jugar, leer, hacer deberes); palabras de cariño y de elogio como por ejemplo “te amo”, “qué buena que eres”, “gracias por ayudarme”, “que gran idea que tuviste”; frases y preguntas que ayuden a aclarar y entender los sentimientos, necesidades y conductas de los niños como “te noto triste hoy, hay algo que te hace sentir mal”.

Poseer una autoestima positiva permitirá al niño sentirse importante, expresar sus propias ideas, hacer valer sus deseos, no someterse arbitrariamente a la voluntad de los otros y poder defenderse adecuadamente en la vida. En este sentido también es importante que los niños aprendan a observar, reflexionar y opinar sobre diversos aspectos de la vida. La búsqueda de la verdad y el cuestionamiento debe ser incentivada por los padres para que los hijos puedan discriminar entre la verdad y la mentira, entre la autenticidad y el engaño.

Generalmente, el niño desvalorizado termina acatando, sin cuestionarse, la voluntad o las ideas del otro ya sea porque lo sobrevalora, le teme, o cree a pie juntillas en todo lo que dice. Dadas estas características, estos niños son más vulnerables a verse involucrados en situaciones de sometimiento, engaño y abuso por parte de personas inescrupulosas y manipuladoras, que poseen mucha habilidad para detectar a los niños con baja autoestima, a quienes se acercan generalmente como guías o protectores, en quienes el niño cree que puede confiar.

Aunque también esta relación -que es de sometimiento- puede deberse a una elección basada en el vínculo temprano con una madre o padre muy autoritario o abusivo, o con alguna persona autoritaria que haya sido muy valorada por los padres.

No queremos dejar de mencionar que, paradójicamente, algunos individuos en cuyas infancias hubo frecuente maltrato o negligencia, logran sobreponerse de manera tal que pueden desarrollar, en compensación, una autoestima tan elevada como la de aquellos que fueron muy valorados. Por el contrario, personas extremadamente valoradas de niños, parecen necesitar una fuente externa de afecto en forma permanente para sentirse valiosos, en especial si no han logrado autonomía y personalidad propias, independientes del núcleo familiar primario.

Por todo lo dicho, vemos aquí que son muchas las variables que entran en juego en el desarrollo de la autoestima de los niños. Pero sin duda, el permanente afecto, comprensión, cuidado y educación que los padres brinden al hijo -en especial en sus primeros años de vida- van a determinar la autoestima adecuada para enfrentar las vicisitudes de la vida.

La autoestima es un factor fundamental en la posibilidad de éxito o fracaso en la vida. Los padres deben criar a sus hijos con afecto y no culpabilizarlos innecesariamente. En síntesis, es básicamente la actitud de los padres hacia el niño la que determina la valoración que el niño tendrá luego de sí mismo.

Es importante resaltar que la autoestima suele estar ligada al “sentimiento de culpa”. La noción de “sentimiento de culpa” en las corrientes psicológicas actuales no está tan presente ni posee la relevancia que supo tener en otras épocas. Sin embargo, se trata de un fenómeno cuya significación es decisiva en la vida psíquica de los seres humanos. Es por eso por lo que vamos a profundizar aquí sobre este concepto.

A grandes rasgos, podemos decir que el sentimiento de culpa designa un estado afectivo posterior a un acto que realiza el sujeto y que considera reprochable, como haber causado un daño o transgredido una norma. Aunque también se utiliza como sinónimo de “causa” (por ejemplo: quien causó o fue culpable de determinada acción nociva), más unido al concepto de “responsabilidad” en relación con ciertos actos.

### ***¿Cómo se adquiere el sentimiento de culpa “normal”?***

Este sentimiento de culpa se va formando entre los 3 y los 5 años y es precedido por una forma de culpabilidad que podemos denominar “primitiva”: la angustia a perder el amor de los padres. Es recién con la interiorización de la autoridad paterna en forma de “conciencia moral” (alrededor de los 5 años) cuando se puede hablar de culpa. Podemos entonces decir, de manera general, que el sentimiento de culpa está ligado a términos como “prohibición”, “transgresión”, “delito” y “castigo”, pero también puede desplazarse y/o extenderse a diversas situaciones de la vida, muchas de ellas triviales.

La formación de esta culpa dependerá de la índole de los sentimientos (agresivos y/o amorosos) que se activen y predominen en los vínculos con los padres. En ellos posee especial importancia la intervención del padre, o sustituto, que al ejercer la llamada “función paterna” introduce las prohibiciones culturales que permiten al niño salir de la temprana relación simbiótica con la madre para ir independizándose y pasar a integrar parte de la sociedad. El grado de intervención del padre o sustituto en el vínculo madre-hijo puede ser un motivo que determine la intensidad del sentimiento de culpa del niño.

Cuando el padre impone ciertas reglas, pero también se somete a ellas favorece la formación de un sentimiento de culpa normal, que es necesario para poder convivir en sociedad. Pero si el padre es excesivamente autoritario, “castrador”, prohibitivo o punitivo, el sentimiento de culpa del niño puede estar muy aumentado y producir trastornos de variada intensidad, que mencionaremos más adelante. En el otro extremo, cuando el padre es muy permisivo, el sentimiento de culpa del niño suele ser muy débil y -como no hay respeto por las reglas- conducir a actos contrarios a los aceptados por la sociedad.

Y, por último, la falta absoluta de función paterna o culturización puede determinar casos de patologías graves donde no sólo no hay culpa sino tampoco conciencia de los actos realizados.

### ***¿Qué situaciones pueden originar el sentimiento de culpa excesivo?***

Si bien el exceso de “función paterna” (padres muy autoritarios) es un factor muy importante en relación con el sentimiento de culpa del niño, muchas veces algunos hechos lamentables que ocurren mientras el niño es muy pequeño -antes de que se forme el sentimiento de culpa-suelen adquirir luego nuevos significados, y ya más grandecitos los niños pueden sentirse culpables por hechos pasados en los cuales no tuvieron ninguna responsabilidad. Esto ocurre por ejemplo en los casos en que los niños han sido víctimas de abuso sexual, físico y/o emocional, aun desde muy pequeños.

También pueden los niños, sin ningún motivo valedero, sentirse culpables por la muerte de un familiar o por algún otro acontecimiento traumático en la familia, como peleas entre los padres, divorcio, etcétera. Es también común el sentimiento de culpa no sólo por haber dañado sino por creer haber dañado o no haber podido proteger de un daño a un ser querido.

El sentimiento de culpa, además, puede tener su origen en acciones, sentimientos y pensamientos agresivos hacia otras personas, sean estas queridas o no. Y también es muy común en las personas que no se animan a ser, tener, saber o parecer más que otras (ganarle al padre un partido de tenis, usar ropa más costosa que la directora, etcétera).

Puede darse también, la culpa, en aquellos que sobrevivieron a situaciones trágicas en las que otros perdieron la vida. Y, por último, en algunos casos el sentimiento de culpa puede deberse simplemente a la identificación con una persona muy querida de personalidad culposa.

### ***¿Cómo evitar en los niños el sentimiento excesivo de culpa?***

Además de una crianza con cariño, la recomendación primordial para minimizar el sentimiento de culpa es no culpabilizar innecesariamente a los niños durante su educación y formación. También, ante situaciones traumáticas (accidentes, muertes, abuso, negligencia, etcétera.) hay que hablar de lo sucedido evitando que el niño se sienta culpable de la situación. En los casos en que el niño hubiera tenido alguna intervención no intencional en el hecho ocurrido, hay que hacerle entender que, si bien pudo haber cometido un error, en vez de sentirse culpable debe servirle de aprendizaje.

El sentimiento de culpa suele dar lugar al sentimiento de vergüenza cuando el niño se siente responsable de algún acto incorrecto pero que a la vez ha sido constatado por un tercero. (Por ejemplo, volcar la taza de leche ante los padres de un compañerito durante la merienda, al ser invitado a la casa de éste).

### ***¿Cómo se manifiesta la baja autoestima en los niños?***

Entre las múltiples manifestaciones de la baja autoestima, podemos nombrar las siguientes:

**Sentimiento de inferioridad:** desvalorización.

**Sometimiento:** obediencia extrema al deseo de otros.

**Sentimiento de culpa intenso:** autorreproches, necesidad de castigo, autocastigos.

**Accidentes:** caídas, golpes, lastimaduras.

**Pérdidas:** de objetos, de dinero.

**Fracaso:** en la escuela u otros ámbitos

**Sobreadaptación:** hiperresponsabilidad, síndrome del “niño perfecto”.

**Trastornos Psicósomáticos:** enfermedades diversas.

**Depresión:** tristeza, desesperanza, llanto, aburrimiento, inhibición, abulia, falta de perseverancia, sueño exagerado o insomnio.

**Síntomas ansiosos:** angustia, ansiedad, inestabilidad emocional, hostilidad, hiperactividad, pesadillas.

**Conductas antisociales:** promiscuidad, alcoholismo, drogadicción.

Cabe aclarar que si bien algunas de estas manifestaciones de la baja autoestima pueden aparecer en forma aislada muchas veces suelen presentarse combinadas. En otras ocasiones, las mismas van variando a través de los años y, por ejemplo, no es inusual que tras la aparición del niño “sin problemas” se esconda una personalidad “sobreadaptada”, que si no es detectada a tiempo puede desarrollar en la adolescencia trastornos psicossomáticos, depresiones y dificultades importantes en el estudio o en el trabajo.

No queremos dejar de mencionar que, paradójicamente, algunos individuos en cuyas infancias hubo frecuente maltrato o negligencia, logran sobreponerse de manera tal que pueden desarrollar, en compensación, una autoestima tan elevada como la de aquellos que fueron muy valorados. Por el contrario, personas extremadamente valoradas de niños, parecen necesitar una fuente externa de afecto en forma permanente para sentirse valiosos, en especial si no han logrado autonomía y personalidad propias, independientes del núcleo familiar primario.

Por todo lo dicho, vemos aquí que son muchas las variables que entran en juego en el desarrollo de la autoestima de los niños. Pero sin duda, el permanente afecto, comprensión, cuidado y educación que los padres brinden al hijo -en especial en sus primeros años de vida- van a determinar en el niño una autoestima adecuada para enfrentar las vicisitudes de la vida.

La capacidad de defenderse y no someterse indiscriminadamente a la voluntad de los otros está estrechamente ligada a la autoestima positiva. Es importante que los niños aprendan a observar, reflexionar y opinar sobre los valores morales en la vida cotidiana.

La búsqueda de la verdad y el cuestionamiento debe ser incentivada por los padres para que los hijos puedan llegar a discriminar entre la verdad y la mentira, entre la autenticidad y el engaño.

#### **Para reflexionar: LA AUTOESTIMA**

- La autoestima puede ser definida como “el concepto que uno tiene de sí mismo”.
- La comparación entre la percepción que el niño tiene de sí mismo y aquello que le gustaría ser determina, en parte, la autoestima.
- La capacidad de los niños de defenderse y no someterse indiscriminadamente a la voluntad de los otros está estrechamente ligada a la autoestima positiva.
- La autoestima es un factor fundamental en la posibilidad del éxito o fracaso en la vida.
- El sentimiento de culpa “excesivo”, consciente o inconsciente, puede provocar la baja autoestima y otros trastornos graves en los niños.
- Los padres deben criar a sus hijos con afecto y no culpabilizarlos innecesariamente.
- Todo niño se sentirá valioso si es querido y aceptado como un ser único con sus propias características.

## **AUTOPROTECCIÓN**

El afecto de los padres hacia los hijos puede expresarse a través de palabras de cariño como por ejemplo “te quiero”, “qué buena que eres”, y también a través de gestos y actitudes como ser: besos, caricias, abrazos, sonrisas, compartir juegos y tareas. El amor de los padres promueve la autoestima del niño, quien al sentirse querido -y por lo tanto valioso- irá desarrollando su capacidad de protegerse a sí mismo.

El dialogo permanente entre padres e hijos puede ser promovido a través de preguntas que ayuden a entender aquello que los niños sienten como, por ejemplo: “te noto triste, ¿hay algo que te hace sentir mal?”.

Muchas veces el abuso sexual, comienza como un juego que puede incluir caricias o cosquillas que son agradables para el niño hasta que se tornan desagradables o abusivas (cosquillas excesivas, pellizcos, palmadas, etc.) y el niño queda confundido o no se atreve a decir “basta”. También puede tratarse de niños muy pequeños que no comprenden la índole sexual de la situación y menos están en condiciones de defenderse.

Casi todos los países cuentan con leyes basadas en la Convención de los Derechos del Niño, para proteger y prevenir diferentes tipos de Abuso infantil.

## **ADOLESCENCIA**

El riesgo que puede correr el adolescente es el de conformar su personalidad identificándose con aspectos mayoritariamente negativos y poner así en riesgo su armónico desarrollo y su integración. Los padres deberán poner el énfasis en la comunicación, el diálogo y la pregunta para poder conocer las necesidades genuinas del hijo adolescente.

A su vez, en su búsqueda de independencia, los hijos deben hacer el duelo por dejar la niñez y perder a los padres idealizados de la infancia. Deben dejar en parte la red familiar para insertarse en una red social más amplia. Asimismo, los padres tienen que hacer el duelo por el hijo de la niñez.

## **LA ESTRUCTURA DE LA FAMILIA**

No queremos dejar de mencionar aquellas familias, en las cuales -de manera opuesta a la endogamia y por motivos diversos- los vínculos entre sus integrantes son tan débiles que pueden llevar a la desintegración del sistema familiar, ocasionando consecuencias infortunadas en los hijos.

Aunque una aproximación teórica general siempre es posible, los conflictos y vivencias que surgen dentro de cada familia son únicos e irrepetibles.

## **PERTURBACIONES**

Se considera “trauma psíquico” a todo acontecimiento en el cual una persona está expuesta a estímulos físicos y psíquicos que resultan excesivos para su tolerancia, y a los cuales no puede responder adecuadamente, mediante una acción concreta como huir, defenderse o contarlo y a veces ni siquiera admite el suceso en su pensamiento ya que no puede recordarlo.

Los trastornos psicossomáticos pueden también tener su origen en el hecho de que cuando comienzan los trastornos no existe todavía el pensamiento o el habla, o en que sus padres consciente o inconscientemente no le “permiten” expresarse o no interpretan bien dichas expresiones. En estos niños, habría una dificultad para hacer conscientes los afectos y sentimientos y también para expresarlos. Muchos de ellos además ignoran tempranamente las señales de su cuerpo (malestar en algún órgano, tensión muscular, agotamiento físico o mental, sueño, displacer, angustia, taquicardia, disnea) porque no las registran y se sobreexigen hasta que enferman.

## **CONSIDERACIONES FINALES**

Debemos recordar que para llevar a cabo en forma eficaz las funciones parentales, los padres deberán superar lo que ya hemos descrito como *endogamia*, proceso que implica para los progenitores cierta separación de sus familias de origen, para consolidarse como pareja con sus propias normas. Así, generarán el espacio propicio que el hijo necesita para crecer de un modo armonioso y saludable.

---