

GUÍA SOBRE LÍMITES Y DESBORDES EMOCIONALES EN INFANCIAS



Autora: Carolina Mora, psicóloga con formación en psicología perinatal y crianza.



@CAROLINAMORA.PSICOLOGA



CAROLINAMORAPSICOLOGA.COM



lic.carolinamora@gmail.com

Para consultas sobre psicoterapia, orientación en crianza y talleres envíame mail a : lic.carolinamora@gmail.com



Soy Carolina Mora, Me dedico a la clínica privada con orientación perinatal y en los primeros años de la crianza, con el deseo de acompañar a las familias en sus desafíos y promover infancias respetadas. Estoy convencida de que para materner/paternar/xaternar es fundamental hacerlo desde el deseo y que la crianza es un desafío cotidiano para el que se requiere mucho sostén y compromiso de la familia en particular y de toda sociedad en general.

Desde la psicología perinatal acompaño mujeres, personas gestantes y varones desde el deseo en los procesos de embarazo, parto, puerperio y los primeros años de la crianza. Brindo abordaje terapéutico individual y vincular en procesos de técnicas de reproducción humana asistida, duelo gestacional/ perinatal, embarazos de alto riesgo y ante diagnóstico de patología fetal. Trabajo de forma coordinada y en interdisciplina con diversos profesionales de la salud (pediatras, puericultoras, psiquiatras perinatales) para acompañar de manera integral en patologías como depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo en el embarazo y el postparto. Mi mirada clínica siempre intenta contemplar los atravesamientos de género y las diversidades familiares. Hace varios años facilito talleres para familias, como espacios de información y reflexión, libres de fundamentalismos. Soy una apasionada de la comunicación como herramienta de promoción de la salud, para ello trabajo a diario en mis redes sociales. Mi propia experiencia de maternidad criando a Cata y Juli, me llevó a escribir cuentos que acompañan a las infancias en sus procesos de crecimientos, desde una mirada respetuosa.



En @abrazandocuentos y @editorialelateneo encuentran mis libros. EN ARGENTINA LOS CONSIGUEN EN CUALQUIER LIBRERÍA Y EN EL EXTERIOR EN @BUSCALIBRE O @LIBRENTA Les cuento que desarrolle esta

guía nucleando los escritos de mis distintas redes sociales. Son textos cortos e introductorios en las distintas temáticas. Pueden compartir la información, siempre que me citen como autora de la misma. Esta guía fue confeccionada durante 2021. Seguramente en iré actualizándola y completándola de más información. Como siempre este es mi punto de vista, hay otros profesionales que seguramente coinciden o difieren con él. Aliento a las familias a encontrar su propio criterio y no tomar el de otros como verdades absolutas.

¿Está mal decir que NO?

Muchas veces las familias se hacen esa pregunta. Si venimos de una crianza basada en los castigos y las restricciones, entonces puede que nos haga sentir mal usar la palabra "no" e incluso puede que nos haga sentir incómodos la palabra "Límite".

Lo cierto es que el NO es un organizador psíquico, es una palabra que se inaugura cerca de los dos años, mientras los niños y niñas ejercitan su autonomía. El NO permite reconocer que el otro es otro y que yo puedo poner límites y diferenciarme. El NO, cuando es necesario, cuando implica un cuidado, es una palabra que representa salud.

Cómo siempre digo, es importante no tenerle miedo al NO, pero sí elegir las batallas. Esto significa que no podemos decir a todo NO, sino que está palabra debe estar reservada para ciertos momentos o conductas. Y tener en cuenta que siempre que aparece un NO, también se inaugura un SI, es decir, se habilita otro espacio, objeto o actividad.

.

¿Que queremos decir cuando hablamos de que los niños y niñas necesitan límites para crecer?

Límites para crecer significa ofrecer un encuadre, bordes continentales que permitan el desarrollo saludable.

Hablamos de libertad guiada cuando como adultos brindamos la posibilidad de exploración en un entorno cuidado. Para ello necesitamos crear un ambiente amable y amoroso, con normas claras que los niños y niñas puedan tomar y tengan un sentido para ellos.

.

Como adultos debemos tener primero nosotros en claro cuales son las pautas de convivencia que queremos transmitir para luego, poder comunicarlos y mostrar con el ejemplo. La norma de convivencia debe atravesar a todas las personas del grupo familiar ♥

TIEMPO FUERA

¿Quien no conoce esta práctica de "castigo" en la crianza?

El tiempo fuera se utilizó y se sigue usando como medida de control conductual a las infancias.

Cuando un niño o niña se porta mal, esta técnica indica que hay que dejarle afuera del juego o de la situación placentera. Muchos lo utilizan como "la silla de pensar" donde se les obliga a quedarse sentados y apartados del juego para que "recapacite" en soledad sobre su conducta.

¿Sirve esta práctica? Sabemos que si bien en apariencia puede parecer que si, en realidad es improductiva. Los pequeños no tienen la capacidad de reflexionar solos sobre sus conductas y apartarlos sólo les genera bronca y les obliga a "pedir perdón" o deponer su actitud solo como forma de "contentar" a los adultos y volver a participar del juego.

.

PERO podemos re pensar esta técnica de una forma muy efectiva.

Si tomamos el "tiempo fuera" para nosotras, las personas que cuidamos.

Si, así como escuchaste.

Y ¿Cómo sería? Cuando nos sentimos sobrepasadas por la situación, por la angustia, por el desborde emocional que observamos en nuestros hijos e hijas, es necesario poner una pausa.

Darnos unos minutos, aunque sean sólo 5 minutos, para salir de la situación mentalmente. Tomar aire, hacer respiraciones profundas, ir al baño, lavarnos la cara, repetir algún mantra que nos dé tranquilidad, salir un momento del cuarto a otro ambiente...

Todas esas pueden ser pequeñas formas de tomar un "tiempo fuera" para demorar la respuesta, tomar distancia y observar la situación con más calma.

.

Si notas que esto te sucede con frecuencia, es buena idea pensar en organizar espacios de cuidado por otras personas, que te permitan "un tiempo fuera preventivo": niñera o familiares pueden ser aliados para ello. Quienes cuidamos también necesitamos cuidarnos y

darnos espacios de dispersión.
NO TENEMOS QUE PODER CON TODO

“NO ME HACE CASO”

☞ "No me obedece"

☞ "No ME come"

☞ "No ME duerme"

☞ "No ME estudia"

☞ "ME hace enojar"...

¿Cuántas veces te encontrás diciendo algo así?

Cuando una frase empieza así yo me pregunto (y les devuelvo está pregunta): ¿No TE?

Es muy distinto decir "No me duerme" a "le cuesta conciliar el sueño".

A veces los niños y las niñas no se comportan como esperamos.

No comen lo que les damos, no duermen en el horario propuesto, les cuesta realizar determinadas tareas (porque no quieren, no pueden, no son acordes a su edad o maduración, etc).

¿Que nos pasa cuando nos encontramos con estas situaciones?

.

.

Niños, niñas, bebés, no hacen o dejan de hacer las cosas "a propósito" para nosotros, para molestartos, simplemente los adultos tenemos que aprender a lidiar con las emociones que nos generan: sus conductas, nuestras expectativas y nuestra frustración. ¿Te encontrás seguido diciendo esa frase?

.

.

Podemos revisar:

☞ ¿Que expectativas tengo hacia la conducta de mi hijo/a? ¿Son acordes a su edad o maduración? ¿Son mías o impuestas por terceros? (Jardín, abuelas, etc).

☞ ¿Que emociones me produce que mis expectativas no se cumplan? ¿Frustración, enojo, tristeza? Aquí es importante sincerarte con vos misma/o y el niño/a: no TE hace enojar (poner triste,etc) esa es una emoción tuya. Hacernos cargo de lo que sentimos. "Yo me enojo con esto" no "me lo hace " sentir el niño o niña.

☞ Generalmente conviene empezar a regular expectativas y hacernos cargo de lo que siente cada uno. Saber que fuimos educados en la cultura de la obediencia y con una mirada adultocentrica hacia la infancia, que cuesta deconstruir

☞ Es importante desterrar este tipo de frases porque lo que generan es culpa en el niño/niña. Lo colocan en el lugar de PROBLEMA y le suponen "malas intenciones".

Si bien nadie las dice con esa intención consciente, el lenguaje tiene poder de marcar.

Ellos no están aquí para cumplir nuestras expectativas, son personas con intenciones y expectativas propias que necesitan nuestra guía.

EL LLANTO

Los bebés lloran

Es así.

Aunque no quisiéramos que suceda nunca, aunque nos de pena o angustia, aunque a veces nos resulte irritante su llanto, aunque a veces nos agote...

.

Los bebés lloran, los niños y niñas pequeños también,

Porque es su forma de comunicarse...

Porque su llanto viene a contarnos algo....

A veces un malestar físico,

A veces un dolor, porque sienten frío o quizá calor

A veces que se sienten incómodos

A veces que tienen hambre,

A veces que sienten sueño y no logran conciliarlo solos...

A veces tiene que ver con procesos, como el Destete. .

.

Quizá no siempre sepamos el motivo, quizá hasta que ellos mismos no puedan decirlo con palabras o gestos no sepamos si interpretamos bien su mensaje.. .

.

Los bebés y niños/niñas pequeños lloran a veces.

Es parte de crecer.

Es parte de encontrarse con límites que contienen, con frustraciones inevitables.

Es sano que puedan expresarse.

Poco a poco y gracias a nuestro sostén y acompañamiento físico y emocional podrán hacer más que llorar: podrán identificar y poner en palabras lo que les causa esa emoción. .

.

A veces aunque hagamos todo para que dejen de llorar... Y ahí estamos sus figuras de apego, adultos responsables, brindando nuestros brazos, nuestra mirada y nuestra voz para acunarles y ayudarles a transitarlo

Llorar es válido, es una respuesta posible ante un dolor, una frustración o un límite, ante extrañar... Acompañemos en todas las emociones, sin juicio ni culpas. Abrazar el llanto no es lo mismo que dejarlos llorar en soledad. y niños y el rol de los adultos.

LA SOBREPOTECCIÓN

Siempre tenemos miedo a qué le pase algo malo a nuestros [#hijos](#) e [#hijas](#). No queremos que sufran, que se lastimen y ni que se enfermen, aunque sabemos que la vida no está exenta de todo eso. .

.

¿Que pasa cuando estos [#miedos](#) se ponen en primer plano y nos llevan a sobre proteger?
¿Qué ocurre cuando no les permitimos explorar el mundo? ¿Cuando por miedo preferimos convertirnos en su sombra?

No respetamos su espacio.

No confiamos en que ellos pueden resolver determinadas situaciones.

No les dejamos experimentar por sí mismos ciertos procesos y ganar autonomía, afectando su [#autoestima](#).

No damos lugar a la distancia óptima. .

.

La distancia óptima implica quedarnos lo suficientemente cerca para estar disponibles por si nos necesitan y a la vez lo suficientemente lejos para permitirles explorar el entorno. Es como decirles "hace tu camino, yo estoy aquí por si me necesitas" y ser de esta manera una base segura a la cual pueden regresar. .

.

.

A medida que el [#bebé](#) va conquistando el desplazamiento autónomo, el gateo y luego la marcha, es el quién puede regular los alejamientos respecto del cuerpo de sus cuidadores. Es fácil ver cómo a medida que se aleja el bebé, también se asegura a través de la mirada o la búsqueda de contacto de que estemos cerca.

Para un [#desarrollo](#) saludable es importante mantenernos a una distancia óptima:

Ni demasiado cerca para obturar la capacidad de exploración e infundir inseguridad, ni demasiado lejos para poder seguir manteniendonos como lugar de [#seguridad](#) y [#sostén](#). .

.

Les recomiendo leer la novela "Distancia de rescate" de la Samanta Schweblin. Habla del miedo que atravesamos en la crianza y la necesidad monitorear los posibles peligros del entorno y activar, de ser necesario, "el plan rescate". Podemos reconocer esto cuando llegamos a un lugar y analizamos el entorno: ¿Hay demasiado tumulto de gente que puede hacer que le perdamos de vista? ¿Hay escaleras peligrosas? .

.

¿Cuándo consultar? Cuando los miedos no nos dejan disfrutar de la crianza, nos inhabilitan, coartan a nuestros hijos e hijas o si los pensamientos de vuelven obsesivos e invasivos. .

PELEAS ENTRE NIÑES: ¿MEDIAR O NO?

A todas nos a pasado vivir situaciones en las que un niño le quita un juguete al nuestro o le pega. En general estás situaciones se dan en las primeras experiencias de interacción con otros niños y niñas en espacios como la plaza, grupos de juego o el jardín.

Muchas veces esto nos descoloca y no sabemos cómo actuar. ¿Intervengo o no?

¿Cómo lo hago? ¿Le enseño a defenderse solo? .

.

En primer lugar es importante tener en cuenta la edad en la que ocurre, no es lo mismo que ellos ya hablen fluidamente que cuando están recién apropiándose de nuevas palabras.

A la hora de evaluar la situación tener en cuenta que:

.
✓ Están viviendo las primeras experiencias de socialización secundaria, por lo cual están aprendiendo cómo interactuar con otros niños.

✓ Los niños y niñas cuando agreden durante estas situaciones no lo hacen por maldad ni con intenciones de dañar.

✓ Lo que suele ocurrir es que algunos se sienten amenazados por la presencia del niño o niña y entonces toman como un ataque que se acerque demasiado o le quite un juguete. Cómo aún están perfeccionando sus habilidades sociales y su expresión a través del lenguaje suelen frustrarse muy intensamente y expresar esas frustración de formas poco asertivas y corporales: aparecen los golpes, los empujones y los gritos.

✓ Cuando un niño reacciona de esa forma no está pudiendo ponerse en el lugar del otro y empatizar con el deseo de aquel de jugar, sino que simplemente lo interpreta como un ataque

. ✓ Algunos reaccionan "devolviendo" el golpe o empujando, en estos casos debemos fomentar estrategias donde puedan defenderse pidiendo ayuda a un grande por ej. Otros niños y niñas se paralizan ante estas situaciones y no pueden reaccionar o lo hacen llorando. Es importante ayudarles a pensar recursos para no quedar desvalidos. .

.

.