

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Padres emocionalmente conectados».

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/padres-conectados-emocionalmente-con-sus-hijos>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



Padres

EMOCIONALMENTE CONECTADOS

Estrategias para generar confianza y apego afectivo
en *hijos* adoptados y biológicos



DRA. KARYN PURVIS Y LISA QUALLS
CON EMMELIE PICKETT

Dedicatoria

Para Russ, mi refugio y amor más profundo. Nunca imaginamos las aventuras que viviríamos juntos.

Para Hannah, Mary Kane, Noah, Samuel, Isaiah, Annarose, B.E., Kalkidan, Claire, Ebenezer, Wogayu, Bella, and Nickk—son mi más dulce tesoro.

Kalkidan—algún día volveremos a comer comida picante juntos en el cielo. No habrá lágrimas ni dolor, sólo amor.

Y a Dios, el autor y perfeccionador de mi fe—tus planes son mucho más grandes de lo que jamás soñé. Mi vida y corazón son tuyos.

—LQ

Para RP, que me sostiene y me desafía. Su apoyo y amor significan todo para mí.

Para Tate, quien me ayuda a mirar atrás y recordar, a mirar el futuro y tener esperanza. Y para Navy, que me ayuda a encontrar la alegría justo donde me encuentro.

Y para Karyn, quien me enseñó mucho desde el escenario, en el aire, en la carretera, y desde el otro lado de la mesa a lo largo de los años y kilómetros. Cambiaste mi vida.

A aquel de quien proceden todas estas bendiciones, mi Dios y Padre. A ti sea la gloria.

—EP

*Él hará volver el corazón de los padres
hacia los hijos,
y el corazón de los hijos
hacia los padres,
no sea que yo venga
y castigue la tierra con maldición.»*

Malaquías 4:6

CONTENIDO

Prólogo de David R. Cross.....	15
Introducción.....	17

Parte 1: El Núcleo de las Relaciones

1. Comprender los Fundamentos del Apego afectivo.....	39
2. Conocerse a sí Mismo	57

Parte 2: Estrategias de la Vida Real

3. Simplifica con frases	77
4. Combatiendo el miedo crónico	95
5. Cuidar para sanar	111
6. Enseña respeto	127
7. Reconoce las necesidades sensoriales de tu hijo ..	137
8. Cómo adaptar adolescentes	155
9. Arma tu caja de herramientas.....	171

Parte 3: Esperanza y Fuerza para el Camino

10. Cuida de ti Mismo.....	193
Conclusión.....	211
Un homenaje a la Dra. Karyn Purvis.....	215
Agradecimientos.....	219
Notas	223

PRÓLOGO

Por David R. Cross

Este libro es una celebración del genio creativo de la Dra. Karyn Purvis. La Dra. Purvis era un genio por dos motivos. El primero es que sintetizó una amplia gama de información y creó algo totalmente nuevo—lo que ahora llamamos Intervención Relacional Basada en la Confianza (IRBC). La Dra. Purvis sintetizó información procedente de las raíces profundas de su fe, de sus conocimientos científicos sobre el desarrollo infantil, y de la abundante red de sus propias experiencias como madre, madre sustituta temporal y esposa de pastor. Ha unido todo este conocimiento y experiencia en un conjunto lógico que nos enseña a ser mejores padres y cuidadores.

La segunda razón por la que podemos decir que la Dra. Purvis fue un genio creativo es que aquello que ella denomina el IRBC tiene un valor extraordinario para todo el mundo. Satisface las necesidades fundamentales de todas las personas, independientemente de la fe, la geografía o el nivel económico. Vivimos en un mundo que ha perdido el rumbo cuando se trata del cuidado, y la IRBC nos puede ayudar a encontrar el camino de regreso. La demanda de la IRBC sigue creciendo a medida que más y más padres y profesionales aprenden sobre esta herramienta y experimentan de primera mano su poder transformador. La IRBC se está extendiendo por los Estados Unidos y el resto del mundo, especialmente por medio de la transmisión boca a boca. Además de ser una celebración del genio creativo de la Dra. Purvis, este libro llega gracias a la dedicación de los autores para hacerlo realidad. Es sobre todo una celebración de la historia que Lisa y Russ Qualls comparten, lo cual lo hace especial. Su narración hace que el libro cante y dé vida a los principios y estrategias de la IRBC. Los lectores de este libro tendrán lo mejor de dos

mundos: por un lado, escucharán la voz de la Dra. Purvis compartiendo su sabiduría sobre la crianza de niños procedentes de “entornos difíciles”. Por otro lado, oirán la voz de padres que han recorrido el camino y han luchado para implementar y dominar los principios y estrategias de la IRBC. Los lectores también deben saber que este libro no se habría completado sin la ayuda de Emmelie Pickett, quien sustituyó a la Dra. Purvis y ayudó a terminar el libro.

Finalmente, el libro es una celebración de la bondad generosa de todos aquellos padres que, como Lisa y Russ, llevan niños maltratados y abandonados a sus hogares para criarlos como propios. Yo me beneficié de este tipo de dedicación generosa cuando era niño, y conozco de primera mano el impacto que puede tener esto. De hecho, no estaría escribiendo estas palabras hoy si no fuera por aquellos que, como Lisa y Russ, entraron en mi vida para cuidarme e impulsarme a hacer parte de este recorrido. El camino que Lisa y Russ han elegido como padres adoptivos no es fácil, por eso la IRBC es tan importante. La dedicación y el amor que los padres adoptivos y padres de cuidado temporal aportan a la ecuación no es suficiente. Ese sentido de misión y propósito debe ir acompañado de conocimientos y estrategias que empoderen a los padres a tener éxito. Este libro ayuda a llenar ese vacío.

INTRODUCCIÓN

Lisa

Russ y yo llevábamos veintidós años casados y teníamos siete hijos biológicos cuando vimos la crisis de los huérfanos en Etiopía. No éramos padres perfectos, pero éramos unos buenos padres que amaban a sus hijos y tenían una fe profunda. Con niños de edades entre los cuatro y los veinte años, nuestra vida era rica y plena. Teníamos algo hermoso y queríamos compartirlo con niños que necesitaban una familia.

Nuestro viaje de adopción comenzó con una llamada telefónica el Día de San Valentín en 2006 mientras limpiaba la cocina después del almuerzo. Mi amiga Emily llamó con la emocionante noticia de que ella y su esposo, Mark, iban a adoptar a dos niños de Etiopía. Esa llamada abrió de par en par una puerta inesperada y nos embarcamos en el siguiente capítulo de nuestras vidas.

Recuerdo haberle dicho a Emily que tal vez Russ y yo deberíamos adoptar. Tuvimos numerosas conversaciones, y en un momento ella dijo, “Mientras reflexionan para tomar esa decisión, pueden patrocinar a un niño en AHOPE” (un orfanato para niños que padecen VIH). Rápidamente me puse en contacto con ellos y les pregunté si podía patrocinar a un niño. Pronto recibí por correo un sobre con la foto de una niña de aspecto triste, con un vestido de volantes, la cabeza rapada y lágrimas en los ojos. Pusimos la foto en la nevera y pensábamos en ella a diario.

No fue mucho después que iniciamos el proceso de adopción de dos pequeños niños de Etiopía. Lo asumí con toda determinación; llenando papeles, haciendo llamadas, y corriendo hacia el banco para tener documentos legales. Com-

pramos una fotocopiadora, y entablé una relación cercana con nuestra oficina de FedEx. No podía detenerme hasta que todo estuviera listo.

Justo antes del día de Acción de Gracias recibimos referencias de nuestros dos niños pequeños. El mayor tenía diecinueve meses y el menor sólo un mes.

Y entonces fueron tres... y cuatro

Durante este tiempo, Emily y Mark viajaron a Etiopía para recoger a sus dos niños y, mientras estaban en Adís Abeba, visitaron AHOPE. Allí conocieron a la niña que estábamos apadrinando. Era preciosa, enérgica y tenía los hoyuelos más dulces que jamás había visto.

La enfermera le dijo a Emily: “Esperamos que tus amigos la adopten”. Sorprendida contestó: “No piensan adoptarla—ya están adoptando a dos niños”. No sabíamos que era posible adoptar a un niño con VIH. Además, ya estábamos añadiendo dos pequeños niños a nuestra familia. Sin embargo, esta niñita no salía de mi mente. Pensaba en ella sin un padre o madre que la consolara cuando estuviera enferma o que respondiera a sus gritos cuando tuviera miedo. La imaginaba durmiendo en una habitación llena de filas de camarotes, sintiéndose muy sola.

En 2006, poco sabíamos sobre el VIH. ¿Viviría? ¿Sería seguro para nuestros otros hijos? Investigamos, hablamos, buscamos ayuda y oramos. En corto tiempo se abrió la puerta: la niña de la foto en nuestra nevera pronto se convertiría en nuestra hija.

Empecé a hacer el papeleo nuevamente y presenté los formularios de adopción pocos meses después.

En ese momento, el proceso de adopción desde Etiopía era muy rápido, y en febrero de 2007 (un año desde la llamada de Emily), viajamos a Adís Abeba para conocer a nuestros tres hijos. Los tomamos en nuestros brazos, sonreímos y lloramos con el corazón lleno. Fue un día increíble al ver cumplido el anhelo de nuestro corazón y el resultado de nuestro esfuerzo.

También conocimos a otra niñita que tocó nuestro corazón. Era chistosa y dulce, y cuando volvimos a casa, la encontramos en muchas fotos de nuestro viaje. Pensábamos en ella a menudo, y creció en nuestros corazones. Regresamos a Etiopía y se unió a nuestra familia en agosto de 2008.

¿Algo andaba mal?

Habíamos leído libros, recibido formación y aprendido que a nuestros hijos adoptivos les llevaría tiempo confiar en nosotros, aceptarnos, apegarse a nosotros, y empezar el proceso de sanidad. Pero estábamos experimentando desafíos extremos. Una de nuestras hijas estaba tan herida que su sufrimiento nos afectaba a todos.

Oramos, hablamos, lloramos. Nos preguntábamos por qué había salido todo tan mal y nos cuestionábamos si la culpa era nuestra. ¿Habíamos cometido un grave error? ¿Habíamos provocado este sufrimiento a nuestra familia? A otras familias parecía irles bien... ¿Por qué a nosotros no? ¿Había algo malo en nosotros? Era un sentimiento oscuro y terrible el que nos embargaba. Sentíamos vergüenza por nuestras, -al parecer-, habilidades insuficientes como padres y nuestra incapacidad para sanar a nuestra hija.

Convencidos de que nadie podía entender el caos que existía en nuestro hogar, nos aislamos en nuestra lucha privada.

Muchos de nuestros días los pasamos simplemente intentando mantener a todos a salvo. Russ llegaba a casa del trabajo y me ayudaba mientras yo luchaba con una niña furiosa e intentaba cuidar de todos los demás.

Cómo lo afrontaron nuestros otros hijos es un tema para mi próximo libro, pero basta decir que se sentían devastados por lo que le estaba ocurriendo a nuestra familia.

Cuando llevé a nuestra hija a una clínica médica de adopción internacional, por fin me sentí comprendida. Allí conocí a un médico que no era ajeno a la profundidad de nuestra lucha. Conocía las pruebas y los medicamentos que nuestra hija necesitaba, y al mejor terapeuta de la región.

Una Luz de Esperanza

Un día de otoño, totalmente desesperada, encontré unos videos en línea de la Dra. Karyn Purvis en los cuales hablaba, en una pequeña reunión, a padres adoptivos y de cuidado temporal. Quedé pegada a la pantalla de mi computador: parecía que me hablaba directamente a mí. Por primera vez en tres años, sentí una luz de esperanza.

Desde las profundidades de mi corazón roto y temeroso, ella desató mi valentía.

En medio de todo esto, Russ y yo celebramos nuestro aniversario número veinticinco y, gracias a una serie de pequeños milagros, conseguimos escaparnos unos días. Era un momento romántico y poco común para celebrar nuestro matrimonio y dedicarnos el uno al otro, pero le dije a Russ que sólo había una cosa que necesitaba que hiciera—ver tres conferencias sobre “niños que venían de entornos difíciles”.

Así no era como imaginaba pasar nuestra aventura romántica; las vimos, tomados de la mano, y lloramos hasta el final. La Dra. Purvis irradiaba esperanza: creía que niños como los nuestros podrían sanar, así que nos aferramos a su esperanza con todas nuestras fuerzas.

Escribí sobre gran parte de este recorrido en mi blog, *Una Madre Agradecida*. En los primeros años de escritura creía que tenía que ser una voz de aliento y dudaba si debía revelar o no la profundidad de nuestros desafíos. Con el tiempo, me di cuenta de que ser vulnerable y transparente sobre nuestra lucha y búsqueda de sanidad de nuestros hijos ayudaría a otras familias. Cuando empecé a escribir con honestidad y pasión, mi público creció. No estábamos solos. Otras familias se encontraban tan desesperadas por ayuda como nosotros.

Cuando descubrí a la Dra. Purvis, empecé a compartir todo lo que aprendía de sus videos y de su libro *El Niño Emocionalmente Conectado*. Estaba asimilando tantas cosas tan rápidamente, y quería que todo el mundo supiera que había una manera de entender y criar a los niños que vienen de entornos difíciles; que podíamos ayudar a que sus mentes sanaran.

A través de estos mensajes, he construido una relación con la gente de Empowered to Connect, un programa que apoya, proporciona recursos y educa a los cuidadores, basándose en gran medida en el modelo de Intervención Relacional Basada en la Confianza (IRBC) creada por la Dra. Purvis y el Dr. David Cross. Con el tiempo me puse en contacto con la propia Dra. Purvis, y más tarde Russ y yo tuvimos el privilegio de asistir a una formación para practicantes de la IRBC en la Universidad Cristiana de Texas, donde aprendimos aún más sobre la crianza basada en la confianza.

Niños con Trauma

Como la Dra. Purvis lo explicará, muchos niños proceden de entornos difíciles, y existe gran variedad de causas de trauma en los primeros años de vida. El embarazo y el parto difícil de una madre, la vida en un orfanato, la pérdida de los padres, los malos tratos, el abandono y otras circunstancias, fueron algunas de las experiencias que influyeron en mis hijos. Tal vez tu familia ha experimentado algo totalmente distinto, sin embargo, el impacto de esas experiencias tempranas en la vida de tu hijo adoptivo, hacen que tú estés criando a un niño que proviene de un hogar difícil.

Cuando empezamos a implementar nuestros nuevos conocimientos, deseaba saber cómo funcionaban en otros hogares y para otras familias. Quería ejemplos prácticos y reales que reflejaran la realidad de mi familia. A medida que practicaba las técnicas que la Dra. Purvis enseñaba, sabía que debía haber otros padres que se sentían igual de torpes e inseguros y que podrían beneficiarse de esta combinación única de sabiduría maternal y ciencia. Al combinar mis historias de la vida cotidiana con niños de entornos difíciles, con los conocimientos excepcionales de la Dra. Purvis sobre estos niños, podríamos cubrir una necesidad urgente.

Este libro es el encuentro de la investigación científica con mi obra de amor—mi familia.

La Dra. Purvis te explicará técnicas de crianza, química cerebral y ciencia, mientras yo te explicaré cómo aplicar los conocimientos que ella comparte tan generosamente en tu propia familia.

El mayor deseo de mi corazón es que tengas las herramientas y el ánimo para criar a tus hijos de manera que cons-

truyas en ellos confianza, traigas sanidad a sus corazones y alegría a tu familia.

Han pasado muchos años desde que nuestros hijos de Etiopía se unieron a nuestra familia. También nos hemos convertido en padres de cuidado temporal y nos hemos familiarizado con las duras experiencias que viven los niños en esa condición.

Te vas a equivocar muchas veces en la crianza de tus hijos, es normal. Ten gracia contigo mismo.

A través de todo esto, hemos aprendido una verdad importante: no hay padres perfectos. Te vas a equivocar muchas veces en la crianza de tus hijos, es normal. Ten gracia contigo mismo.

Rechaza esos pensamientos de vergüenza de que nunca serás el padre que tu hijo necesita y que no eres lo suficientemente bueno. De la misma manera, tus hijos son individuos únicos con sus propias historias. La información de este libro ofrece muchos recursos para tu caja de herramientas de crianza. Algunas serán adecuadas para tu hijo, mientras que otras no se ajustarán del todo. Nuestros hijos sanan a su manera y en su propio tiempo.

Sigue amando, sigue intentando y persevera en los momentos difíciles. Ustedes son buenos padres, están haciendo un buen trabajo, y mi corazón está con ustedes.

El Formato

Este libro está dividido en tres partes. La parte uno establece las bases para entender el apego afectivo, que creemos es el corazón de las relaciones. En el capítulo uno, la Dra. Purvis explica lo que significa ser un niño procedente de un entor-

no difícil, seguido de un capítulo sobre cómo entendernos a nosotros mismos para poder ser padres que tengan como objetivo la sanidad y el desarrollo del apego afectivo.

Cada uno de los siete capítulos en la Parte 2 se centra en estrategias de la vida real que incorporan distintos aspectos de la crianza basada en la confianza: usando frases a manera de guiones, combatiendo el miedo, nutriendo para sanar, enseñando a respetar, reconociendo las necesidades sensoriales de los hijos, adaptando las estrategias a los adolescentes y creando una caja de herramientas para los padres. La Parte 3 es una especie de bendición. Incluye recordatorios de la importancia de cuidar de ti mismo para que puedas cuidar de tu hijo y para que puedas tener esperanza y fuerza para el camino que tienes por delante.

Entiendo lo tentador que puede ser el querer pasar de una vez a la segunda parte, pero es importante entender el “por qué” para que el “cómo”, tenga sentido. Claro, adelante, busca una frase o un consejo sensorial—comprendo perfectamente la necesidad de encontrar una sola cosa que pueda funcionar hoy con tu hijo—pero asegúrate de volver a la parte uno. Vale la pena dedicar el tiempo necesario para comprender con profundidad el cerebro de tu hijo.

Dra. Purvis

A lo largo de mi vida, siempre he buscado a los vulnerables. Cuando era pequeña, eran animales callejeros. Me atraían los caballos que no se podían domar y rescataba constantemente pájaros heridos que se habían caído de sus nidos. De adolescente, fui voluntaria en un hospital y ayudé a niños con problemas de aprendizaje. Y luego, en la universidad, siendo joven, fui mentora y más tarde acogí a adolescentes

que se habían escapado de entornos difíciles. Cuando formé mi propia familia, continué acogiendo niños.

Me casé a los veinte y dejé la universidad, pero a los cuarenta decidí volver para obtener mi título. En la Universidad Cristiana de Texas conocí a mi mentor y colega, el Dr. David Cross. En sus clases de psicología del desarrollo, aprendí la ciencia que había detrás de lo que siempre había hecho al cuidar de una persona o criatura vulnerable. No hace falta decir que me enamoré de la ciencia del desarrollo, y el Dr. Cross me animó a hacer un máster y un doctorado cuando terminara mis estudios universitarios.

“Un Pequeño y Agradable Campamento de Verano”

Durante el primer año de mi programa de doctorado, unos padres adoptivos de la zona vinieron a pedirnos ayuda con sus hijos, que tenían muchos problemas de conducta. Así que decidimos organizar un campamento de verano tanto para dar un respiro a los padres como para investigar sobre este pequeño grupo de niños adoptados. Nuestras expectativas eran que tendríamos un bonito campamento de verano, que los niños la pasarían bien y que aprenderíamos algo sobre los niños adoptados. Pero lo que ocurrió en realidad inició un apasionante recorrido científico y personal para todos nosotros.

En ese primer campamento de verano, nos limitamos a hacer lo que sabíamos que todos los niños necesitan para un desarrollo óptimo. Observamos cambios impresionantes en los niños en tres áreas principales: apego afectivo, alerta social y lenguaje. Los padres acudían a nosotros después de la primera semana, con lágrimas en sus ojos, diciendo: “Ahora mi hijo me mira a los ojos”, o “anoche arrullé a mi hijo para

que se durmiera—nunca había confiado en mí para mecerlo en todos los años que lleva en casa”. Me sorprendió ver a niños distantes que se mostraban afectuosos, a niños prevenidos que se volvían confiados y a niños que no hablaban casi nada, expresándose por medio del lenguaje. No pude dormir durante el resto del campamento pensando en esto, hasta que encontré la fuente de estos cambios profundos.

Cuando era pequeña y encontraba criaturas fracturadas o lastimadas, iba al veterinario para preguntarle qué hacer y qué dar a cada animal según lo que éste necesitaba. Aplicando el mismo principio a los niños que habían ido a nuestro campamento, empecé a llamar a mis colegas de instituciones de todo el país para preguntarles por qué veíamos cambios tan maravillosos. ¿Cómo podría “alimentar” a estos niños preciosos para sostener en ellos estos cambios tan drásticos? El Dr. T. Berry Brazelton, de la Universidad de Harvard, me devolvió la llamada y me explicó que, al colocar a los niños en un entorno estable, les habíamos eliminado la violencia y otras estrategias inadecuadas de afrontar el conflicto y les habíamos dado la oportunidad de desarrollarse de la mejor manera.

Actualmente sabemos más sobre el por qué, el satisfacer las necesidades, ayudar a expresarse y el regular las emociones, puede ayudar a un niño procedente de un entorno difícil a compensar las carencias resultantes de los daños sufridos en una etapa temprana de su vida. El nombre de la herramienta que hemos aprendido es **Intervención Relacional Basada en la Confianza: IRBC**, y contamos con un método para enseñárselo a profesionales y padres alrededor del mundo.

Niños Procedentes de Entornos Difíciles

¿A qué nos referimos cuando decimos que un niño procede de un entorno difícil? Un niño que proviene de un entorno difícil tiene antecedentes de abuso, abandono u otros traumas. El trauma pudo haber ocurrido antes o durante el nacimiento: durante una hospitalización temprana o una experiencia médica, en un desastre natural como un huracán o un terremoto, o en una relación poco sana con sus padres o un cuidador. Lamentablemente, muchos niños provenientes de entornos difíciles se enfrentan a una serie de retos únicos debido a sus experiencias tempranas.

Si pensamos en el cerebro y en el cuerpo como un complejo sistema de computador, diríamos que no se trata de un problema de una aplicación de informática liviana sino de una aplicación pesada (software y hardware). Cuando los niños sufren un trauma, la química de su cerebro cambia. Estos cambios físicos tienen un impacto enorme en su comportamiento. Los traumas también modifican la capacidad de los niños para procesar sus sensaciones. Los niños pueden rechazar nuestros abrazos porque tienen problemas de procesamiento sensorial. En otros casos, pueden ser demasiado sensibles a los ruidos, olores o sonidos.

Lamentablemente, debido a los traumas, estos niños pueden perder la capacidad de confiar, incluso en los adultos cariñosos y con buenas intenciones que cuidan de ellos. Pueden alterarse con facilidad o ser incapaces de manejar el estrés. La capacidad de estrés de un individuo puede ser condicionada incluso en el útero, y un embarazo difícil de la madre puede provocar ansiedad y miedo en el niño. Los niños también pueden ser más reactivos, agresivos y vulnerables a ciertos comportamientos debido a la química en que se desarrollaron dentro del útero.

Los padres suelen acudir a nosotros porque están desconcertados y confusos por el comportamiento de sus hijos. Lo primero que les pido es que tomen conciencia de los cambios emocionales, físicos y fisiológicos—procesos fundamentales del desarrollo— que se han visto dramáticamente afectados por la historia de sus hijos. Insisto en que la investigación demuestra que hay grandes esperanzas para todos los niños. Al comprender cómo es el desarrollo normal del cerebro, y cuáles fueron las dificultades concretas que se presentaron, los padres pueden ayudar a sus hijos a contrarrestar los factores químicos cerebrales y experimentar la sanidad desde la química del cerebro.

Los psicólogos del desarrollo y otros investigadores sociales suelen creer que un padre “suficientemente bueno” es adecuado en la mayoría de las situaciones. Normalmente esto es cierto para un niño que no ha sufrido una crianza traumática. Sin embargo, para un niño que ha sufrido daños emocionales en su desarrollo temprano, las posibilidades de éxito son menores. Muchas técnicas habituales de crianza son en realidad contraproducentes para el niño procedente de un entorno difícil; por lo tanto, invito a los padres a que sean selectivos al elegir estrategias proactivas que generen confianza con sus hijos. Cuando los niños provienen de entornos difíciles, sus padres deben ser detectives, exploradores y químicos para comprender los cambios en el cerebro, el cuerpo, la biología y el sistema de creencias de cada niño.

Al comprender cómo es el desarrollo normal del cerebro y cuáles fueron las dificultades concretas que se presentaron, los padres pueden ayudar a sus hijos a contrarrestar los factores químicos cerebrales y experimentar la sanidad desde la química del cerebro.

Intervención Relacional Basada en la Confianza- IRBC

La IRBC se basa en el objetivo de establecer una relación de confianza y sintonía con el niño. La IRBC tiene tres conjuntos de principios, cada uno de los cuales tiene en cuenta al niño en su totalidad. Muchas filosofías se centran en las características individuales del niño, pero nosotros pensamos que se obtiene mayor éxito cuando se le comprende desde una perspectiva integral.

Fortalecimiento

Los Principios Fortalecedores de la Intervención Relacional Basada en la Confianza son enfocados al cuerpo de los niños. Los niños que no han tenido muchas experiencias sensoriales (*N.E.: Es decir acciones que los estimulan a usar uno o más de los sentidos: vista, sonido, olfato, tacto, gusto, equilibrio y movimiento*) al principio de su vida suelen necesitar una actividad sensorial aproximadamente cada dos horas. Además, los niños que han sufrido adversidades suelen haber experimentado cambios en la química cerebral debido a factores estresantes prenatales y postnatales. Esto afecta el pensamiento, la neuroquímica y la regulación del azúcar en su sangre. Para satisfacer sus necesidades, proponemos dar a los niños un refrigerio sano y nutritivo cada dos horas y favorecemos así el índice de glucemia y se regula la neuroquímica (*N.E.: Parte de la química que estudia los fenómenos de naturaleza bioquímica en el sistema nervioso*).

La hidratación es otro factor importante de los Principios de Empoderamiento de la IRBC. Los niños que crecieron en un orfanato o en un hogar negligente probablemente no tuvieron padres que anduvieran detrás de ellos con un biberón

diciendo: “Mi amor, ¿quieres un sorbo de agua?” Muchos niños que han sufrido adversidades luchan contra la deshidratación crónica, que puede provocar episodios de comportamiento y dificultades cognitivas.

Con respecto a la química cerebral del niño, también pedimos a los padres que capaciten a sus hijos para que sean conscientes de las transiciones. Enseñarles acerca de esos procesos que enfrentan en el día a día, cómo pasar de una actividad a otra y prepararlos proactivamente para las transiciones de la vida, como mudarse a una nueva casa o tener un nuevo profesor. Este entrenamiento ayuda a nuestros hijos a sentirse seguros y capacitados.

Los Principios Fortalecedores de la IRBC están diseñados para responder una pregunta: ¿Cuáles son las necesidades físicas de mi hijo y cuáles son las de su entorno? Queremos satisfacer las necesidades físicas para que los niños puedan aprender, pensar y funcionar con su máximo potencial. Queremos que el entorno favorezca las necesidades de aprendizaje, conductuales y sensoriales de los niños.

Conexión Emocional basada en la IRBC

Los Principios de Conexión de la IRBC son el alma de todo lo que somos y hacemos. Estos principios están diseñados para comprometernos con nuestros niños y fomentar una conciencia plena. Nuestro objetivo es conectarnos emocionalmente con el corazón del niño, que se sienta escuchado y demostrarle que es importante. Los Principios de Conexión empiezan con el padre cuidador. Pregúntate: “¿Miro a mi hijo a los ojos? ¿Toco su mejilla o su brazo cuando le hablo? Cuando me habla, ¿dejo de hacer lo que estoy haciendo y lo miro a los ojos? ¿Ando con prisa, atendiendo una cosa y

otra, o estoy emocionalmente presente?” Estas son preguntas que debemos hacernos si queremos estar presentes y conectarnos emocionalmente con nuestros hijos.

Si piensas en un desarrollo temprano óptimo (algo que te pediré que hagas muchas veces en este libro), el crear apego afectivo y una buena conexión son el objetivo principal de los padres durante el primer año de vida del niño. Los padres pasan incontables horas abrazando, tocando, mirando y hablando con sus preciosos hijos. Sin embargo, muchos niños no tuvieron esta experiencia. Los Principios de Conexión de la IRBC capacitan a los padres para tender puentes hacia sus hijos. Independientemente de que los niños sean recién nacidos, tengan dos o doce años, todos necesitan lo mismo cuando acuden a nosotros: conexión emocional. El objetivo de los Principios de Conexión de la IRBC es generar confianza para que nos podamos conectar emocionalmente con el corazón de los niños y construir relaciones de confianza.

Corregir

Por último, los Principios de Corrección de la IRBC están diseñados para moldear las creencias y comportamientos de nuestros hijos. Debido a sus historias, muchos niños que vienen de entornos difíciles actúan por miedo porque creen que deben controlar su entorno para sobrevivir. Al darles las herramientas, fortalecerlos y conectarnos emocionalmente con ellos, podemos combatir el miedo y guiarlos hacia comportamientos más deseables. Con estos principios, ayudamos a los padres a redirigir el comportamiento de sus hijos sin dejar de ser cuidadores profundamente conectados emocionalmente y empoderados. Pedimos a los padres que sean tanto proactivos como receptivos al abordar el comportamiento de sus hijos. Pueden ser proactivos enseñando

habilidades cuando el niño está tranquilo y alerta y sus necesidades físicas estén satisfechas. Cuando los padres responden a comportamientos problemáticos, les pedimos que vean la necesidad que hay detrás de esos comportamientos y que les respondan a un nivel adecuado. A lo largo de este libro ofrecemos muchos ejemplos de cómo hacerlo.

Para resumir, estas son las tres cosas que pretendemos hacer con cada niño al que criamos o ayudamos:

- ✎ Satisfacemos las necesidades físicas con comida, agua y aportes sensoriales.
- ✎ Satisfacemos las necesidades de conexión emocional reconociendo la relación como el centro de cada interacción
- ✎ Corregimos el comportamiento y el pensamiento combatiendo el miedo, permitiendo que emerja el auténtico niño que hay dentro.

Dado que el daño que han sufrido ciertos niños suele ser integral, debemos abordar los retos con intervenciones integrales. Empleando estrategias para potenciar sus cuerpos, conectando con sus espíritus y corrigiendo sus creencias y comportamientos, podemos ayudar eficazmente a nuestros hijos a llegar a una profunda sanidad.

Criar a tu hijo de esta manera puede parecer desalentador. A menudo lo llamamos “crianza de inversión”, porque debemos invertir mucho tiempo, energía y conexión personal para generar confianza. Es probable que este tipo de crianza te cueste más al principio, porque tanto tú como tu hijo aún están aprendiendo. Al igual que arar un campo virgen, la primera vez que introduzcas la crianza basada en la con-

fianza, será la más difícil. Pero después, cada vez que aras el campo, se hace más fácil. Hemos descubierto que, incluso en períodos cortos de tiempo, la crianza integral y basada en la confianza puede producir grandes beneficios, iniciando el camino hacia una sanidad intensa y gozosa. Esta sanidad no es sólo para el niño, sino también para los padres. En mis muchos años dedicados al cuidado de niños vulnerables, he comprobado que las recompensas de este tipo de crianza superan los costos en gran manera.

Es fácil sentirse solo e incomprendido como padre en este viaje. Te animo a que busques a personas que comprendan a tu familia, que te apoyen, te animen y a quienes puedas rendir cuentas de tu proceso. Busca personas confiables en las que puedas apoyarte mientras recorres el camino hacia la sanidad.

Mi mayor esperanza para ti es que detrás de los comportamientos de tu hijo encuentres al niño real, el niño que es precioso, que quiere conectar emocionalmente, que desea desesperadamente ser amado... pero que ha tenido que proteger su corazón de su historia.

Lisa

Este libro se escribió a lo largo de muchos años. Muchas de las historias que comparto fueron escritas cuando mis hijos eran pequeños. Hoy, como madre de alumnos de secundaria, adolescentes y jóvenes adultos, sigo aplicando cada día los conocimientos que hay detrás de estas historias. Con algunas adaptaciones, las técnicas sirven para niños de todas las edades.

Cuando mis hijos adolescentes cuentan anécdotas sobre compañeros de clase después de un día de colegio, a menu-

do les indico cómo entender la historia de ese o esos compañeros. Quizá el chico tenga problemas de impulsividad debido a la forma en que funciona su cerebro. Tal vez la niña se comporta como lo hace porque las experiencias de su primera infancia le provocaron una profunda necesidad de controlar su entorno.

Comprender el impacto de la vida temprana de una persona y sus traumas, ya sean pequeños o grandes, cambia nuestra forma de ver a las personas. Tenemos más compasión unos por otros en nuestros matrimonios y amistades.

Si pudiera volver al principio de mi viaje como madre y criar a todos mis hijos centrándome en la confianza y la conexión, lo haría. Afortunadamente, mis hijos me conceden mucha gracia y los amo más de lo que puedo expresar en estas páginas.

Puntos Claves

- ✎ Los niños de entornos y crianzas difíciles sufren diversas experiencias adversas, como abusos, abandono y traumas. Como esta población es tan diversa, también podemos utilizar los términos “niños que han sufrido adversidades”, “niños con antecedentes de daños”, “niños que han sufrido traumas” o “niños vulnerables.”
- ✎ Hay esperanza de sanidad con una intervención relacional intencionada e integral.
- ✎ Muchos métodos tradicionales de crianza no son eficaces con niños que han sufrido traumas.

✎ La Intervención Relacional Basada en la Confianza (IRBC) pretende satisfacer las necesidades de los niños de tres maneras:

1. *Fortalecer*: Satisfacemos las necesidades físicas con comida, agua y estímulos sensoriales.
2. *Conectar*: Satisfacemos las necesidades de conexión emocional considerando la relación en el centro de cada interacción
3. *Corregir*: Corregimos el comportamiento y el pensamiento combatiendo el miedo, permitiendo que emerja el auténtico niño que hay por dentro.

✎ Los niños de entornos difíciles suelen tener necesidades integrales grandes porque muchos procesos de desarrollo se han visto interrumpidos por adversidades en la infancia. Por lo tanto, requieren de una intervención integral y general.