

Promover la resistencia

Como padres de recurso tal vez no podamos “deshacer” lo que los niños que cuidamos han pasado, pero sí podemos promover las habilidades, respaldos y características que los han ayudado a sobrevivir – y hasta progresar – a pesar de lo que han pasado. Forjar resistencia no solo equivale a sanar el pasado sino a mejorar el futuro.

He aquí algunas características comunes halladas en personas resistentes:

- Independencia, confianza, curiosidad.
- Capacidad para resolver problemas y de comunicación.
- Sentido de control interno (por ejemplo: si trabajo duro, saldré adelante).
- Relaciones estables y afectivas.
- Rutinas, ritos, y predictibilidad.
- Sentido de pertenencia y de propósito personal.

Al pensar en promover estas características, tenga presente lo siguiente:

- ¿Cómo podría canalizar la curiosidad de un niño que constantemente “está en todo”, de modo que forje su confianza?
- ¿Hay algún modo de dividir algunos de los desafíos en pasos para que el niño aprenda a resolver problemas?
- ¿Cuáles esfuerzos y éxitos, por más pequeños que sean, puede usted notar y celebrar?
- ¿Puede crear ritos y rutinas que le den al niño predictibilidad y un sentido de pertenencia?
- ¿A quién más en la comunidad puede envolver en la vida del niño?
- Aprender a comunicarse es como aprender a jugar a la pelota – tiene que practicar. ¿Hay momentos en que puedan practicar juntos?

Por qué estamos interesados en la resistencia

Los siguientes ejemplos de la vida real muestran cómo dos padres de recurso han ayudado a los niños en su cuidado al centrarse en la resistencia. Nótese que los padres no dejan de enfocarse en la conducta desafiante, sin embargo, al concentrarse en forjar resistencia, ellos redujeron algunas de las conductas difíciles y crearon destrezas que sus niños necesitarán para el éxito futuro.

1. Mi hijo ha tenido problemas por mucho tiempo. No se ve a sí mismo como digno de que se le ame ni bueno para nada, lo cual se refleja en su conducta. Pero un día, vimos cuán bien jugaba con mis nietos. Jugó a los autos con ellos por más de una hora, cosa que a la mayoría de los jovencitos de su edad nunca se les ocurriría hacer. Al día siguiente le mencioné cuán impresionada estaba por su paciencia y el interés que había demostrado en los niños. No fue gran cosa, solo se lo dije al pasar, pero para mi hijo eso significó muchísimo. Pocas semanas después añadimos a su plan de educación individual que

él dedicará una hora por semana a leer a estudiantes menores que él, y que le encanta hacerlo. Advertir y mencionarle algo que hace bien significa mucho para él y para todos cuantos tratamos de ayudarlo.

2. Recientemente empecé a cuidar a una niña de 5 años de nombre Maya, quien sospecho que ha tenido muchas experiencias negativas en su vida. Parece estar continuamente esperando que le suceda algo malo. Casi enseguida nos dimos cuenta de que no le iba a ir bien en la escuela sin ayuda inmediata. La niña se escapaba de su clase todos los días, y si no lo hacía, golpeaba a otro alumno. Afortunadamente, su maestra y yo tenemos una muy buena relación por haber trabajado juntas antes. Lo primero que hice fue empezar a enseñar a Maya ejercicios de respiración, y a dedicar unos minutos todas las noches haciendo relajación guiada. Al principio no le gustaba hacerlo pero en más o menos una semana empezó a darse cuenta de cómo su cuerpo se sentía diferente cuando estaba tranquila. Al mismo tiempo, la maestra puso una pequeña carpa en el fondo de la clase y le dijo a Maya que cuando sintiera que quería escaparse o golpear a alguien, podía ir y sentarse en la carpa por el tiempo que quisiera. Sé que suena tonto, pero da resultado. Creo que el enseñarle a calmarse sola y a darle opciones en la escuela, no solo la ayudó a permanecer en la clase, sino que está haciendo posible que no tenga problemas en mudarse a la casa de su tía.