

Cómo potenciar el apego seguro en los niños (III y final)

Etiquetas: [abandono](#), [adolescentes](#), [apego](#), [buen trato](#), [hijos adoptivos](#), [libros](#), [malos tratos](#), [opinión](#), [orientación](#), [pautas](#), [reflexiones](#)

Pasos hacia un vínculo de apego seguro

Taller para padres
de niños entre 0 a
18 meses.



Sábado 22 de Mayo 10:00 a 13:15 horas Valor: \$30.000, \$50.000 la pareja
Inscripción: [Fundación Chilena de la Adopción](#) Av. Viña del Mar 050. Providencia
www.fadop.cl www.psinfantil.blogspot.com

La reparación de las disrupciones en la conexión. Este elemento, explicado por Siegel en "*La mente en desarrollo*", consiste en la tarea educativa y emocional que los padres y cuidadores han de poner en práctica con niños que presentan un apego desorganizado. Reparando esas conexiones comunicacionales, es como el niño podrá ir avanzando hacia representaciones seguras de sus nuevos progenitores.

¿Qué son las disrupciones en la conexión cuidador-niño? Son típicas de progenitores con apego desorganizado o no resuelto. Padres desorientados, desorganizados y/o perturbados que no han establecido conexiones sintonizadas con sus hijos. Al contrario: han provocado severas disrupciones (rupturas bruscas) en esta conexión. Siegel nos lo explica con este ejemplo: *Pensemos en un hombre (que es padre actualmente) que fue objeto de los estallidos alcohólicos, en su niñez, de su padre borracho y furioso. Su distante madre era incapaz de protegerlo, y él era vulnerable a los imprevisibles caprichos de su padre. Este hombre como decimos, tiene actualmente una hija, y ésta, como hacen a menudo los niños, insiste en que las cosas se hagan a su manera. Al padre de esta niña le costaba ser flexible (como consecuencia de su historia con su padre alcohólico). La irritación de su hija hacia él (irritación infantil normal) le hacía sentirse rechazado, y ponía en marcha los patrones de cambios abruptos en su estado mental y las reacciones de ira que establecieron el patrón de apego desorganizado. La percepción de la respuesta de su hija iniciaba una cascada de activaciones en la memoria implícita (la que contiene los recuerdos de sensaciones, emociones... y de la que no somos conscientes que estamos recordando, no supone un recuerdo activo y consciente) Él se veía inundado por una respuesta emocional que rápidamente cambiaba su estado mental. En algunos casos, tal cambio podía parecer la entrada en un estado de mente congelado o equivalente al trance. En otros casos, el cambio podía revelar la repentina aparición de una ira explosiva. En esta situación, se sentía superado por las memorias implícitas y repentinamente cambiaba al estado mental infantil en el que se encontraba con la vieja y familiar sensación de rechazo, miedo, ira y desesperación. La subsiguiente percepción de la irritación de su hija como ira hacia él le inducía a sentirse humillado. Antes de poder salir de esta avalancha, se enfurecía, y este estado de alteración le llevaba a comportarse de un modo terrible con su hija. Literalmente se encontraba fuera de control.*

Con estos cambios (como el padecido por esta hija) en la conexión con el adulto, no contingentes, nos dice Siegel, la mente del niño puede ser incapaz de desarrollar transiciones suaves y mostrará también cambios abruptos y, a veces, caóticos de estado, los cuales se observarán ya desde el primer año. Adicionalmente, el niño puede comenzar a reproducir un estado desorganizado como un patrón repetido y aprendido de activaciones neuronales. El niño aprende a recrear la conducta incoherente del progenitor sintonizándose con los cambios caóticos en el estado parental.

Por ello, los padres adoptivos y educadores que tienen hijos o cuidan de niños con patrón de apego desorganizado se asombran y asustan, también sienten desconcierto y sensación de incontrolabilidad,

cuando el niño (que no ha podido reparar con otras experiencias) muestra cambios repentinos y abruptos de comportamiento: de repente, se escapa, sin que sepamos muy por qué. Pasa de abrazarnos y decirnos que nos quiere y ser los mejores padres, a en breves minutos, mostrarnos un odio, ante una situación de frustración, enorme. *"Solamente le dije que no dejara el plato sucio encima de la mesa, con una leve elevación de voz, y ello desencadenó una respuesta violenta: tiró los platos, los cubiertos al suelo, gritaba, nos amenazaba..."*

Situaciones de este tipo pueden ser explicadas (también habría otras causas) desde el apego desorganizado.

¿Cómo ayudamos a tratar de pasar de un modelo de representación mental desorganizado a otro más seguro? Cada caso requiere una evaluación individualizada, es difícil dar pautas generales. Suelen ser los perfiles más graves de apego y los más vinculados a la psicopatología (la evaluación también requiere determinar si concomitantemente existe psicopatología asociada o no), pero no por ello debemos desalentarnos y pensar que no se puede hacer nada. El mismo Siegel y otros autores nos dicen que es posible pasar de un apego desorganizado a uno seguro porque el cerebro muestra su plasticidad a lo largo de toda la vida. Al menos podrán coexistir dos modelos mentales: el desorganizado, que siempre puede activarse, mucho más cuanto menos tiempo de buenos tratos lleve el niño, con el seguro, que progresivamente se irá instalando en la mente del menor con nuestras pautas educativas y nuestros cuidados.

Lo que recomiendo, en base a mi experiencia de tratamiento, son las siguientes orientaciones. Reflexionad sobre ellas para vuestro caso concreto y hacedlas vuestras, si os convencen. No olvideis que cada niño es un mundo:

- Predecibilidad y consistencia en las respuestas comunicativas en la educación del niño y en las pautas normativas. Adelantar y hacer predecible qué se espera de él y qué se puede y no se puede hacer.
- Cuidar en la comunicación los cambios de rutina, las modificaciones en los planes. Generan gran inseguridad y pueden desatar una respuesta desorganizada caótica, agresiva, irascible e incluso en algunos niños, desconectada (disociada), como si no estuvieran presentes, distanciados de sus procesos mentales.
- Cuidar los tonos de voz, los gestos, los movimientos... suaves, calmados, tranquilos pero firmes. Firmes no es duros, sino seguros, asertivos. Hacer predecibles nuestras acciones y anticiparlas en voz alta al niño.
- Las situaciones de intolerancia a la frustración: son las más complicadas y las que pueden disparar una respuesta disruptiva. Ser flexibles cuando hay que serlo y firmes cuando no. Normalmente lo más adecuado es mantener la firmeza y la autoridad en cuestiones cotidianas relevantes.
- En los momentos de agresividad, es cuando más miedo probablemente siente el niño. Tratar de calmarle con las palabras y no entrar en la discusión. Afirmar que sentimos que no le guste lo que le proponemos (si es una norma) pero que se debe hacer por la razón que esgrimamos. Pero no entrar en la discusión. Hay que evitar entrar en la escalada que el niño nos propone. Si se desata ante nuestra consistencia y firmeza una respuesta agresiva, entonces es necesario contener al niño físicamente, lo cual no significa hacerle daño, sino sujetarle físicamente para que evite dañar o dañarse. Un contenedor físico es un precursor de un contenedor emocional que necesitan vivir. Anticiparle de antemano que cuando haya una situación en la que se muestre con rabia y pueda hacer daño o dañarse, se le sujetará pero para pararle, nunca para hacerle daño. Evitar los castigos físicos (tortas, etc.) Gatillan más la cólera del niño y le confirman en su modelo mental de que el adulto es maltratador (lo que han vivido en su pasado) Hay que sujetarles hasta que suelten toda la rabia interna y se calmen o rompan a llorar.
- A veces, nuestra consistencia la agradecen. El hecho de que nos vean consistentes y firmes pero no entrando en su espiral de maltrato (la cual activan en los cuidadores por los modelos parentales inadecuados interiorizados) es un comienzo para ganar en contención y confianza.
- Precisamente, de confianza se trata. Cuando la vayan interiorizando, mejorará la relación con nosotros y puede aparecer el afecto.

- A veces, transmitirles que están muy alterados (y nosotros también) y que vamos a serenarnos parando un momento (no dejándole yéndonos de la habitación porque pueden vivirlo como abandono) y esperando a calmarnos, puede resultar con algunos niños. Por ejemplo: *"No te quieres poner las zapatillas e ir a clase hoy. Bueno, yo me voy a enfadar y tú también. Algo te debe de pasar hoy, así que esperaremos aquí sentados con calma a que estemos tranquilos y te pongas el calzado"* A veces, tenemos prisa porque nos puede el día a día, pero yo siempre insisto en lo mismo: si hay que llegar tarde se llega, lo importante es no caer en esa espiral de "pelea" con el niño. Este no está seguro del adulto muchas veces y aferrarse en sus percepciones y tomar el control es lo que le da seguridad. Cuanto menos tiempo de convivencia lleve con nosotros, más desconfiará y no estará seguro de cómo le trataremos porque en su mente está representada la imagen de un progenitor dañino junto sentimientos de ira, miedo, dolor... Hace falta años para llegar a confiar.

- Comprender y tener presente siempre que las conductas negativas del niño derivadas de un apego desorganizado son producto de un sufrimiento, y que fueron sus mecanismos de adaptación en un entorno hostil. La biografía del niño y sus experiencias son determinantes en la aparición de estos comportamientos, no hay nada malo interno en el niño. Ayudarle al menor a que haga esta lectura para evitar la gestación de un autoconcepto de "niño malo"

- Paciencia, paciencia, paciencia... (seguid hasta el infinito) Y perseverancia, perseverancia, perseverancia (seguid hasta el infinito) E incondicionalidad (seguid hasta el infinito) A pesar de todo, hay que evitar el sentimiento expulsivo que estos niños pueden llegar hacernos sentir y transmitirles que sus conductas no nos gustan porque son dañinas (vamos a trabajar con él para que aprenda otros comportamientos, no olvidemos que los suyos son propios de un aprendizaje en un contexto de supervivencia) pero siempre le vamos a querer y aceptar, ayudarle y estar ahí. Precisamente esta es la fórmula que propone, entre otras muchas valiosísimas cosas, en su libro *"Indómito y entrañable. El hijo que vino de fuera"* el autor José Ángel Giménez Alvira que cuenta su experiencia de crianza y vinculación con su hijo adoptado a los nueve años víctima de malos tratos antes de la adopción. Magnífico libro y guía que recomiendo desde ya.

Hay más pautas y orientaciones que se pueden proponer para este perfil de niños con apego desorganizado con rasgos punitivos, espero con interés las que queráis plantear en los comentarios para que todos nos beneficiemos de las mismas. Previa reflexión, claro está.

Termino esta trilogía sobre cómo potenciar el apego seguro en los niños y la semana que viene estoy aquí de nuevo con una *delicatessen*: un cuento hecho por una niña que acude a psicoterapia conmigo, ejemplo de narrativa resiliente.

Imagen: [blog psicología infantil de Alvaro Pallamares](#)