

ASPECTOS PSICOEMOCIONALES EN LA INFANCIA

Me gustaría haber tenido un buen padre...mi madre trabajaba para sacarme adelante pero pocas veces la vi.....yo me crié solo.....soy hijo único de madre soltera y no se lo que es tener una familia....todo lo que hago es malo...no se en que trabajar porque no se en soy bueno....

Son muchas las frases que como estas mencionan algunas personas con desórdenes emocionales en diferentes grados y con amplia incidencia y repercusión en su calidad de vida.

La pregunta es ¿Qué tanto podríamos como padres causar daños emocionales y/o psicoafectivos en nuestros niños como para que en su estado adulto tengan discapacidades de relación, autoaceptación y autoestima?

Pero es aún más interesante conocer cuales manifestaciones podrían ser preocupantes en la infancia de nuestros hijos y cómo manejarlas para que su salud emocional se aproxime a un estado de bienestar completo.

Quizá entre las características más relevantes de un niño afectado psicoemocionalmente están los desórdenes conductuales y la manifestación de problemas disciplinarios y de aprendizaje.

El niño en edad escolar experimenta situaciones de falta de concentración y dificultad para mantener relaciones interpersonales sanas; también experimenta alteraciones en el sueño, y constantemente se encuentra manifestando actitudes para llamar la atención de quienes le rodean; todas estas muestran su necesidad afectiva.

Es bueno saber que si usted es padre de un niño(a) con estas características todavía está a tiempo de restaurar sus emociones y permitirle crecer en una relación psicoafectiva de **amor, seguridad y confianza**.

A continuación algunos consejos importantes de considerar para evitar daños emocionales en nuestros hijos o restaurar su afectividad:

1. **AMOR:**

El amor es uno de los principios universales de restauración de heridas emocionales y de prevención de las mismas, sin embargo sino somos cuidadosos, el mismo amor se puede convertir en un arma de doble filo; algunos padres creen que amar a sus hijos es darles todo cuanto ellos desean o simplemente suplir sus caprichos o lo que es peor aun, darles todo cuanto ellos no tuvieron en su infancia.

La manifestación de nuestro amor hacia nuestros hijos debe ser equilibrada incluyendo no solo acciones de afecto como el contacto físico, sino también acciones de disciplina encaminadas a corregir sus errores o a impedirles convertirse en manipuladores psicoafectivos.

La sana expresión del amor debe ser inteligente más no netamente sentimental, nuestros hijos hoy crecen en medio de un entorno de avances tecnológicos, de influencia medio-comunicacional fuerte y es por eso que debemos ser responsables y sabios al entregarles nuestro amor. Si no disponemos de mucho tiempo para compartir junto a ellos, escucharlos, abrazarlos y direccionarlos; es nuestro deber aprovechar al máximo el corto espacio de tiempo disponible para ellos; compartir actividades que maduren su sentido de relación interpersonal y que les brinde la seguridad de nuestro amor hacia ellos. Compartir juntos un momento de lectura entretenida, ir a un parque, o tan solo escuchar sus anécdotas diarias representa experiencias importantes y necesarias en el aprendizaje psicoafectivo de nuestros hijos. Amar va mas allá de ser sobreprotectores, permisivos o dictadores. El amor que se entrega sana y equilibradamente, se vive y se recibe de la misma manera.

2. SEGURIDAD:

La seguridad es la herramienta a través de la cual nuestros hijos alcanzan un buen nivel de autoestima, respeto y desenvolvimiento intelectual dentro del entorno psicosocial.

Un niño(a) seguro no carece de afecto, no tiene necesidad de alterar su comportamiento para llamar la atención ni tampoco manifiesta problemas de aprendizaje o concentración.

Dar seguridad a nuestros hijos comienza con el conocimiento de ellos precisamente; saber cuales son sus fortalezas, sus debilidades, sus sueños, anhelos, sus gustos, en fin, saber quiénes son.

De esta manera usted puede enseñarles a corregir o manejar (más no manipular) sus defectos, aprovechar sus cualidades y manifestar sanamente sus emociones.

Hay un error común que como padres frecuentemente cometemos y que afecta la seguridad en los niño(a) s, y es el hacer todo por ellos; por ejemplo, un niño(a) en edad escolar puede y debe hacer el mismo acciones como vestirse, cepillar sus dientes, comer, pero a veces los padres con un sentido sobreprotector les evitan aun estas experiencias afectando la seguridad en sí mismos.

3. CONFIANZA:

La niñez es una etapa no solo hermosa cuando se vive sanamente sino también importante en el reforzamiento de la confianza; es en esta etapa donde las columnas del autoestima son levantadas y fortalecidas.

Es de relevante consideración una adecuada motivación a nuestros hijos, esto lo podemos conseguir usando menos el “no podrás hacerlo”, “no lo vas a lograr”, “no sirves para eso”, o “eres bruto”, “siempre haces todo mal”, “eres un inútil” y muchas de esas frases que a veces se dicen sin pensarlas.

Hay que motivar a nuestros hijos con palabras que rescaten sus valores, que los afirmen en sus fortalezas, que los alienten a seguir adelante o a que lo intenten de nuevo sino lo lograron en el primer intento.

El hablarles la verdad es importante así como darles el espacio para confiar en nosotros como padres, usted lo puede hacer siendo cuidadoso aun en cosas tan sencillas como prometerles cosas que en realidad pueda cumplirles, evitar las mentiras, el engaño frente a sus hijos o que ellos vean que usted frecuentemente expresa esto a quienes les rodean.

.....Nuestra responsabilidad como padres es entregar a nuestros hijos principios, valores y herramientas que les permitan crecer y madurar sanamente. Debemos ser inteligentes y equilibrados en la entrega de nuestro amor, seguridad y confianza, sin caer en excesos o escasez para no alterar la percepción que el niño(a) tiene de su entorno social y de esta manera contribuir en la salud biopsicosocial de nuestros hijos.