

Isabelle Filliozat

De la autora de *No más rabietas*

¡Me agobia!

Entiende a tu hijo de entre 6 y 11 años



EL NIÑO Y SU MUNDO

¡ME AGOBIA!

Entiende a tu hijo de entre 6 y 11 años

ISABELLE FILLIOZAT

Ilustraciones del interior: Anouk Dubois

Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Il me cherche!*

Publicado en francés por Éditions Jean-Claude Lattès

Ilustraciones del interior: Anouk Dubois

Primera edición: enero de 2015

© Éditions Jean-Claude Lattès, 2014

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-13557-9

Depósito legal: B. 80 - 2015

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Introducción		
Isabelle Filliozat	13	• ¿El jolgorio acaba siempre en lágrimas? 61
Anouk Dubois	16	
Modo de empleo	19	
1. La semilla sabe lo que se hace		2. Validar sus emociones
• Rabieta y llantos	29	• Le han quitado la goma y otras preocupaciones 66
• Se muestra agresivo	32	• Lloro 68
• ¿Cómo hacerle cambiar de conducta?	35	• ¡Tiemblo cuando ya ha pasado todo! 69
• Estalla ante la menor frustración	38	• Está furiosa 70
• Quiere llamar la atención	40	• Tiene miedo a los perros 72
• Rechaza el contacto	42	• Está tan tranquila y, de repente, explota 73
• ¡A la habitación!	44	
• Siempre quiere más	46	3. Entre los seis y los siete años: la edad de la imaginación
• Reclama mi atención constantemente	47	• Cuenta una historia tras otra para no dormir 76
• Se pasa el día pegado a mí	48	• Miente 78
• Me pide que la llame mientras está de colonias	49	• Ni siquiera quiere probarlo 80
• Nunca me cuenta nada	50	
• Escenifica situaciones mediante el juego	52	4. Los siete años: la edad de la razón
• Sus compañeros no lo quieren en su equipo	53	• Se niega a vestirse solo 84
• Quiere ganar siempre	54	• No hacen nada en casa 85
• Me dispara	56	• Se hace pipí en la cama 87
• Cuanto más juego con ella, más quiere jugar	58	• No soporta las etiquetas 89
• Reír y pelearse «en broma»	60	• Siempre quiere comer lo mismo y solo se

muestra difícil con su madre	90	• Tiene tics	122
• Mastica y mastica, pero no traga	92	• Tiene «tocs»	124
• Quiere un sujetador	94		
5. Los ocho años: la edad de las reglas y de los proyectos		7. Los diez años: la edad de la confianza	
• Corre por todas partes y hace una tontería tras otra	96	• ¡No se puede confiar en él!	128
• Miente a sus amigos	97	• Las felicitaciones son recompensas	130
• ¡Hace todo lo que le prohibimos!	98	• Me gusta cuando se porta bien	132
• Detesta los límites, adoran las reglas	99		
• Se hace el sordo	101	8. Los once años: el comienzo de la preadolescencia	
• No respeta las normas	104	• ¡No se puede hacer nada con él!	135
• Es insoportable	105	• Lo deja todo tirado en cualquier parte	138
• Se merece un castigo	106	• Juega a juegos violentos en línea	140
• ¡Es muy torpe!	108		
• Solo se mueve si obtiene algo a cambio	112	9. Y ¿qué pasa con nosotros, los padres?	
• Siempre quieren más	114	• Me pongo nervioso y empiezo a gritar	144
6. Los nueve años: justicia y perfección		• Los niños nos imitan	145
• Abandona todo lo que empieza al cabo de pocas semanas: equitación, hip-hop, baloncesto...	119	• ¡Me provoca!	146
• No para quieto y es incapaz de concentrarse	121	• ¿De dónde sale toda esa agresividad?	147
		• Mostrarnos adultos en cualquier situación	150
		• Resolución de problemas	152

Conclusión

Información y recursos adicionales

1. El apego	161	7. Favorecer el desarrollo cerebral mediante el ejercicio físico	168
2. Estresores principales	161	8. Los inconvenientes de los castigos	169
3. Cómo ayudarlo a resolver sus problemas	162	9. Técnicas para mantener o recuperar la calma	170
4. ¿Qué es una emoción?	163	10. Resolución de problemas en ocho etapas	171
5. Incidencia de la alimentación sobre la hiperactividad y el déficit de atención	165	Lecturas adicionales	173
6. Nutrir el cerebro	167	Artículos y recursos en Internet	174
		Agradecimientos	175

1.

LA SEMILLA SABE LO QUE SE HACE



Cuando plantamos una semilla en el jardín, no la desenterramos a diario para medir las raíces... Parte del crecimiento de la planta se hace bajo tierra, oculto a nuestros ojos. Tampoco abrimos el capullo de la flor para inspeccionarlo, sino que observamos, maravillados y agradecidos, cómo la

flor va abriéndose progresivamente, a su ritmo.

La semilla **sabe** en qué debe convertirse. Por mucho que arranquemos las espinas de la rosa y le pintemos los pétalos, no la convertiremos en una margarita. ¿Acaso es una rosa menos bella que una margarita? ¿Acaso es un

roble mejor que un pino? Nos han confiado una semilla.

Nuestra función consiste en permitirle crecer, ofrecerle el mejor terreno y la nutrición que necesita, ponerle un tutor al brote y detectar sus necesidades en función de sus reacciones. ¿Necesita más sol o, por el contrario, hay que trasplantarlo a un terreno más sombreado? ¿Necesita que lo reguemos con frecuencia o prefiere un terreno seco? Aunque los jardineros competentes cuentan con conocimientos teóricos sobre las necesidades de cada especie, es la planta quien le dice lo que necesita, lo que le gusta y lo que no. Se expresa marchitándose o creciendo, secándose o produciendo un follaje denso, flores y frutos.

Si nuestros hijos no avanzan como podrían, si no comen correctamente, si no duermen bien, si tienen dificultades en la escuela... no es porque sean malos, sino porque hay algo que no va bien.

Es su manera de decirnos que les falta algo o que se encuentran mal. Aún no saben expresar con palabras: «Necesito que estéis cerca de mí», «Cuando discutís, me asusto» o «No consigo coordinar los movimientos». Ni tampoco: «Tengo el cuerpo tenso» o «Una colonia de microbios acaba de invadir mi sistema digestivo». En el mejor de los casos llamarán a mamá y dirán: «¡Tengo miedo!», «¡No me sale!», «¡Quiero un caramelo!» o «Solo quiero comer pasta y arroz».

Debemos descodificar su mensaje e identificar la necesidad subyacente. Y es que, siempre que impidamos que las regiones emocionales de nuestro cerebro se hagan con el mando, los adultos disponemos de capacidades reflexivas de las que los niños carecen aún. Somos capaces de formular hipótesis, de deducir y de analizar. Así que analicemos juntos.

▮ Rabietas y llantos

Cuando nuestro hijo cae enfermo, no nos contentamos con eliminar las erupciones que le hayan podido salir en la piel. Si el origen de la enfermedad es una bacteria, la necesidad de acabar con ella nos parece evidente. Ante esos síntomas, nos preguntamos: «¿Qué sucede?».

Del mismo modo, pretender acabar con una conducta desagradable sin acometer sus causas es muy poco realista. Cambiemos de perspectiva. Y ¿si la conducta del niño fuera un síntoma? Ante una conducta inadecuada o desagradable, ¿por qué no nos planteamos la misma pregunta que cuando el niño presenta problemas físicos?: «¿Qué sucede?».



La primera respuesta se resume en una sola palabra: «estrés». Cuando el niño se muestra agresivo, evitativo o inhibido se trata de manifestaciones externas de un cerebro estresado. Y no hay castigo que pueda solucionarlo.

¿Qué sucede en el cerebro? La amígdala, una estructura pequeña con forma de almendra, ha lan-

zado un aluvión de hormonas que, en función de la circunstancia concreta, inducirán la huida o el ataque. El corazón se acelera, la sangre transporta azúcar y oxígeno a las extremidades, para poder correr, pelear, la musculatura se tensa... El niño experimenta toda esta tensión física y, en ocasiones, estalla (ataca, que es lo que su cuerpo le ordena).

Si el riesgo es extremo y ni la huida ni el ataque son opciones posibles, el cuerpo se bloquea. Al igual que el ratón que se hace el muerto cuando el gato lo ha atrapado, todas las conductas (y los pensamientos) se interrumpen: el cuerpo se anestesia, para no sentir el dolor.

Si las amenazas, los bofetones o los azotes ponen fin a la rabietta, no es porque el niño se haya «calmado». Sencillamente, se ha quedado bloqueado y ha inhibido la acción. Y el estrés sigue ahí, lo que explica que todo vuelva a empezar al cabo de unos minutos.



La agresividad, la huida y la inhibición señalan que las estructuras superiores del cerebro del niño ya se han desbordado. Reflexionar es imposible; antes, el niño necesita calmar sus circuitos cerebrales.

Caja de herramientas para ayudarlo a reducir el estrés cerebral

- El contacto físico, la ternura y la voz reconfortante de los padres. Manifestaciones de apego.
- Respirar profunda y lentamente.
- Centrar la atención en las sensaciones internas.
- Validar la expresión emocional.
- Un vaso de agua.
- Ver zonas verdes o ajardinadas.
- Ejercicio físico (caminar, correr, movimientos amplios...).
- Música.
- Reír.

Sabemos que, cuando los niños tienen hambre, sed o sueño, se muestran irascibles. Cuando un niño pequeño llora, le ofrecemos rápidamente una galleta o un vaso de agua; sin embargo, no siempre tenemos el reflejo de ofrecer un vaso de agua a un niño de ocho años que hace lo mismo. Y aún menos de hacerle caricias o de proponerle un juego cuando se enfada, hace «tonterías», se muestra violento o agresivo o se encierra en su habitación con un portazo después de habernos gritado. ¿Por qué?

Vamos, está decidido. La próxima vez que le ponga de los nervios, respire hondo, sonríale con ternura, ofrézcale una botella de agua, atienda a sus emociones, salga a pasear o al parque con él, acérquese a un sofá y cáigase, riendo, encima de él «sin querer» para jugar... a ver qué pasa.



El contacto físico activa en cuestión de segundos la secreción de oxitocina. Entre los seis y los once años, los niños aún necesitan mucho contacto físico para recargarse de oxitocina y afrontar el estrés de su vida cotidiana. A los cerebros estresados se les da muy mal el trabajo escolar...

Así que una caricia, un masaje o revolcarse por la cama antes de preparar la exposición oral del día siguiente serán muy bienvenidos.

Se muestra agresivo

MIRE, SI SU HIJO SIGUE COMPORTÁNDOSE
ASÍ, TENDEREMOS QUE EXPULSARLO. ILE
ACONSEJO QUE VAYA A TERAPIA!



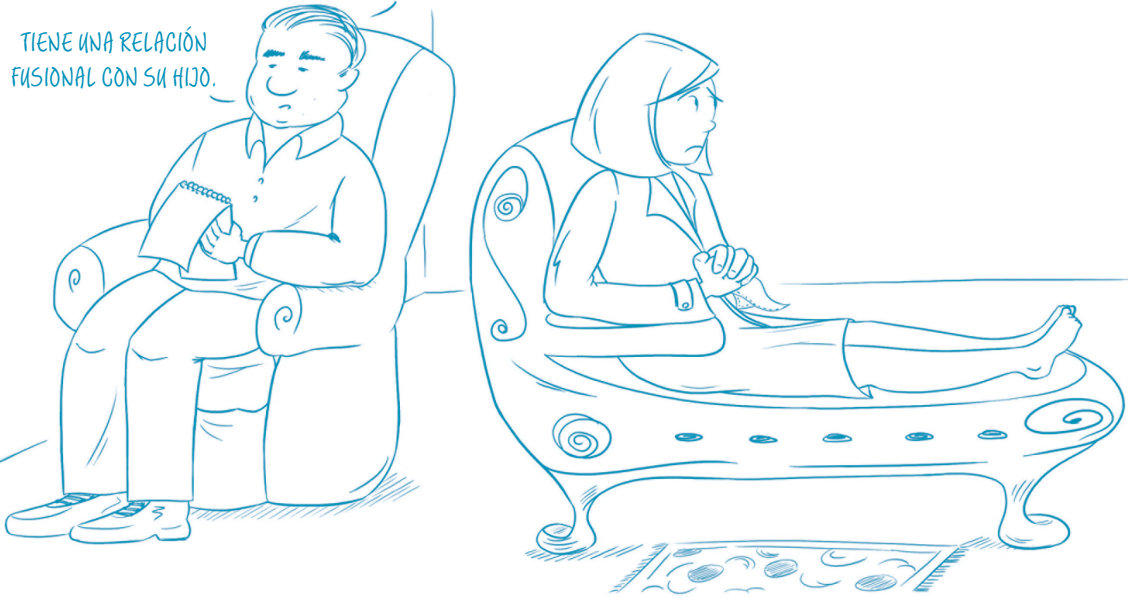
Muchos psicólogos siguen influidos por el psicoanálisis e interpretan las conductas infantiles basándose en esta teoría. En términos de Freud, el niño es un «perverso polimorfo» animado por pulsiones sexuales y agresivas. Superar las castraciones sucesivas (oral, anal y edípica) le permitirá convertirse en un adulto integrado en la sociedad.

En este paradigma, la necesidad de poner límites a los deseos y conductas del niño es incuestionable, ya que de otro modo llegaría a sentirse «omnipotente».

Sin embargo, ¿qué consecuencias puede tener este enfoque? Por otro lado, si les imponemos límites, asumimos que tienen la capacidad de controlar su propia conducta, ¿no es así?

TIENE UNA RELACIÓN
FUSIONAL CON SU HIJO.

TIENE QUE PONERLE
LÍMITES, POR SU BIEN.



¡TIENGO QUE
SER MÁS
FIRME!

¡TE PROHIBO QUE TE PELEES! SI
NO, TE QUEDARÁS SIN...



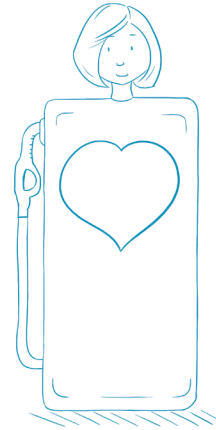
Cuanto más te enfadas tú, más solo e incomprendido me siento yo. Sí, también querría ser menos violento, no lo hago expresamente. No sé lo que me pasa. Alguien me provoca y, entonces, salto. No sé cómo evitarlo. Necesito que me ayudes, mamá.



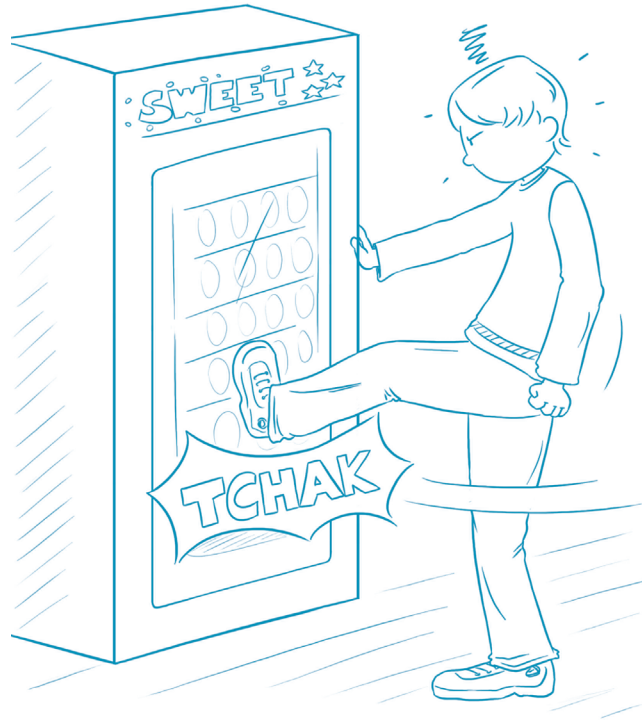
Según la teoría del apego, la conducta está motivada por necesidades. La actitud exagerada, inadecuada o violenta del niño no es un problema, sino una reacción ante un problema. Es una respuesta asociada a una situación que no ha sabido resolver, a una frustración afectiva o a una sobrecarga emocional.

El niño no sabe decir «Agredo a mis compañeros de clase, porque así me hacen caso». Sencillamente, experimenta una enorme sobrecarga física de tensión y un impulso agresivo que controlará con más o menos facilidad en función de sus capacidades. Se contiene..., pero en este estado de sobrecarga, la me-

nor frustración puede desencadenar la conducta violenta. Para poder cambiar, necesita resolver el problema (véase pág. 171), pero, sobre todo, calmar el estrés y, por lo tanto, recibir manifestaciones de apego. La ternuxvra activa la secreción de dopamina, de serotonina y de oxitocina, las hormonas de la alegría, de la serenidad y de la felicidad: calman la amígdala y la secreción de hormonas de estrés se reduce. Los padres son como una gasolinera, una base en la que llenar el depósito con regularidad.



► ¿Cómo hacerle cambiar de conducta?



Las técnicas de imagen cerebral han demostrado que los niños que han desarrollado un apego seguro (véase pág. 161) desde su nacimiento cuentan con más capacidades de gestión del estrés. No obstante, y al igual que el depósito del automóvil se vacía antes si le exigimos más al motor, el depósito del niño

no se llena una sola vez y para siempre.

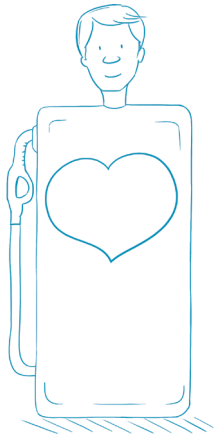
Una pelea con los compañeros, burlas, una mala nota, una regañina, una separación, un fracaso... consumen mucha energía de adaptación y agotan el depósito. Los conflictos familiares o un hermanito recién llegado lo agotan aún más rápidamente. No bas-

ta con querer a los hijos, hay que interactuar con ellos, responder a sus necesidades y proporcionarles afecto y contacto, incluso cuando están a punto de entrar en el instituto o ya lo han hecho. Y especialmente cuando pasan por situaciones difíciles.

Cuando los niños reciben de forma cotidiana su dosis de apego, se sienten seguros y capaces de mostrarse cooperativos, jugar, escuchar o aprender. Por el contrario, si mamá está estresada o, peor aún, enfadada, si se muestra distante o, sencillamente, no le hace caso y

si, además, papá tampoco está disponible, la reserva del niño se vacía y aparece el estrés, al que el niño reaccionará o bien con agresividad o bien aislándose.

Aunque la madre suele ser la figura de apego primaria, el padre también lo es, y muy importante. Los abuelos, los tíos, las tías, los padres de los amigos, los amigos de los padres, los maestros, los dependientes, los profesionales de la salud... también pueden convertirse en figuras de apego de un niño. Todos somos figuras de apego en potencia. A veces, una mirada afectuosa o un par de palabras bastan para ayudar al niño a recomponerse.



Es imposible cambiar, analizar o entender nada en un entorno de tensión y de oposición. La primera etapa consiste en conseguir que todos, adultos y niños, se alíen en el proceso de cambio.



Para poder crecer, reflexionar, aprender o modificar la conducta hacen falta una buena disponibilidad interior y una gran cantidad de energía.

Cómo llenar el depósito emocional del niño para acabar con el círculo vicioso del estrés (agresividad/castigo, retirada del afecto/estrés/agresividad...): sonreír, jugar y reír con él, responder a sus necesidades, atender a sus emociones, ofrecerle cercanía y contacto físico. Darle entre diez y veinte minutos diarios de atención plena. Además, ¡así llenará su propio depósito!

