



LOS PRIMEROS SIETE AÑOS DE VIDA

F en los siete primeros años de vida, nos la jugamos. Son los años en que se forma la personalidad del niño. En ellos aprendemos más que en el resto de nuestras vidas. Aprendemos a andar, a hablar un idioma, a controlar esfínteres, a comer, a masticar, a leer y escribir, a montar en bici,... pero lo más importante: aprendemos a vivir.

“Todos nacemos príncipes o princesas hasta que nuestros padres nos convierten en rana”, nos decía Eric Berne. Todos nacemos bien hasta que “lo estropeamos” con las relaciones y los mandatos que introducimos en nuestros hijos..

“Todos tenemos un potencial humano determinado por condicionante genético, circunstancias de salud, origen y procedencia social. Pero según haya sido la infancia, el estilo de apego con la madre, la influencia del entorno y de la realidad socioeconómica en el momento del nacimiento, y de la primera infancia, así será lo que cada persona incorporará en su mochila personal.” J. Zurita

QUÉ PASA LOS PRIMEROS AÑOS

El bebé distingue expresiones faciales y responde a ellas, así como al contacto y a los sonidos. Más adelante, en los primeros años de vida, los niños empiezan a entender los mensajes verbales y no verbales de sus padres hacia ellos. Los recibe como instrucciones que después tendrá que cumplir, lo que se conoce como “mandatos”.

J. Zurita nos comenta, “La programación aparece primero de forma no verbal. El bebé empieza a captar mensajes sobre sí mismo, como si tuviera un radar, y así va incorporando mensajes acerca de su valor a través de las primeras experiencias que tiene con el contacto, el ser tocado o dejado de lado por los demás.” Estas primeras experiencias que vive el niño hacen que desde aquí empiece a tomar fuerza “el drama de su guion de vida”, influyendo en las situaciones psicológicas que adoptará en su vida.

En este sentido, dice Perls que “la mayor parte de lo que se habla es mentira”, ya que tienen mucho más poder los mensajes no verbales que los verbales, y así lo captará el niño

En la primera infancia todos vivimos situaciones

que nos marcan de por vida. Decidimos, aprendemos e incorporamos las directrices de cómo viviremos el resto de nuestra vida. Son esas vivencias, las que nos irán ofreciendo un conjunto de decisiones primarias que forjarán nuestra personalidad y el cómo actuaremos ante las diferentes circunstancias con las que nos toque enfrentarnos.

CONSIDERACIONES

Nada crece en un ambiente tóxico, cada personalidad tiene su talento, pero no crecerá plenamente en un mal ambiente.

Necesitamos confiar en nuestras figuras parentales, sino viviríamos permanentemente en alerta. Eso no sería vivir, sino sobrevivir. Si un niño llora y no se le atiende lo vive con ansiedad, angustia y desamparo. Cuando nacemos nuestras necesidades de abrazos, y caricias deben ser cubiertas por agente externo, padres, etc.. El contacto piel con piel beneficia el crecimiento evolutivo del bebé y fortalece el sistema inmunológico. A través de los sentidos el niño integra que es querido, aceptado y mejora su autoconcepto. Si existe carencia afectiva nuestra capacidad intelectual será mermada.

Las negligencias parentales en los primeros años de existencia, nos las cobrarán a lo largo de su vida.

La madre que ha sufrido privación maternal si se ha convertido en incapaz de sentir afecto puede experimentar la necesidad de poseer cariño de su hijo y hará lo posible por tenerlo. Un padre portador de la carga de culpabilidad, tenderá a convertirse en “irracionalmente intolerante” frente a las emociones del niño.

EL APEGO

En los primeros ocho meses se establece el apego, y está presente toda la vida.

Para crecer sano emocionalmente se necesita tener un vínculo intenso con la madre. El niño debe poder desarrollar un

vínculo de confianza, durante sus primeros años de vida, hacia su principal cuidador. Este vínculo de confianza es indispensable para el buen desarrollo de la personalidad

Las primeras relaciones con la madre van a ser el modelo de la manera que vamos a tener de relacionarnos afectivamente con el otro; las relaciones interpersonales y con nosotros mismos.

El bebé a través de la piel incorpora estímulos amorosos protectores que le vinculan a la madre y le protegen de miedos profundos. Los primeros 30 meses se necesitan “caricias de contacto”.

El niño necesita la seguridad de la madre para adaptarse a lo desconocido.

El apego facilita una base segura para que el bebe empiece a explorar a partir de seis-ocho meses. Cuanto más seguro es el apego, más exploración y desarrollo inteligente

Por ejemplo, cuando un niño siente una situación amenazante, conecta con el miedo: abandona la exploración y se refugia en la figura que le ofrece seguridad; si esta figura le proporciona dolor, se crea un apego desorganizado, genera confusión en el niño y provocará lo que se conoce como “angustia por miedo de abandono”.

El apego se realiza sólo con una persona. El niño selecciona su figura de apego teniendo en cuenta la seguridad y afecto que le ofrece. Si no puede confiar en su madre porque no le aporta seguridad, buscará otra en su entorno que sí se la proporcione.

QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES

Magda Cubel, nos recuerda, que la madre tiene un peso más intenso en la educación de los hijos. De ella dependerá en

gran medida que sus hijos se enfrenten al mundo con seguridad o inseguridad, en función de si se han sentido queridos de manera incondicional o no.

La forma en que los padres expresan las emociones, las comunican, son conscientes de ellas y las aceptan, son el modelo que aprenden los niños para contactar con las suyas. Si un padre se desborda a gritos, así lo hará el niño, y si un padre no llora, el niño no expresará su tristeza con el llanto.

Los padres que se encargan de proteger, cuidar y estimular a los niños y niñas, potencian el sentimiento de

confianza en los demás y lazos de apegos seguros. Para ello los elementos básicos son la calidez afectiva y el apoyo así como un adecuado control y disciplina. Combinar amor y límites en la justa medida.

MENSAJES

Los mandatos son mensajes no verbales, inconscientes, que recibe el niño. Si decide seguirlos, producen una auto-limitación en algún área de la personalidad. Cuanto más temprano se recibe un mandato, más auto limitador suele ser.

Algunos ejemplos:

- “No me atienden con prontitud”, lo traduce por: “No valgo la pena” = “No soy competente” = Baja autoestima e inseguridad.
- “No puedo confiar en los demás” = “El mundo es hostil”

- Mensaje que recibe el niño: “Me atienden con prontitud; si tengo una necesidad, me cuidarán”, “Valgo la pena” = “Alta autoestima” = “Soy competente”, “Puedo confiar en los demás”.

- Si un niño es abandonado por sus padres, el mensaje que recibe es “No existas” no tienes derecho a existir, uno de los más terribles que puede recibir.

- O los mensajes de “Te quiero sólo si...”.

En este caso, el niño buscará complacer con tal de ser querido.

- “No te acerques, no pertenezcas”, este mandato lo reciben los niños que no quieren jugar con nadie, que les da miedo la gente, incluso huyen de los recreos escolares.

- Si el mandato es prohibir expresar emociones entiende que para mamá, papá o los dos no le querrán, cuando muestre su miedo, tristeza, llanto, etc.. Un “buen niño” no es necesariamente un niño feliz.

¿Y SI CAMBIAMOS EL COMIENZO DE TODO?

Padres: cuidad la primera infancia de vuestros hijos con esmero, recordad: amor y límites cuanto más pequeños más amor. No habrá mejor herencia.

Y si ya pasó los siete años...también amor, límites y muchos permisos que den libertad de ser uno mismo.

