

¿Cuáles son las necesidades psicológicas de tus hijos?



Este artículo está dirigido a todos aquellos padres y madres preocupadas y ocupadas, por el sano desarrollo emocional de sus hijos.

Como bien sabemos la familia es una estructura básica social; que permite o limita las oportunidades para un sano desarrollo del conjunto (familia) y de cada uno de sus miembros. Sin importar los lazos consanguíneos, o los roles dentro de la familia, cada miembro influye y forma parte de este sistema. Sin embargo, no debemos perder de vista que las "cabezas" de este sistema somos los padres y/o los cuidadores primarios del menor.

Es en la familia donde se deben cubrir las necesidades psicoafectivas básicas, por ejemplo; si se cubre la necesidad de **afecto** el niño podrá usar su capacidad de empatía,

y amar con benevolencia, si se cubre la necesidad de **pertenencia**, el niño aprenderá a valorar a la familia y lo verá como un núcleo de apoyo, si se cubre la necesidad de **reconocimiento**, el niño tendrá una sana autoestima, valorará sus capacidades y defectos, por consiguiente será una persona segura, con decisión e independiente.

Desafortunadamente como seres humanos tenemos cierta facilidad de convertir o "mal interpretar" nuestros "*deseos*" (lo que quiero) en "*necesidades*". Resulta bastante común escuchar comentarios del tipo "necesito casarme para ser feliz", "es imprescindible que haga ese viaje" o "necesito ese trabajo para sentirme productivo". Aunque nos cueste creerlo, todos estos ejemplos; son situaciones que representan únicamente deseos. (Y solo nosotros como seres humanos poseemos deseos, imagínate a un león, o un perro satisfaciendo sus deseos... seguramente esos animales que imaginaste están satisfaciendo sus necesidades). Es por eso que resulta importante que entendamos la diferencia entre necesidades y deseos.

Podemos decir que las **necesidades** son básicas para la **supervivencia** de cualquier ser humano. donde encontramos, además de las necesidades fisiológicas como la alimentación, la hidratación y el descanso, las necesidades emocionales o afectivas. Por otro lado, los **deseos** no son necesarios para nuestra supervivencia. Pueden ser cosas que **ansiamos o nos motivan**, pero su no consecución no pone en riesgo nuestra vida. Veamos un ejemplo. Yo puedo desear fervientemente que me gane la lotería. Es más, puedo fantasear o imaginar qué haría con ese dinero. Pero el hecho de que no me toque la lotería no implica que mi supervivencia esté en riesgo. Las necesidades que vamos a detallar a continuación son **imprescindibles** para desarrollar una sana **salud mental** en nuestros **hijos**.

Los padres debemos ayudar a nuestros hijos a cumplir con tres necesidades psicológicas "básicas":

- 1) **afecto-pertenencia.**
- 2) **reconocimiento.**
- 3) **autonomía-competencia.**

Afecto-pertenencia:

Vamos a entender a la necesidad de "afecto" como aquella capacidad intrínseca del ser humano de brindar amor, cariño y cuidado. Un niño que se siente amado y protegido sin duda sentirá que pertenece a un lugar y a un grupo. Se sentirá en "casa".

- **Ofrecerles contextos de seguridad y protección.** Este es el primer pilar si queremos fomentar un apego seguro en nuestros hijos. Un niño no se puede sentir seguro si nunca ha sido protegido. La seguridad es el contexto a partir del cual vendrán las siguientes características del apego seguro. Proteger a nuestros hijos cuando sientan miedo, temor, rabia o tristeza es nuestra función. Si en alguna ocasión no lo hiciste, te recomiendo que a partir de ahora ayudes y calmes a tu hijo siempre que experimente alguna emoción desagradable y que no sepa gestionar por sí solo.
- **Los niños necesitan sentirse queridos y sentirse cuidados de manera constante.** Los humanos somos seres emocionales, especialmente cuando somos jóvenes. Es gracias a las emociones que los niños llegan a aprender a razonar y a resolver problemas, por lo que sentirse queridos es básico para desarrollarse emocional e intelectualmente.

Ten en cuenta que, *"no podemos experimentar emociones que nunca hemos tenido, por ejemplo; no conoceremos la experiencia de la consistencia e intimidad del amor estable a menos que hayamos tenido esta experiencia con alguien en nuestra vida"*, que viene a ser algo así como que los niños que crecen sintiéndose amados, respetados y comprendidos son más capaces cuando son adultos de amar, respetar y comprender a los demás.

- **Establecer unos límites claros.** Una de las obligaciones que tenemos los padres es implantar una serie de normas y límites en el contexto familiar. Nuestros hijos necesitan las normas. Es algo tan necesario como sano. ¿Te imaginas una ciudad sin semáforos y sin señales de tráfico? ¿Verdad que sería un verdadero caos? Lo mismo pasa con los niños. Necesitan saber hasta dónde pueden llegar y cuál es su perímetro de seguridad. Cuando establecemos unos límites y se los explicamos a nuestros hijos les estamos diciendo "te quiero". Te pongo límites porque te quiero y me importas.

- **Estimulación suficiente y adecuada.** Hace algunos años, se puso de moda la hiperestimulación en nuestros menores. A los niños los llevábamos de un sitio a otro para “exprimirlos” al máximo cognitivamente hablando. Teníamos que aprovechar el tiempo y la plasticidad cerebral antes de que se cerrasen esas ventanas de oportunidad. Hoy en día sabemos que los niños necesitan una estimulación suficiente y adecuada. Pasado ese mínimo de estimulación, no se consiguen mayores aprendizajes, sino todo lo contrario: exigencias, estrés e hiperestimulación. El eslogan que dice cuanto antes y más estimulemos a nuestros hijos mejor, es falso. ¿Debemos los padres replantearnos cómo enfocamos, por ejemplo, las actividades extraescolares de nuestros hijos?

Reconocimiento:

La necesidad de "reconocimiento" vamos a entenderla desde la bidireccionalidad de la misma, es decir, como padres debemos reconocer, motivar, reforzar, aquellas conductas, emociones y pensamientos que son de nuestro agrado y van acorde a nuestra propia escala de valores, sin embargo, no debemos perder de vista que nuestros hijos tienen su propio temperamento y características únicas, es nuestro deber poder reconocer y aceptar la "identidad" de nuestros hijos.

- **Responsividad.** Para poder ser responsivo, que no es lo mismo que ser responsable, tienes que conectar emocionalmente con tu hijo, si no será imposible. La responsividad consiste en **darle al niño lo que necesita**. No consiste en acceder a sus caprichos, sino en acceder y cubrir sus necesidades. Como decíamos al principio, las necesidades no se negocian puesto que son imprescindibles para la supervivencia. La madre o padre que es responsivo es aquel que da al menor aquello que realmente necesita. Si ante un conflicto de nuestro hijo con un amigo, este se muestra preocupado y nosotros le decimos que no le dé más vueltas y que se ponga a hacer los deberes que es lo importante, no estamos siendo responsivos porque no estamos atendiendo su necesidad.
- **Asumir el rol que nos corresponde como padres.** Los padres no somos amigos de nuestros hijos. Tampoco somos sus criados, aunque a veces lo pueda parecer. Somos sus padres, y debemos asumir el papel que esto implica. ¿Realmente estamos ejerciendo de padres o a veces nos comportamos como colegas de nuestros hijos?

- **Respetar, aceptar y valorar.** Cuando respetamos, aceptamos a nuestros hijos como son y los valoramos positivamente, los estamos mirando incondicionalmente. Demostramos que nuestro **amor** hacia ellos es incondicional, es decir, **no depende de nada**. Los queremos por quienes son y no por lo que hacen o dejan de hacer. ¿Estamos mirando incondicionalmente a nuestros hijos o nuestro amor hacia ellos depende de algo (resultados académicos, comportamiento, actitud, etcétera)?

Autonomía-competencia:

Por "autonomía" vamos a entender el acto y el arte de respetar, respetar a nuestros hijos y entender nuestras limitaciones como padres, a respetar y ser lo suficientemente críticos con nosotros mismos, como para entender que *"si bien en gran medida dependen de nosotros, también son seres humanos completamente autónomos e independientes"*

- **Favorecer su curiosidad.** Decíamos antes que la primera característica del apego seguro era la protección. Pues bien, la otra cara de la moneda de la protección y la seguridad consiste en favorecer la autonomía, o lo que es lo mismo, favorecer su curiosidad y su espíritu aventurero y explorador. Venimos a este mundo con la emoción de la curiosidad en el kit de supervivencia, lo que nos lleva a tener muchas ganas de aprender cosas nuevas. Es de vital importancia, no solo que nos parezca bien que nuestros hijos curioseen, sino que les invitemos a hacerlo.
- **Favorecer la capacidad reflexiva del niño.** La capacidad reflexiva se refiere a pensar sobre lo que nos pasa, cómo lo estamos haciendo, cómo nos sentimos, nuestra evolución y progresos, etcétera. Es importante que ayudemos a nuestros hijos a que aprenden a **pensar** sobre las **emociones** que sienten, lo que piensan, cómo se comportan, etcétera. También es un trabajo muy interesante para nosotros los adultos.
- **Identidad.** A lo largo de los primeros meses y años de vida, se va produciendo un proceso de diferenciación entre el bebé/niño y la madre. Nuestro deber como padres es favorecer esta diferenciación, que dará lugar a la identidad, es decir al conjunto de características, actitudes, competencias y capacidades que definen a nuestro hijo. Es recomendable que los padres muestren a sus hijos una imagen adecuada y lo más realista de sí mismos. Es importante dejar que los hijos hagan

cosas por ellos mismos; preguntarles qué es lo que quieren y qué es lo que les gusta, en lugar de simplemente decidir por ellos mismos.