

HOJA PARA LA NEVERA

EL PODER DE LA PRESENCIA

Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson

Los niños que desarrollan lazos de apego seguro con sus cuidadores tienen una vida más feliz y satisfactoria. Estos vínculos se forman cuando los padres responden a las necesidades de sus hijos proporcionándoles las cuatro condiciones:

- **SEGURO:** los padres tienen dos misiones principales cuando se trata de *VELAR* por la seguridad de sus hijos y lograr que se *SIENTAN* seguros: protegerlos de cualquier daño y evitar convertirse en fuente de miedo y amenaza.
- **ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA SEGURIDAD:**
 - En primer lugar, *no hagas daño*: comprométete a no ser la fuente de miedo en tu casa.
 - *¡Repara, repara, repara!* Cuando se produce una ruptura en la relación con tu hijo, reconecta lo antes posible y pide disculpas si es necesario.
 - *Ayuda a tu hijo a sentirse a gusto en un puerto seguro*: crea en tu casa un entorno general de seguridad y bienestar.
- **VISTO:** ver verdaderamente a nuestros hijos consiste sobre todo en tres cosas: 1) estar en sintonía con su estado mental interno a un nivel profundo y significativo, 2) llegar a comprender su vida interior y 3) responder a lo que vemos de una manera oportuna y eficaz. Este proceso en tres etapas ayuda a los niños a «sentirse sentidos».
- **ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A TU HIJO A SENTIRSE VISTO:**
 - *Déjate guiar por tu curiosidad para ahondar*: solo tienes que observar a tu hijo. Dedicar el tiempo necesario para ver lo que le pasa y para entenderlo realmente, descartando ideas preconcebidas y evitando juicios precipitados.
 - *Destina espacio y tiempo a mirar y aprender*: propicia oportunidades que permitan a tu hijo mostrarte quién es. Crea espacio para conversaciones que os lleven más plenamente a su mundo para conocerlo mejor y ver detalles que de lo contrario podrías pasar por alto.

- **CONSOLADO:** Cuando un niño se encuentra en un estado de angustia interna, esa experiencia negativa puede cambiarse mediante una interacción con un cuidador que esté en sintonía con él y se preocupe por él. Puede que el niño sufra de todos modos, pero al menos no estará solo en su dolor. Sobre la base de este consuelo interactivo dirigido por el progenitor, aprenderá a proporcionarse a sí mismo consuelo interno.
- **ESTRATEGIAS PARA PROMOVER EL CONSUELO INTERIOR:**
 - *Crear un juego de herramientas interno tranquilizador:* antes de que surjan situaciones emocionales, trabaja con tu hijo para desarrollar herramientas y estrategias sencillas que lo ayuden a tranquilizarse.
 - *Ofrece P-E-A-C-E.* Cuando tu hijo esté disgustado, ofrécele presencia, engranaje, afecto, calma y empatía.
- **A SALVO:** la cuarta condición es el resultado de las tres primeras. Proporcionamos a nuestros hijos una base en la que se sienten a salvo, les mostramos que velamos por su seguridad, que alguien los ve y se preocupa por ellos íntimamente, y que los consolaremos en sus momentos de angustia. Entonces aprenden a velar *ELLOS MISMOS* por su seguridad, verse a *SÍ MISMOS* como personas valiosas, consolarse a sí mismos cuando las cosas van mal.
- **ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA BASE EN LA QUE SENTIRSE A SALVO:**
 - *Invertir en un fondo de confianza relacional:* cada vez que tu hijo te necesita y tú estás presente, aumenta la confianza en la relación. Haces un ingreso en el fondo de confianza relacional.
 - *Enseña las aptitudes de la visión de la mente:* enseña a tu hijo a estar presente para sí mismo cuando necesita sentirse más a salvo. Hazle el regalo de la visión de la mente, que lo ayuda a entender mejor tanto su propia mente como las de otras personas. Con las aptitudes de la visión de la mente, puede llevar una vida llena de seguridad, sentido y significación, como individuo y en su relación con los demás.