



Los padres comentan la manera en que ellos han ayudado a sus hijos a sobrellevar situaciones familiares difíciles

POR JELISA STEPHENS

Cuando Child Protective Services (Servicios de Protección Infantil, o CPS según sus siglas en inglés) le retiró a Greg Colver la custodia de sus tres hijos, dice, fue entonces cuando tuvo la motivación necesaria para dejar las drogas. Durante años había empezado y dejado tratamientos de rehabilitación de drogas, pero siempre había “dejado el programa en la puerta.” Él recuerda, “en cuanto CPS se involucró, dejó de ser acerca de mi.” Un trabajador social lo derivó a Parents Anonymous (Padres Anónimos), y él se matriculó.

Pero más tarde enfrentó otro reto—ayudar a sus hijos a lidiar con el trauma que habían sufrido durante los años en que él había estado en las drogas. Padres Anónimos le ofreció un programa envolvente con servicios para toda la familia.

Cuando los padres luchan por enderezar su vida, enfrentan el reto adicional de ayudar a sus hijos a lidiar con el trauma que han enfrentado. Algunos padres comparten sus experiencias de lo que a ellos les funcionó.

“Cada niño es diferente”

“Cada niño, cada situación es diferente, así es que, cada reacción también será diferente dependiendo de los factores estresantes, de la edad, y del nivel de desarrollo del niño,” dice Linda Pérez, psicóloga infantil del Epiphany Center for Women and Children (Centro Epifanía para Mujeres y Niños) en San Francisco.

Un niño puede estar ansioso, deprimido, desconectado, o agresivo, o berrinchudo, puede tener problemas de lenguaje o cambios en el patrón de dormir o comer. Pérez agrega, “no es un niño que está dando guerra, sino que es un niño que necesita ayuda.”

“Anthony, mi hijo menor, que tiene dos años, estaba muy enojado, era abusivo con otros y se azotaba la cabeza contra las cosas,” dice Michelle Mandujano, en recuperación, y madre de dos hijos que presenciaron su uso de drogas.

Graciela Rodríguez, cuyos hijos presenciaron violencia interfamiliar contra ella, se dio cuenta que su hija era “sumamente tímida y con autoestima muy baja.” Sus dos hijas más jóvenes con frecuencia eran “tímidas y estaban asustadas.”

“Los padres deben estar abiertos a escuchar lo que los niños expresan tocante al trauma. Descartar sus sentimientos sólo fomenta el resentimiento.

La validación de sus sentimientos ayuda a su proceso de curación.”

—Greg Colver, padre de tres hijos

Tranquilizan a los niños

“Los padres deben tranquilizar a sus hijos y hacer que se sientan seguros,” dice Pérez. “La violencia interfamiliar, usualmente conlleva muchos gritos. Por eso, los ruidos fuertes o las peleas pueden provocar estrés traumático. Traten de eliminar las provocaciones—es por eso que es útil trabajar con terapeutas.”

Permitan a los niños vocear sus sentimientos

“Los padres deben estar abiertos a escuchar lo que los niños expresan tocante al trauma,” dice Colver. “Descartar sus sentimientos sólo fomenta el resentimiento. La validación de sus sentimientos ayuda a su proceso de curación.” Los expertos sugieren que se ofrezcan oportunidades para que los niños hablen, escriban, o dibujen acerca de sus sentimientos. Al hijo mayor de Mandujano, Isaías, se le dificultaba hablar con ella acerca de sus sentimientos, así que él le platicaba al terapeuta mientras Mandujano estaba en el cuarto.

Cuando los padres desempeñan un papel en el trauma, agrega Colver, por ejemplo con el abuso de sustancias, “tienen que aceptar el hecho que ellos han lastimado a sus hijos.” Dice que tenía dificultad en aceptar que sus hijos lo maldijeran.



DARYL BREZEE

“He estado limpio durante cuatro años,” dice Colver, “pero todavía hay veces en que mis hijos reflejan patrones de conducta antiguos, y les debo recordar que las cosas ya no son como eran—sin estar enojado o hacer que me recientan. Lo que aprendí en las sesiones de consejería y manejo del enojo hacen esto posible.”

Abordan el problema como equipo

Con la ayuda del facilitador, “nos sentamos y formulamos juntos como familia las metas”—para los quehaceres, las reglas, la disciplina, y las actividades familiares. Y luego nos reunimos de nuevo al principio de cada semana para hablar de cómo van las cosas—cómo podemos mejorar, en qué debemos hacer hincapié, o qué hacer menos. Todos contribuyeron. Funcionó mejor que si yo hubiera llegado diciendo ‘esta vez es diferente,’ porque ahora, ellos tenían control sobre el resultado de las cosas.”

Se apegan a las rutinas

“Antonio tiene dificultad con las transiciones,” dice Mandujano, “aún si es por un nuevo niño que llega a su guardería. Debido a que yo entraba y salía de su vida, por a mi dependencia. Era difícil para mí tratar de regresar y construir una relación con él. He aprendido que la consistencia es una de las cosas principales para ayudar a tu hijo.” Mandujano ha establecido rutinas semanales como cenar juntos en casa y asistir a sesiones semanales de consejería familiar.

Buscan apoyo

“Pidan ayuda,” dice Colver. “No tengan miedo de hacerlo, de utilizar los recursos que tienen a su alrededor, ya sea profesional, espiritual o dentro de su propia familia.”

Rodríguez encontró que apoyarse en familiares hace toda la diferencia. “En mi cultura mexicana, es tradicional que la familia ayude en la crianza de los hijos,” comenta ella. “Pienso que esto me ayudó mucho; no estaríamos donde estamos ahora sin el apoyo de mis padres y hermanos.” Su mamá, hermanas y hermano, ofrecieron apoyo emocional y ayudaron a cuidar a los niños después de que Rodríguez dejó a su esposo abusivo.

Piden ayuda profesional

“Es importante, cuando tratan con trauma y los efectos que tiene sobre un niño, que pidan ayuda profesional,” dice Pérez—“particularmente si encuentra que los métodos que ha estado utilizando no funcionan o las cosas están empeorando.”

Mandujano está de acuerdo. “Tomen toda la ayuda exterior que puedan y estén abiertos a tratar nuevas cosas,” agrega. “Yo aproveché un programa que nos suministraba un psicólogo infantil, terapia familiar, especialista en habilidades motrices, y clases de crianza interactivas. Ahora Antonio ha mejorado enormemente su vocabulario—y, mientras todavía se enoja, ahora sabemos cómo lidiar juntos con eso.”

“Llegar al albergue para violencia interfamiliar ha hecho una gran diferencia en nuestra vidas,” afirma Rodríguez. “Mis hijos recibieron el mensaje que ellos merecen algo mejor, y que no están solos. Se involucraron en ayudar a familias golpeadas. Ha sido muy gratificante devolver. Hoy, no reconocerían a mis hijos. Son fuertes, seguros, libres, alegres y no tienen miedo de expresar sus opiniones.”

RECURSOS

- **Centro Nacional de Información de la Salud Mental** tiene recursos en español a cerca de la salud mental, <http://nmhicstore.samhsa.gov/espanol>
- **Algo Anda Mal en mi Casa**, un libro para niños que les ayuda a sobrellevar la violencia interfamiliar. Inglés o español, \$7. Parenting Press, 800-992-6657, www.parentingpress.com/b_sw.html
- **Como ayudar a las familias como hacer frente al trauma**, HIPPI USA, 212-532-7730, www.hippyusa.org/Parents/DESPUES_CRISIS.pdf
- **Successful Parenting for Families Affected by Addiction** (Crianza Exitosa para Familias Afectadas por la Adicción) (en inglés) \$20. Child Welfare League of America, 800-407-6273; www.cwla.org/pubs/pubdetails.asp?PUBID=8730