

# LAS SEIS GRANDES...

Lo que todo niño necesita de sus padres



Como niño, tu apego más importante era tu conexión con tu cuidador primario. Esta relación dio forma a tu cerebro más que cualquier otra cosa. Cada niño necesita las siguientes seis cosas de sus padres...

## 1 Sintonía:

¿Estaban tus padres en tal sintonía contigo que ellos sabían lo que estabas sintiendo? Un padre que se distrae con sus propias necesidades, deseos, emociones, y el dolor personal, no puede estar en sintonía con las necesidades de su hijo.

## 2 Capacidad de respuesta:

Cuando estabas angustiado (enojado, triste, asustado), tus padres te respondieron? Te ofrecieron consuelo, cuidado y bondad?

## 3 Conexión:

¿Tenían tus padres una intención interna y deseo genuino de conocerte de verdad, de conocer tu corazón? ¿Estaban dispuestos y eran capaces de interactuar contigo a nivel del corazón? ¿Eras buscado por tus padres?

## 4 Capacidad para regular tu activación:

La activación se refiere a las sensaciones corporales que sientes dentro tuyo durante los momentos de angustia. Si tu madre estaba lo suficientemente en sintonía contigo y dispuesta a responderte y a conectarse contigo, entonces ella pudo regular eficazmente tu activación. En otras palabras, ella fue capaz de tranquilizarte cuando estabas ansioso o con miedo, y de estimularte cuando te estabas apagando.

De niño no tenías absolutamente ninguna habilidad para regular tu propia activación. Sin embargo, si tu madre fue capaz de regular tu activación, entonces eso te permitió aprender a regular tu propia activación, a calmar tu propia ansiedad y cobrar de nuevo vida cuando estabas entumecido. Un niño no puede regular su propia activación: el niño es completamente dependiente de la capacidad de su madre para regularla.

### 5 Lo suficientemente fuerte para manejar tus emociones negativas:

¿Tus padres recibieron amablemente tu enojo, tu tristeza y tu miedo?

Como niño, necesitabas ser libre de expresar las emociones negativas: llorar, enfurecerte, o quedarte en silencio, sabiendo que sería respondido de una manera amorosa y significativa. Necesitabas saber en el fondo, que esas emociones eran aceptadas y permitidas.

¿Tus padres te comunicaron (verbalmente o no verbalmente) que estas emociones eran de alguna manera "malas"? Necesitabas sentir la libertad para decir "te odio" o "no me amas" sabiendo que no te encontrarías con un "¡Vete a tu cuarto!" o "¿Cómo puedes decir eso?" o "¿No sabes que eso hiere los sentimientos de mamá?"

### 6 La voluntad para reparar:

Cuando tus padres te lastimaron, ¿se adueñaron y corrigieron el daño causado? Un apego seguro y de confianza no se basa en la ausencia de fracaso sino en la voluntad del padre de adueñarse y corregir las fallas cuando ocurren.

Ningún padre hace lo correcto el 100% del tiempo. Los padres se cansan, se distraen y se frustran. Se estresan tratando de hacer cien cosas a la vez. Hay veces en las que incluso los mejores padres no están sintonizados o receptivos. La conexión padre-hijo se rompe con frecuencia. Pero la marca de un cuidador "suficientemente bueno" es que estas roturas se reparan mediante un proceso de resintonización y reconexión con el niño.

Lo que te importaba de niño no era que tus padres hicieran todo el tiempo las cosas bien, sino que reconocieran cuando ellos no te vieron o te lastimaron y respondieran de una manera que haya traído consuelo y reconexión.

Si tus padres estuvieron en sintonía contigo, sensibles a tus necesidades, conectados con tu corazón, capaces de regular tu activación, si fueron lo suficientemente fuertes como para manejar tus emociones negativas, y si estuvieron dispuestos a reparar fallas, entonces el resultado fue un apego seguro. Si tu relación con tus padres no fue marcada por estas cosas, entonces probablemente desarrollaste un apego inseguro, lo que significa que has experimentado en alguna medida el abandono, la traición y la impotencia.