

EL CASO DE GIMENA

Gimena tenía cuatro años y estaba visiblemente enfadada porque acababa de tener una trifulca con su hermano dos años mayor que ella.

Bien es verdad que a estas edades y en estas circunstancias pueden llorar amargamente y dejar de hacerlo y volver a hacerlo y así varias veces seguidas, por lo que podríamos pensar que todo es falso, pero lo que ocurre realmente es que presentan un manejo muy directo de las emociones y cambian de plano con mucha facilidad, lo que facilita una alta inestabilidad emocional.

En ese momento, en el que Gimena se encontraba así, sus padres pretendían que se estuviera quieta en la silla, derecha como Dios manda, que no moqueara, que mirara al frente y que se metiera la cuchara en la boca y masticara adecuadamente.

En todas las ocasiones en que ocurría esto o algo parecido nos podemos imaginar el resultado; los padres, tras varios intentos por que la niña se centrara, se desesperaban y acababan con un enfado monumental que les duraba prácticamente toda la mañana. La niña, en cambio, a los diez minutos se reía a carcajadas con cualquier tontería que había hecho su hermano.

Episodios parecidos a este se habían hecho habituales, **y donde no existía un problema real ligado a la alimentación, se daban las mayores dificultades con Gimena en casa.**

El proceso era siempre el mismo; ella ya **empezaba llorando y los padres, que generalmente tenían prisa, intentaban acabar lo más rápido posible.** Como no transcurría según lo previsto, ellos se iban enfadando **y Gimena cada vez se bloqueaba más.**

En ocasiones, conseguían que se comiese parte del plato, aunque fuese a costa del sufrimiento de todos, y otras veces, ni eso; **lo dejaban por desesperación y porque tenían que salir corriendo de casa.**

Las claves que permitieron a los padres de Gimena abordar el problema estuvieron principalmente en **enseñarles a percibir bien cuál era el estado emocional que tenían todos en ese momento y lo que ello conllevaba.**

Si Gimena estaba previamente alterada, enfadada, o había tenido una pelea con el hermano, había que hacerse cargo de que **primero había que conseguir que estuviera más tranquila**, como estado previo **para poder abordar una tarea que, aún no sabiendo muy bien por qué, le resultaba tediosa**.

Es importante percibir bien cómo estamos y aproximarnos a cómo están los demás para actuar con eficacia.

En ocasiones, basta con que un niño no tenga especial apetito para que remolonee y a partir de ahí pueda empezar la cadena de problemas: se ralentiza o protesta, los padres insisten o se enfadan, él aumenta sus protestas **y los padres acaban por desesperarse y el niño por bloquearse**.

También había que tomarse más tiempo **para el momento de comer, buscar un sitio tranquilo**, apartado de estímulos distractores, y en ocasiones, como en el caso de Gimena, **fuera de la presencia del hermano hasta que el problema estuviera resuelto**.

Padre y madre comenzaron a turnarse en la tarea para así poder repartir las fuerzas, con lo que también fue más llevadero.

Una de las técnicas que más aplicaron fue **la extinción de las conductas negativas de Gimena**; es decir, los lloros y enfados o las caras de asco ante algunos alimentos, llegaron a ser como invisibles para sus padres.

Esto, a su vez, también les sirvió a ellos **para estar mucho más pendientes de los signos en Gimena más normales para poder reforzárseles** y conseguir ese cambio de plano positivo, que a estas edades se consigue con bastante rapidez.

También fue importante **restar cierta importancia a cuestiones como:**

“Se lo tiene que comer absolutamente todo”.

“Tiene que comer perfectamente”.

Es necesario recordar que los hábitos se consiguen poco a poco. No conseguirlo un día o veinte no supone un fracaso; si insistimos, lo conseguiremos.

Y, por último, es preciso recalcar que **para conseguir esto fue necesario que se calmaran y acometieran estos momentos lo más relajados posible**.

El primer paso del autocontrol, como ya apunté, **es saber cómo estamos y determinar si así podemos acometer lo que pretendemos**.

Quizás haya que **escoger otro momento**, o, si esto no es posible, como en el caso de Gimena, en que era la hora de la comida, **preparar antes un estado propicio para ello**.

Pero, además, **hay que permitir la expresión emocional de los niños** y, en todo caso, **usar estrategias para desatender algunas de ellas de carácter negativo**, como cuando Gimena se alteraba y lloraba intensamente; **pero permitir, no castigar, no atacar frontalmente**.

Y esto no significa hacerle el juego al niño. Todo lo contrario: tiene que ver, más bien, con entender que se pueda sentir muy mal, **pero actuar en otra dirección, en la de atender lo positivo que pueda ir mostrando**.

Al no actuar “en espejo”, es decir, llevando a cabo conductas parecidas a las del niño, como enfadarse, este percibe más claramente el entendimiento y la firmeza.