

Dedicatoria

A todos los niños y niñas que me han enseñado tanto

Guía Paso a Paso para Padres por Primera vez



Aprendiendo a usar el poder de la atención

Índice

- 1. Por qué una Guía Paso a Paso**
- 2. Conceptos clave (repaso)**
 - 2.1. Cómo empezó todo**
 - 2.2. El porqué de las cosas**
 - 2.3. Cómo aprendemos desde el minuto uno**
 - 2.4. La actitud que funciona**
- 3. Define tus objetivos**
- 4. Contraste y Claridad**
- 5. Cómo llevar un registro**
- 6. Afirmaciones**
- 7. Mi bebé es así**
- 8. Cinco formas de recuperar la calma**
- 9. Visualizaciones**
- 10. Notas finales**

Acerca de la autora

1. Por qué una Guía Paso a Paso

Cuando escribí el libro *Padres por Primera Vez*, incluí un Cuaderno de Trabajo porque ya entendía que las lectoras y lectores iban a necesitar algún tipo de mapa para desarrollar ese poder de usar la atención para beneficio del bebé y de los propios padres.

Sin embargo, no caí en la cuenta de que en la versión en papel del libro, no se puede añadir enlaces digitales ya que es muy difícil teclearlos bien y que te lleven de verdad a la página enlazada.

Así que no fue hasta que las personas me fueron diciendo su opinión del libro (algunas afortunadamente lo hicieron en Amazon y así cuenta como comentario) que tomé consciencia de este detalle tan importante.

Bien, pues ya hoy pongo remedio y escribo esta Guía para que efectivamente, los papás puedan aprender a poner en práctica lo que explico en *Padres por Primera Vez*.

La verdad es que resulta esencial que toda mamá y papá, se propongan aprender cómo funciona esto de la atención, para que puedan aplicarlo y obtener los grandes beneficios que proporciona.

Aquí vas a encontrar un repaso de los conceptos clave de la manera en como los bebés aprenden (tan diferente de lo que la mayoría de las personas se creen) y el funcionamiento de ese reforzador increíble que es la atención. Después de esa revisión, encontrarás ese mapa que paso a paso te guiará para que aprendas muy bien a aplicar los conceptos.

2.2. El porqué de las cosas

Todas las cosas que ocurren tienen una explicación. Lo que pasa es que muchas veces la desconocemos y hemos aprendido a no hacernos demasiadas preguntas y a seguir la corriente: *siempre se ha hecho así, así es como hay que hacerlo*, etc.

Pero cuando conocemos la explicación para una situación, para un resultado de una acción que realizamos, es mucho más fácil hacernos preguntas que nos lleven a las soluciones que necesitamos.

En el tema de ser madre y de ser padre, hay muchas ideas preconcebidas, culturales, que no tienen que ver demasiado con la realidad de los hechos. Parece que no hace falta prepararse para ser madre/padre, que el instinto natural se abre justo en el momento de parir a la criatura. Se sabotean los intentos de aprender con frases como *cuando seas madre, lo sabrás*. Este aspecto mágico es muy potente. Pero totalmente falso. Es cierto que cuando no hay más remedio que hacer algo, al final y a través del ensayo y error, puedes aprenderlo con cierta eficacia. Siempre y cuando estés atento, observes, analices y extraigas conclusiones. Esta actitud mental tampoco es corriente y menos en el tema de la maternidad.

Se da por sentado que como *amas* a tu bebé, ese amor te da todo el conocimiento que necesitas, la paciencia, la eficiencia. Pero no. El amor no da nada de todo eso. El amor es un sentimiento poderoso que nace en nuestro corazón y nos impulsa a seguir amando. A disfrutar de ese sentimiento, a gozar con el ser amado. Es cuando miras al bebé dormido plácidamente en su cuna y te embarga la ternura, es tan dulce, tan indefenso, está tan bien hecho, y si es biológico, es algo que has hecho tú misma, con tu carne y con tu sangre. Conmueve. Emociona.

Es muy bueno que este sentimiento sea así y lo sientas dentro de ti.

Pero no tiene nada que ver con aprender a ser mamá y papá. Definamos esto: ser mamá y papá, trata de ganar dinero para los alimentos y todo lo demás que es necesario; trata de proporcionar todos los cuidados que necesite el bebé y futuro niño y persona adulta; de darle una educación, unos valores; trata de compartir la vida en el día a día, de dejar una huella indeleble en esa criatura para el resto de su vida. Pues sí, los papás pueden hacer esto al cumplir su función paternal. Pero no es todo. Es fácil de entender: hay millones de familias que no tienen dinero, ni pueden dar todos los cuidados que precisan los niños. Entonces ¿esos padres no son padres?

Sí que lo son, porque **ayudan a su bebé a aprender a estar en el mundo**. En *su* mundo. Es decir, en el país, la sociedad, la subcultura, donde viven y crecen. Con sus tradiciones y costumbres.

Lo más esencial pues de la función paterna es ayudar desde el principio a que el bebé aprenda a estar en el mundo. Y ¿qué es estar en el mundo?

Aprender a adaptarse a las condiciones que existen, sin pasarlo demasiado mal. Aprender a comunicarse con el mundo para conseguir resolver cuestiones inmediatas, como hambre o sed o dolor, pero también para poder expresarse emocionalmente y recibir expresiones emocionales.

Ir aprendiendo en las diferentes condiciones que provoca el crecimiento, sin pasarlo demasiado mal. Hasta alcanzar, después de más de una década, un nivel de autosuficiencia notable, tanto de cuestiones logísticas como de cuestiones emocionales.

En todo este proceso de estar en el mundo, el concepto de aprender es constante. ¿Pero qué es aprender?

En nuestra sociedad occidental, asociamos de inmediato “aprender” con la “escuela”, pero eso es un detalle propio de esta sociedad occidental en la que vivimos. Sin embargo aprender es un concepto mucho más amplio y que al comprenderlo, abre un horizonte extraordinario en la vida de los niños, y del bebé en especial.

Aprender significa, partiendo de cero experiencia e información, ser capaz de captar la relación que existe entre lo que está ocurriendo y ser capaz de intervenir, haciendo alguna cosa, para que se repita el resultado, si es algo que deseamos. O a la inversa, que cese de repetirse el resultado si no lo deseamos.

El bebé desea ser tocado, mirado, hablado, porque le causa placer. Capta lo que ocurre con el adulto que tiene delante. Es capaz de intervenir haciendo algo para que se repita. Por ejemplo, recibe más palabras, más miradas, más movimiento, si capta que al *llorar*, el adulto está más tiempo haciendo eso con él.

Aprender también consiste en, conforme la experiencia del bebé aumenta (es decir, ya tiene información y sensaciones), establecer relaciones entre sucesos parecidos, o con personas parecidas. Es decir, si ha aprendido que llorando en la cunita, vienen y le proporcionan miradas, palabras y tacto, lo va a repetir cuando está en la hamaca y quiere más interacción con el adulto. Y más tarde lo repite en el cochecito, en una terraza de una cafetería, en el pediatra...

Los bebés **aprenden emocionalmente**,
o sea, a través de las sensaciones y
emociones que experimentan.

Llega la parte práctica



2. Define tus objetivos

Si no tenemos claro nuestro objetivo, nuestra mente no puede ayudarnos a conseguirlo. Nadie nos enseñó cómo comunicarnos con nuestra mente de manera efectiva, y si no lo hacemos, ella no puede apoyarnos en lo que deseamos.

La mente es el producto de los procesos del cerebro. Los procesos del cerebro son químicos por un lado, y eléctricos por otro. El cerebro trabaja con sustancias químicas y con impulsos eléctricos. La mente es la súper traductora: traduce estos procesos en pensamientos y sentimientos, y al revés, los pensamientos y sentimientos en química e impulsos eléctricos.

¿Te das cuenta de qué trabajo tan maravillosos realizan la mente y el cerebro?

Para comunicarnos con nuestra mente hemos de saber que su trabajo se realiza de un modo distinto si opera desde el hemisferio izquierdo, o desde el hemisferio derecho. El hemisferio izquierdo trabaja con las palabras, con los pensamientos, mientras que el hemisferio derecho trabaja con las imágenes (visuales, auditivas, sensoriales)

Esto quiere decir que tienes que aprender a hablar con palabras y estructuras que entiende tu hemisferio izquierdo, y aprender a proyectar imágenes en sus tres modalidades, que son las que entiende tu hemisferio derecho.

Un objetivo describe lo que queremos conseguir. La mente necesita que esté siempre en presente, porque es el único tiempo verbal que entiende. Este objetivo claro y definido se convertirá en el foco que le des a tu mente, en la guía para que ella se concentre.

Te pongo como ejemplo, algunos objetivos apropiados al tema que estamos tratando:

- ❖ Aprendo a usar el poder de la atención con mi bebé
- ❖ Observo con detalle a mi bebé y lo sé todo de él
- ❖ Aprendo a ponerme en estado de calma
- ❖ Muy pronto actúo con consistencia
- ❖ Practico mucho y aprendo deprisa
- ❖ Desarrollo mi auto confianza y sé auto reforzarme y celebrarlo
- ❖ Uso mi decisión y mi determinación
- ❖ Convierto este conocimiento en un hábito saludable
- ❖ Realizo los ajustes necesarios con facilidad

Ahora quiero que escribas tus objetivos, inspirada o inspirado en los que te mostré. Es importante que los pongas en tus propias palabras aunque estés de acuerdo con mis ejemplos. Cada mente posee ciertas palabras con un significado muy potente, mientras que otras que pueden significar lo mismo, no resuenan, no provocan la misma sensación emocional.

Mis objetivos son:

(Los escribes en una libreta que has comprado a propósito para hacer este aprendizaje, para seguir esta Guía Paso a Paso)

3. Contraste y Claridad

Ahora quiero que escribas en tu libreta, todas las ideas que se te ocurran sobre: tú como madre (o padre), la maternidad (y paternidad), las mujeres (y los hombres), la familia, ser una buena madre (o padre), los hijos.

Pon todo lo que te venga a la mente y además puedes completarlo en varias veces (hoy escribes algunas, otro día escribes otras). Una vez creas que ya has escrito todo lo relevante, quiero que analices lo que has escrito. Qué ideas son positivas y alentadoras (por ejemplo: creo que seré una buena madre) y cuáles son negativas y limitadoras (tengo miedo de no ser una buena madre), y después haz dos listas: una con las ideas alentadoras y otra con las ideas limitadoras.

La lista de las ideas negativas quiero que la transformes en alentadoras, preguntándote *qué quieres* al respecto y *cómo* lo consigues, por ejemplo:

- Tengo miedo de no ser buena madre (negativa)
- **Qué quiero:** ser buena madre. **Cómo lo consigo:** puedo aprender lo que no sé, puedo confiar en mí para aprenderlo, puedo rodearme de otras mamás que me cuenten sus experiencias...

Otros ejemplos: tengo poca paciencia, no me gusta limpiar cacas, tengo miedo de dormir muy poco e ir muy agotada, que me critique mi suegra o mi madre, hacerle daño sin querer al bebé...

Reformadas, quedarían así:

Quiero ser paciente. Confío en mí para convertirme en una persona paciente. Busco modelos de personas pacientes y les pregunto cómo lo hacen (qué piensan, qué sienten). Aprendo a tolerar bien la frustración de esperar.

Quiero que mi bebé esté siempre limpio y cómodo. Vale la pena limpiar las cacas para que mi bebé se sienta bien. Me acostumbro fácilmente a hacer esta tarea.

Quiero descansar lo suficiente. Puedo aprender a hacer siestas reparadoras. Me acostumbro a dormir menos pero a descansar igualmente. Es un esfuerzo que quiero hacer para que mi bebé se alimente bien toda la noche.

Quiero que me resbalen las críticas. Mi madre o mi suegra tienen sus propias ideas y experiencias sobre ser madres, pero yo soy yo misma y descubro lo que funciona para mí. Yo creo en mí y en mi capacidad para ser una buena madre.

Quiero cuidar muy bien a mi bebé. Estoy siempre atenta a lo que pasa y evito cualquier daño, porque de modo natural se cuida a mi bebé y confío en todas mis capacidades para hacerlo bien.

Inspírate y busca cuáles son tus ideas limitantes para ser mamá o papá. Transfórmalas en alentadoras. Haz una lista de los pensamientos que quieres decirle a tu mente para que te ayude a hacerlos realidad. Recuerda que puedes escribirme si tienes muchas dudas haciendo alguno de estos ejercicios (info@susi-grau-cardus.es)

Mis ideas alentadoras son:

(Las escribes en tu cuaderno)

4. Cómo llevar un registro

Un registro es dejar constancia de algunos datos que nos interesan. Si no tienes costumbre de llevar ningún registro, igual te parece una tontería, o muy pesado.



Puedes visitar www.susi-grau-cardus.es

Sígueme en <http://www.facebook.com/MundoEmocional/>

Escríbeme a info@susi-grau-cardus.es

Acerca de la autora



Susi Grau Cardús. Barcelona. Lic. en Psicología por la Universidad de Barcelona. Máster en Terapia Familiar Sistémica, por la Escuela de Palo Alto (California). Dedicada a la práctica clínica desde 1983. Lectora infatigable, cree que el Arte es la forma más elevada de esperanza para la sociedad.