

Yo También Te Sé Cuidar

Para mí ser abuela ha sido una de las vivencias más maravillosas del mundo en todos los sentidos. Cuando por primera vez vi a mi nieta en los brazos de mi hija una mezcla de emociones me invadieron, inmensa ternura al ver a “mi pequeña” convertida en madre y un amor infinito hacia ese nuevo ser indefenso.

No sabría cómo explicarlo, pero es un amor diferente al que sentí cuando nacieron mis hijos. Tal vez fue diferente porque no sentí la misma responsabilidad, no tuve esos momentos de angustia, inseguridad y miedo, no llegaron a mi todas esas preguntas: ¿lo estaré alimentando adecuadamente?, ¿sabré brindarle lo que necesita?, ¿cómo voy a saber por qué llora?, ¿mi amor será suficiente?, ¿lo podré proteger para que nadie le haga daño?... ¿qué habilidades necesita aprender para protegerse de quien le quiera hacer daño?...

Como madre y como educadora sexual me di a tarea de informarme sobre el tema, revisé estadísticas, leí múltiples libros y sobre todo me ocupé de desarrollar en mis hijos ciertas habilidades que les permitieron actuar de forma más asertiva.

Hoy como abuela, sé que no me toca hacer toda la chamba con mi nieta, pero también sé que mi papel es importante.

Los abuelos formamos parte esencial en el cuidado y la vida de los nietos, tú también puedes cuidarlo, yo también te sé cuidar! Y la tarea no es fácil ya que no podemos estar con ellos 24/7 ni podemos evitar que estén en contacto con el mundo.

Prevenir no es sentir paranoia y pensar que todos pueden hacerle daño, prevenir no es desconfiar ni vivir angustiado...prevenir es educar y brindar habilidades que le permitan protegerse.

¿Qué se puede hacer?

1. Lo primero es brindarle un buen trato al menor. Si un niño es tratado con cariño y respeto dentro de casa, sabrá identificar el maltrato al exterior. En cambio, si dentro de casa recibe golpes, gritos y humillación, aprenderá que “los adultos son así” y que los niños merecen ese trato. Nada protege más a un menor que enseñarle que es merecedor de amor y cariño, aprenderá a amarse a sí mismo y cuando sea más grande, a protegerse. Ama a tu nieto incondicionalmente, ámalo por el simple hecho de ser.
2. Introduce el concepto de adulto confiable: “todos tenemos un adulto confiable, una persona que te escucha, te cree y te ayuda”. Enséñale a identificar a su adulto confiable en diferentes espacios y circunstancias. ¿Quién es tu adulto confiable en casa de los abuelos?. Sé ese adulto confiable al que puede llegar a platicarle su día, sus miedos, sus alegrías, al que puede tomar de la mano y sentirse seguro.
3. Respeta sus emociones y sentimientos. No hay emociones “buenas” ni “malas”, todos en algún momento nos sentimos enojados, frustrados, con miedo, con culpa. Valida lo que siente, no lo regañes ni lo reprimas, mejor enséñale a expresarlo adecuadamente. Estos sentimientos se generan cuando alguien vive un abuso por eso es importante que aprenda a identificarlos y a expresarlos.
4. Enséñale que tiene derecho a decidir si quiere o no saludar de beso a alguien. Hay muchas formas de saludar y de “ser educado”, no tenemos que dar un beso si no lo deseamos. No uses la típica “estrategia del abuelo” para conseguir un beso o un abrazo de tu nieto: “te traje un regalo, pero antes dame un besito”, “¿dónde está mi nieto favorito?, salúdame de beso”, “te llevo al parque sólo si me das un beso”. No utilices el chantaje, ni el soborno para conseguir el afecto del niño, eso hace el abusador y le estarías enseñando a normalizar la conducta. Que te muestre su afecto cuando lo desee, será el momento más auténtico que puedas tener.

6. No le digas que tiene que obedecer siempre a los adultos. Si un adulto le pide algo inadecuado no podrá negarse, tendrá que obedecerlo ciegamente. Mejor dile que hay reglas que se tienen que cumplir y que romper una regla tiene consecuencias. “La regla en casa es que tu nana no te puede pegar y tú no le puedes pegar a la nana”. Si la regla se rompe, te lo dirá rápidamente ya el peso de la acción está en romper la regla no en traicionar a la nana. A nosotros nos educaron a obedecer sin cuestionar, no te enojés si te cuestiona algo, mejor bríndale una explicación. Escúchalo.
7. Si es menor de 7 años no está en edad de diferenciar entre secretos buenos y malos o entre secreto y confidencia, por lo tanto no hay secretos. Hasta que tenga más de 7 años podrá entender que los secretos sí se pueden romper cuando una persona está en peligro o le está sucediendo algo malo. Por eso antes, no hay secretos. Podemos tener sorpresas como el regalo que compramos para el hermanito, pero no es secreto.
8. Los niños mienten desde los 3 años aproximadamente. Es un instinto natural de protección. No lo regañes por mentir, hazle saber que está mal, que es mejor decir la verdad, pero no lo castigues. Cuando crezca va a aprender que hay mentiras que protegen: “esa señora que está allá es mi mamá”, podrá decir cuando está solo en algún lugar público.

Que tu nieto sienta que tú también lo sabes cuidar!!

Que siempre sepa que lo amas incondicionalmente!!

Autor: Biol. Regina Novelo, Educadora Sexual y Terapeuta Breve

Recuperado de internet en <https://portaldeladultomayor.com/yo-tambien-te-se-cuidar/>