

Rueda de las emociones

La rueda de las emociones es una actividad de autocomprobación. Le animamos a utilizarlo al inicio de cada sesión de RAFT. Este tipo de autocomprobación periódica le ayuda a ser consciente de su estado de ánimo. Esta concientización es fundamental para cualquier persona que cuida a niños que han sufrido un trauma, una separación o una pérdida.

Características y rasgos de los padres adoptivos y de apoyo exitosos

En varios temas de la clase de capacitación presencial, verá la siguiente imagen de un muro de ladrillos. Los ladrillos representan los rasgos comunes entre los padres de apoyo, los parientes de apoyo o los padres adoptivos que se consideran exitosos en su camino hacia la crianza. Al mostrar este muro de ladrillos, se mostrarán ladrillos específicos destacados dentro del tema. Consulte las definiciones de estas características en la tabla 1.

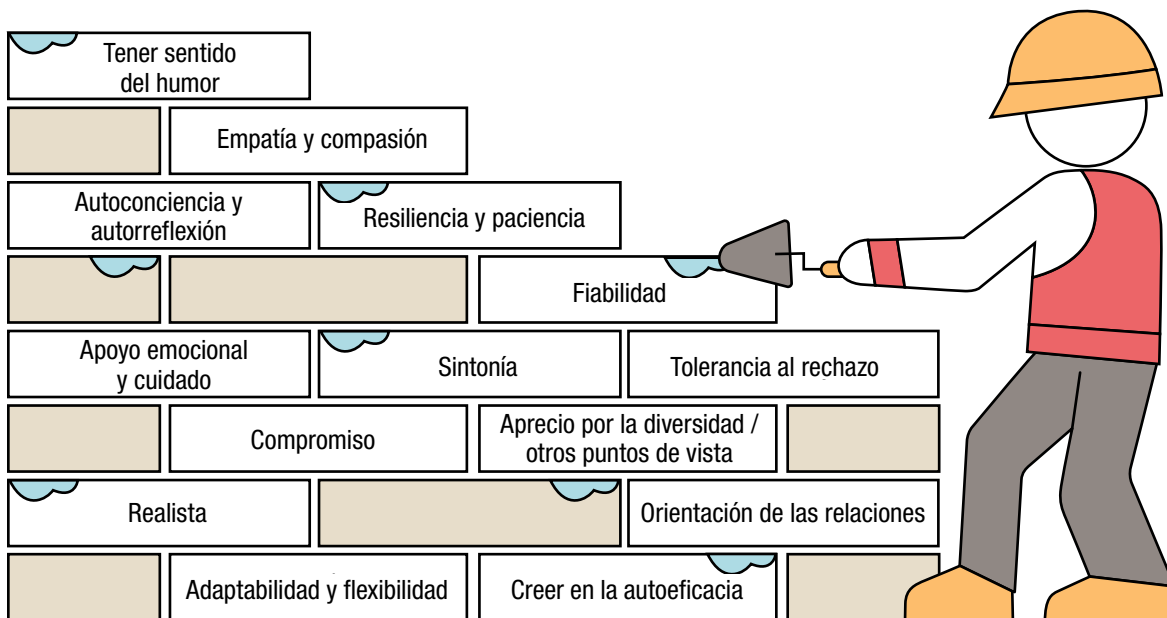


Tabla 1

Característica de la crianza	Descripción de la característica
Tolerancia al rechazo	Estos padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos no se lo toman como algo personal cuando un niño les hace comentarios o tiene comportamientos hirientes. Reconocen que las recompensas de la crianza no son inmediatas; de hecho, puede pasar mucho tiempo antes de que puedan experimentarlas. Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos pueden proporcionar un entorno afectuoso y enriquecedor a un niño sin recibir ningún reconocimiento, gratitud o amor a cambio. Buscan otras relaciones en su vida para experimentar esos sentimientos.
Adaptabilidad y flexibilidad	Estos padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos tienen la voluntad y la capacidad de cambiar su estilo de crianza para adaptarse, fomentar y apoyar las necesidades físicas, emocionales y mentales del niño. Como parte de un equipo de crianza, cada uno de ellos comparte la responsabilidad de cuidar de los niños. Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos que han tenido éxito se sienten cómodos reconociendo cuando algo no funciona. Pueden probar un enfoque diferente o modificar sus expectativas respecto a los niños que están criando.
Tener sentido del humor	Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos que han tenido éxito pueden reírse de sí mismos. No se toman todo muy en serio. Pueden utilizar el humor para manejar el estrés que puede provocar la crianza de los niños. El humor puede servir para desahogarse y calmar las situaciones tensas sin recurrir al sarcasmo ni a los insultos. El humor puede servir para establecer una buena relación con el niño.
Creer en la autoeficacia	Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos se sienten competentes. Confían en su capacidad para ejercer eficazmente la paternidad.
Realistas	Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos comprenden que hay diferentes tipos de éxito con diferentes situaciones y con cada niño. Comprenden que puede que sus esfuerzos no cambien la comprensión o el comportamiento del niño hasta mucho después. Saben cuáles son sus expectativas para el niño. Pueden identificar cuándo no se están cumpliendo esas expectativas y cuándo puede ser necesario cambiarlas.

Característica de la crianza	Descripción de la característica
Fiabilidad	La función de los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos, es crear un ambiente de confianza. La confianza se basa en comprender la importancia de la honestidad, la constancia, las costumbres y los rituales. Después, es ser capaz de poner en práctica esa comprensión. Requiere la capacidad de tener cuidado con lo que se le promete a un niño. Por tanto, los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos pueden cumplir su palabra y satisfacer las expectativas que se han fijado.
Sintonía	Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos pueden conocer, comprender y ser sensibles ante las respuestas y necesidades específicas de un niño, incluso cuando el niño las exprese o no directamente. Deben estar en sintonía con los estados de ánimo, el cansancio, el hambre, los ritmos y las respuestas del niño. También deben comprender las necesidades de contacto físico, afecto, seguridad, estimulación y movimiento del niño. Esto ayuda a construir una relación de confianza. Al mantener la calma en momentos de estrés y ayudar al niño a manejar sus propias emociones.
Resiliencia y paciencia	Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos entienden que su papel es ayudar a los niños a alcanzar el éxito en pasos pequeños, empezando por tareas cotidianas que se puedan medir. No insisten en los errores del pasado ni en el futuro para presionarse a sí mismos o a los niños. Celebran los pequeños éxitos, enseñándole al niño a apreciar cada esfuerzo, sin importar lo pequeño que sea. Pueden esperar respuestas o soluciones sin rendirse. Pueden manejar y tolerar los comportamientos "de prueba" de un niño, como comentarios y acciones hirientes, de enfado o de rechazo.
Apoyo emocional y cuidado	Es importante crear un entorno de apoyo emocional que le ofrezca al niño un espacio seguro para hablar de sus emociones, incluyendo las emociones positivas. Los niños necesitan un espacio de apoyo para compartir. Necesitan una persona tranquila que les guíe, les preste atención y empatice con ellos, para que se sientan escuchados y comprendidos. Esto puede significar escuchar más que hablar y dejar que el niño encuentre soluciones a sus problemas.
Aprecio por la diversidad / otros puntos de vista	Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos comprenden y aprecian a los niños que poseen un conjunto diferente de valores. Pueden aceptar que los comportamientos y valores del niño pueden no coincidir con los suyos y que eso les resultará incómodo y, a veces, muy equivocado. Saben que si no se resuelve/ acepta, esto puede ser una verdadera causa de disgustos, tensión y conflictos.

Característica de la crianza	Descripción de la característica
Compromiso	Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos pueden dedicarse a un niño y permanecer a su lado sin importar lo difícil que sea el camino. Consideran cuidadosa y detenidamente los requisitos de la crianza de un niño. Comprenden que no se trata de satisfacer sus propias necesidades parentales. Reconocen que el papel puede no ofrecer mucho aprecio o valoración de sus habilidades y talentos, pero están dispuestos a comprometerse a largo plazo con el trabajo de la crianza incondicional y el apoyo al bienestar infantil. Creen en el compromiso y pueden perseverar ante la adversidad. Están seguros de su compromiso con los niños a su cargo y saben que están haciendo lo correcto.
Empatía y compasión	La empatía y la compasión son la capacidad de percibir/sentir las emociones de los demás, particularmente la decepción o tristeza. Requiere que los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos vean más allá del comportamiento actual y encuentren la esencia de la angustia relacionada con la respuesta del niño. Estos padres saben que no pueden proteger al niño del dolor, sino que deben permitirle experimentar y expresar su pena y dolor.
Autoconciencia y autorreflexión	Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos pueden comprender y ser conscientes de por qué responden a un niño de la manera en que lo han hecho. Pueden identificar lo bueno, lo malo y diferente en la forma en que fueron criados, modificando al mismo tiempo su crianza para satisfacer las necesidades del niño. Pueden identificar y perdonarse a sí mismos por tener sentimientos negativos hacia un niño, pasando de la decepción a la aceptación. Conocen su historia de pérdidas y heridas y pueden identificar cómo pueden trasladar su experiencia a la crianza de los niños de forma negativa si no tienen cuidado.
Orientación de las relaciones	Los padres de apoyo, parientes de apoyo y padres adoptivos pueden reconocer la importancia de las relaciones del niño. Muestran respeto por la familia biológica, las relaciones anteriores y el niño. Pueden superar la ira o los celos que puedan sentir hacia las familias biológicas. Esto les permite ayudar al niño a resolver los problemas de relación con los miembros de su familia biológica y sus antiguas familias de apoyo y así poder superar las pérdidas, mantener los vínculos y sentirse bien consigo mismo.

"El trauma no tiene fecha de vencimiento. A veces puede aparecer durante nuestra vida porque es parte de nuestra historia".

-Consejos de un joven adulto con experiencia vivida