

El comportamiento de un niño/a es como un iceberg



La mayor parte de un iceberg no se puede ver desde el exterior, es esta parte invisible que causa los mayores problemas para los barcos. Después de la muerte de un ser querido, el comportamiento de un niño es similar a la de un iceberg en el sentido en que los comportamientos que se ven tienen su raíz en sentimientos más profundos que tampoco se pueden ver.

Debido a que los niños no siempre pueden expresar sus sentimientos, pueden parecer como “quejones”, llorones, agresivos o irritables después de experimentar un evento traumático. Otros niños pueden hacer declaraciones de indiferencia, como “estoy bien”, “no quiero hablar de eso” o “déjame en paz”. También les puede tomar mucho tiempo a los niños aprender que sus comportamientos, ya sea expresándolo de manera molesta o guardándoselo para sí, no siempre será la mejor manera para calmar sus sentimientos o lo que necesita.

Para los padres y cuidadores es importante recordar que debajo de estos comportamientos exteriores están los verdaderos sentimientos de los niños, que pueden o no coincidir con el comportamiento que se expresa. Los comportamientos son típicamente desencadenados por sentimientos y los sentimientos a su vez están conectados a necesidades humanas básicas, tales como seguridad, empatía, comprensión, pertenencia, competencia, respeto y amor. Si no se satisfacen estas necesidades, que usualmente no sucede después de una muerte, su hijo/a puede sentirse inseguro, asustado o desapegado. Los comportamientos pueden hacer desencadenados por los siguientes sentimientos:

- **Ira**, desencadenado por preguntas como “¿Por qué me abandonó?”
- **Temor**, desencadenado por preguntas “¿Estoy a salvo? ¿Soy amado?”
- **La culpa**, desencadenado por preguntas “¿Es esto mi culpa? ¿Qué hice mal?”
- **Tristeza**, desencadenado por preguntas como “¿Por qué no puedo dejar de llorar? ¿Me sentiré así para siempre?”
- **Soledad**, desencadenado por preguntas “¿Me entienden? ¿Me incluyen?”

Como padre, no se espera que tenga una visión de radar y que pueda ver el resto del “iceberg de su hijo”, pero es importante recordar que el 90% de lo que está sucediendo está debajo del exterior de este iceberg. Tómese el tiempo para hablar con su hijo/a, para ver si puede conocer esos sentimientos más profundos que él tiene, para que así usted esté mejor equipado para ayudarlo/a con lo que el/ella necesita.

Lecturas adicionales:

Libros para explorar pensamientos y sentimientos con su hijo/a:

- *Visiting Feelings* de Lauren Rubenstein
- *No Fits, Nilson!* de Zachariah Ohora
- *My Many Colored Days* de Dr. Seuss
- *When I'm Feeling _____* de Trace Moroney
- *The Way I Feel* de Janan Cain
- *The Way I Act* de Steve Metzger

Libros para ayudar a los padres a entender el comportamiento de sus hijos:





- *Angry Kids* de Dr. Richard L. Berry
- *I'm Not Bad, I'm Just Mad* de Lawrence E. Shapiro
- *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* de Adele Faber

Referencias:

- Bartlett, K. (2014, August 11). Behavior is an Iceberg. Retrieved June 23, 2015, from <https://parentingfromscratch.wordpress.com/2014/08/11/behavior-is-an-iceberg/>



Bo's Place exists to enhance the lives of those who have experienced the death of a loved one.
10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org