



MADRES CONSCIENTES

Acompañar la frustración de tus hijos desde la biodescodificación



Índice

1. La frustración no es un problema a eliminar
2. Lo que el berrinche te puede estar mostrando
3. Tu propia frustración como espejo
4. Herramientas para acompañar en el momento
5. Reconocer tu propio patrón
6. Meditación: volver a la calma antes de responder

Para seguir

Introducción

Si estás leyendo esto, probablemente ya viviste la escena: tu hijo o hija se frustra por algo que a vos te parece pequeño, y esa frustración se convierte en grito, en llanto, en un enojo que parece no tener fin. Y después de la escena, aparece la culpa, el cansancio, o la pregunta de "¿qué estoy haciendo mal?"

Este ebook parte de una idea que quizás te alivie: la frustración de tu hijo o hija no es un problema que hay que eliminar. Es una emoción que cumple una función, y que además, muchas veces, te está mostrando algo de tu propia historia y del clima emocional de tu familia.

No vas a encontrar acá una fórmula para que tu hijo "no se frustre más". Vas a encontrar una mirada distinta, desde la biodescodificación y lo sistémico, para acompañarlo mejor, y para acompañarte mejor a vos en el proceso de ser madre.

1. La frustración no es un problema a eliminar

La frustración aparece cada vez que la realidad no coincide con lo que esperábamos o deseábamos. En los niños, esto pasa todo el tiempo: el mundo todavía no responde a su voluntad, y su cuerpo y su cerebro recién están aprendiendo a tolerar esa distancia entre "lo que quiero" y "lo que puedo tener ahora".

Cuando entendemos esto, el objetivo deja de ser "que no se frustre" —algo imposible y hasta poco saludable— y pasa a ser "que aprenda a atravesar la frustración sin quedar solo en eso". Ese aprendizaje no se da explicando, se da acompañando: estando presentes mientras la emoción pasa, sin apurarla y sin reprimirla.

La buena noticia es que cada berrinche es, en el fondo, una oportunidad de práctica: para tu hijo, de aprender a tolerar el malestar; para vos, de practicar sostener sin perder la calma.

2. Lo que el berrinche te puede estar mostrando

Desde la biodescodificación, entendemos que los síntomas —también los emocionales— no aparecen aislados. Muchas veces, los chicos "hablan" con su cuerpo y sus emociones aquello que en la familia no se dice con palabras. No porque lo hagan a propósito, sino porque son extremadamente sensibles al clima emocional que los rodea.

Algunas preguntas que te pueden ayudar a leer el berrinche de otra forma:

- ¿En qué momentos se intensifican más las frustraciones de tu hijo o hija? ¿Coincide con algún clima particular en tu casa (cansancio, tensión entre los adultos, mudanzas, cambios)?
- ¿Qué sentís vos, como madre, en el momento exacto en que tu hijo se frustra? ¿Impotencia, vergüenza, enojo, culpa?
- ¿Hay algo de esa frustración que a vos también te cuesta expresar, y que quizás tu hijo está mostrando por los dos?

No se trata de sentir culpa por esto. Se trata de información: entender que el síntoma de tu hijo también te puede estar señalando algo tuyo, algo familiar, que vale la pena mirar.

3. Tu propia frustración como espejo

Es difícil sostener con calma la frustración de otra persona cuando nosotros mismos no aprendimos a sostener la nuestra. Muchas madres reaccionan con más enojo del que quisieran frente al berrinche de sus hijos, y después sienten culpa por eso. Vale la pena preguntarse: ¿cómo se manejaba la frustración y el enojo en tu propia familia de origen?

Si de chica te enseñaron que "las nenas no se enojan", o que había que "aguantarse" o "no llorar por boludeces", es muy probable que la frustración de tu hijo o hija —sobre todo si se expresa fuerte y sin filtro— te toque una fibra que no tiene que ver solo con la situación actual, sino con lo que a vos no te dejaron expresar de la misma forma.

Reconocer esto no es para juzgarte. Es para que, la próxima vez que sientas que "se te sale la cadena" frente a un berrinche, puedas preguntarte: ¿esto es sobre lo que está pasando ahora, o hay algo más viejo reaccionando acá?

4. Herramientas para acompañar en el momento

Algunas herramientas concretas para el momento del berrinche, más allá de la teoría:

- Bajate a su altura física. Ponerte a su nivel, en vez de hablarle desde arriba, baja la sensación de amenaza y ayuda a que se sienta acompañado y no juzgado.
- Nombrá la emoción, no el comportamiento. "Veo que estás muy frustrado" ayuda más que "dejá de gritar". Nombrar valida; corregir de entrada cierra la puerta.
- No busques resolver el problema de inmediato. Muchas veces la frustración necesita expresarse antes de poder pensar con claridad. Dale ese tiempo, sin apurar la salida.
- Cuidá tu propia respiración. Tu sistema nervioso regulado ayuda a regular el suyo. Antes de responder, respirá profundo una vez, aunque sea solo una.
- Poné el límite después de la calma, no en medio de la tormenta. Si hace falta un límite ("no se pega", "no se rompen las cosas"), es más efectivo cuando ya bajó la intensidad emocional.

5. Reconocer tu propio patrón

EJERCICIO — Tu historia con la frustración

Tomate unos minutos para responder, con honestidad:

¿Cómo se manejaba el enojo y la frustración en tu familia de origen?

¿Qué te decían cuando vos te frustrabas de chica?

¿Qué emoción te aparece hoy, primero, cuando tu hijo o hija se frustra?

¿Esa emoción tiene que ver solo con la situación de hoy, o reconocés algo más viejo en ella?

Una frase para repetirte en el momento del berrinche:

"Esto es un momento, no una emergencia. Puedo acompañar esto con calma."

6. Meditación: volver a la calma antes de responder

Esta es una meditación breve, pensada para hacer en menos de un minuto, en medio del día, antes de responder a una situación que te desborda.

Antes de responder, detenete un instante. No hace falta que nadie lo note.

(Pausa)

Llevá tu atención a tus pies, apoyados en el piso. Sentí ese apoyo.

(Pausa)

Inhalá profundo, contando hasta cuatro.

(Pausa)

Exhalá despacio, contando hasta seis.

(Pausa)

Decite, en silencio: "No tengo que resolver esto perfecto. Solo tengo que estar presente."

(Pausa)

Repetí la respiración una vez más si lo necesitás.

(Pausa)

Ahora, respondé desde este lugar un poco más calmo, no desde el primer impulso.

Para seguir

Acompañar a un hijo o hija en su frustración es, muchas veces, un espejo de nuestra propia historia con las emociones. Si al leer este ebook reconociste algún patrón propio —cosas que aprendiste a no sentir, roles que cargaste de chica, formas de reaccionar que se repiten sin que las elijas— quiero invitarte a trabajarlo en profundidad.

En el Proceso Despertar te acompaño en un recorrido personalizado de 4 encuentros, donde vamos a trabajar tu historia, tus creencias y tu propio sistema familiar, para que puedas sostener a tus hijos desde un lugar más entero. El proceso completo tiene un valor de \$220.000 (en vez de \$300.000 comprando 4 sesiones sueltas por separado).

Si sentís que es tu momento, escribime y lo conversamos.

Con cariño,
Gissel