



EL PAISAJE DE NALUC · MÉTODO EPOA

Una reflexión inicial para familias

Por qué lo que un niño no consigue decir acaba saliendo por el cuerpo, por el comportamiento o por las notas. Y qué podemos hacer en casa.

Inma Rubio Hernández

Creadora del método EPOA: de las emociones positivas al aprendizaje

Familia y escuela

La familia debe ser el principal medio socializador del niño. En ella se transmiten y se adquieren los valores y aprendizajes que van a ser sus pilares fundamentales de cara al futuro. El aula, además de ser un lugar donde se aprenden contenidos, tiene que ser la continuación de esa educación en valores que empieza en casa, y crear un ambiente de respeto y confianza que invite al niño a expresarse libremente. Por eso la buena relación entre familia y escuela es tan importante.

El niño necesita expresar y gestionar sus sentimientos igual que el adulto. La diferencia es que todavía no sabe cómo, y aprende mirándonos. De ahí que nuestro ejemplo importe tanto: solo desde nuestra propia experiencia podemos orientarle con conocimiento y con control de las distintas situaciones. La finalidad es que el diálogo acabe surgiendo de manera natural, que expresar lo que se siente no sea un momento señalado sino parte de la vida diaria.

Mostrarse fuerte es un error

Existe cierto pudor a la hora de contar a nuestros hijos lo que sentimos. Pensamos que así mostramos nuestra parte débil, y lo consideramos algo negativo. Tendemos a mostrarnos fuertes con la intención de darles seguridad.

Es un error. Es necesario abrirnos a ellos y hacerles ver que, en ocasiones, entendemos lo que sienten porque lo hemos vivido igual, porque ya nos ha ocurrido. Eso normaliza la situación y puede ser un gran alivio para el dolor, la frustración, el miedo o la duda que estén atravesando. Es lo que de verdad les hace fuertes y seguros.

Las emociones que llamamos negativas

La rabia, los celos, el miedo, la envidia. Las consideramos malas y tendemos a ocultarlas. Podemos darles otro enfoque: mostrarles la oportunidad de superarlas como parte del desarrollo personal. Hablamos de reconocimiento, asimilación y motivación para el cambio. Así sustituimos la vergüenza por la libertad de desprendernos de eso que nos hace sentir mal, que es el paso previo a superarlo.

No sentirse juzgado, sino respetado y comprendido en todo momento, es otra de las claves para que el niño se sienta cómodo hablando. El adulto da validez a sus emociones y las comprende.

Qué ocurre cuando no hay salida

El estrés es una respuesta natural ante situaciones desafiantes o amenazantes. En nuestra sociedad hay pequeños cambios que generan cierto nivel de estrés en cualquiera. El problema aparece cuando es muy continuo, o cuando el niño lleva mucho tiempo expuesto a la misma situación: entonces puede resultar perjudicial y afectarle tanto a nivel emocional como cognitivo, y también a otras áreas de su desarrollo.

La somatización

Podemos entenderla como un mecanismo de defensa inconsciente por el que una persona convierte un malestar emocional en un síntoma físico, siempre sin premeditarlo. Quien lo sufre no se da cuenta de que el origen es psicológico: presenta molestias reales para las que no se encuentra explicación médica.

Kleinman y Kleinman lo describieron como la expresión del malestar personal y social a través de quejas físicas que terminan llevando a buscar ayuda médica.

Kleinman y Kleinman, 1986

Se ha documentado una relación clara entre los trastornos de somatización en la infancia y la juventud y factores como el temperamento introvertido con cierto nivel de ansiedad, el acoso escolar, el fracaso académico o los conflictos dentro de la familia.

Dificultades de aprendizaje que aparecen de la nada

A veces nos llaman la atención situaciones como estas:

- El niño tenía unos trazos controlados y cuidados y, de pronto, ese proceso que parecía consolidado se interrumpe. Decimos que escribía con buena letra y ahora no es capaz.
- No presenta ninguna dificultad de aprendizaje ni a nivel motor, pero no consigue tener buena letra: su trazo es desordenado, sucio y a veces ilegible.
- Escribe bien cuando él quiere. Unos días la grafía y el control del trazo están conseguidos y otros no.
- Ya no mantiene la atención y las calificaciones de varias asignaturas han empeorado.

En ese momento aparece la incertidumbre y recurrimos a los cuadernos de caligrafía, a las clases de refuerzo, al trabajo extra. Pero de poco sirve incidir directamente sobre esas dificultades. Lo que queremos es curar desde el interior para que los objetivos curriculares vuelvan a estar al alcance, y para eso hay que observar antes los síntomas y sus efectos.

A veces nuestros hijos tienen emociones retenidas que desconocemos y que se manifiestan de maneras muy distintas: desmotivación y falta de curiosidad, rendimiento bajo, desorden personal y en el trabajo del colegio, comportamiento difícil en casa o en el aula, y deterioro de sus relaciones sociales.

Crear ambiente en casa

Lo primero es establecer un ambiente de confianza donde el niño sienta que seremos sus confidentes, con una comunicación adaptada a su edad que nos permita detectar si tiene algún problema y de dónde viene, para poder ayudar o intervenir si hiciera falta. Un ambiente seguro en casa le da un lugar donde escapar y relajarse.

Empezar por la rutina

Puede sonar poco emocional, pero es la base. Instaurar hábitos consiste en repetir un mismo acto, a la misma hora, en el mismo sitio y de la misma manera: preparar la mochila, los hábitos de alimentación, la higiene. Cuando esos hábitos existen hay

organización, y la organización da sensación de control, que es justo lo que reduce el estrés.

Conviene además intentar llevar una vida ordenada y no proyectar en ellos el estrés cotidiano. Las listas para recordar cosas, los menús semanales o el reparto de las tareas de casa no son manías organizativas: son la manera de no trasladarles nuestra tensión.

La conversación diaria

Por último, intentar mantener todos los días una conversación con ellos y ayudarles a reflexionar: repasar el día y analizar juntos los momentos que hayan podido generarles malestar, para pensar qué opciones había de evitarlo. Es importante enseñarles a percibir esas emociones, a tomar conciencia de ellas y a proponer por sí mismos actividades con las que reducir la tensión.

- Busca un momento fijo y un lugar tranquilo.
- Que sea corto y sostenible: mejor diez minutos cada día que una hora un domingo.
- Escucha sin evaluar. Sentirse comprendido y no juzgado es lo que abre la puerta.
- Da validez a lo que siente, aunque a ti te parezca menor.
- No resuelvas tú: ayúdale a llegar él a la solución.

Y no todo es malestar. La conversación sirve también para tomar conciencia de otras cosas que sostienen su bienestar: reconocer que ha superado algo y que ha crecido con ello, atender a rutinas que pasan desapercibidas pero aportan mucho, y mantener vivas las ilusiones y los proyectos por conseguir nuevas metas.

Qué vamos a trabajar con este diario

- Reflexión.
- Identificación, reconocimiento y expresión de las emociones.
- Búsqueda de soluciones a los posibles problemas personales.
- Planteamiento de pequeños retos personales.
- Hacerles conscientes de su realidad, entenderla y aceptarla.
- Mantener vivas las ilusiones y los sueños.
- Ser conscientes de los momentos del día que aportan felicidad y bienestar.

Cómo se utiliza

Buscaremos un lugar adecuado y un momento del día en el que el niño esté tranquilo. Puede ser al final de la jornada o cualquier otro rato que ya tengáis por costumbre dedicar a la reflexión.

Como introducción, presentamos las figuras que van a formar parte de su paisaje a través del cuento. Conviene leerlo cada vez que vayamos a usar el diario, como recordatorio de qué emoción representa cada figura, sobre todo los primeros días. Después lo tendrán mecanizado y ya no lo necesitarán. Leerlo con ellos ayuda además a aclarar cualquier duda sobre la representación.

A continuación hay páginas con espacio suficiente para el dibujo. Las figuras están como recortables en las últimas páginas y, detrás de cada una, queda un hueco para que puedan expresar con palabras lo que han representado, si así lo desean.

Terminada esa primera lectura, se quedarán solos ante su página y empezarán a completarla con las figuras que mejor definan lo vivido ese día. Entre los 7 y los 8 años van a necesitar nuestro apoyo y nuestra guía de manera continua.

La regla del gusano y la mariposa

La figura del gusano siempre necesitará una mariposa después, así que no van a suceder el mismo día. Hay dos maneras de hacerlo: volver al dibujo donde se representó el gusano y añadir la mariposa a su lado, o incluirla en un dibujo nuevo si ha pasado demasiado tiempo hasta encontrar la solución. En ese caso coincidirá con el día en que el conflicto se superó.

Las figuras del paisaje

Estas son las siete figuras que tu hijo va a ir colocando. Conviene que las conozcas: saber qué significa cada una es lo que te permitirá preguntarle por lo que ha dibujado.



El árbol

Es el propio niño: su crecimiento y su evolución. Un árbol que crece fuerte, sano y bien cuidado dará buenos frutos. Aquí ocurre lo mismo: desde el bienestar emocional surgen fortalezas en equilibrio.



La manzana

Cada cualidad positiva que el niño reconoce en sí mismo. Una fortaleza personal es ese conjunto de habilidades, características y actitudes que suponen una ventaja y hacen que destaque en algún aspecto.

Enseñarles a reconocerlas les da seguridad, aumenta la autoestima y les hace más eficaces resolviendo dificultades de todo tipo. Y no son solo académicas: algunas son evidentes y otras cuesta mucho más notarlas.

El objetivo no es que te tome a ti como modelo, sino darle las herramientas para generar las suyas. Se trata de fomentar lo que ya es, no lo que nos gustaría que fuera. Sus fortalezas hay que respetarlas.

Algunas que puedes reconocer en él:

- Inteligencia social: no le gusta entrar en conflictos y juega bien con otros.
- Amor: es cariñoso con su familia y sus amigos.
- Amabilidad: ayuda cuando alguien lo necesita.
- Trabajo en equipo: tiene en cuenta las opiniones de los demás.
- Equidad: intenta que todos obtengan los mismos beneficios.
- Valentía: expresa su opinión sin temor.
- Curiosidad: se interesa por cosas nuevas.

La clave es doble: observación constante y no imposición. Dentro de cada manzana podrá escribir la cualidad que siente como suya.



La hoja

Cada meta conseguida. Es necesario que le permitas desarrollar autonomía: que se equivoque y, a partir del error, vuelva a intentarlo.

Valen metas sencillas: recoger los juguetes, terminar el plato, probar alimentos nuevos, hacerse la cama, vestirse solo, cuidar de su mascota. Debe comprender que es bueno tener metas y trabajar para lograrlas.

Así como el árbol crece y sus ramas se van llenando de hojas nuevas, al cabo del tiempo tendrá un árbol frondoso. Y así se verá a sí mismo en el futuro: capaz de hacer sus cosas por sí mismo.

EL PAISAJE DE NALUC



La flor

La apreciación de la belleza. Una flor siempre resulta bella y agradable de mirar: en un campo destacaría por su color y nos llamaría la atención.

Estamos tan metidos en la rutina —laboral, o escolar en el caso de los niños— que nos olvidamos de algo tan sencillo y tan beneficioso como apreciar lo bello que nos rodea.

¿Dónde percibe un niño la belleza? En el cariño de su mascota, en los ratos compartidos con su familia o sus amigos. Son vivencias que le hacen feliz a diario, pero hay que hacérselas conscientes.

Al apreciar la belleza se adquiere un conocimiento más profundo del mundo y aparece un efecto de paz interior: una desconexión temporal de las preocupaciones que estimula la resiliencia y mejora el estado de ánimo.

EL PAISAJE DE NALUC



La nube

El miedo. La nube oculta la luz y la asociamos a la oscuridad, tal como puede sentirse él ante un temor. Si representa alguna, invítale a contarte el motivo.

A estas edades los miedos más habituales tienen que ver con la separación de los padres, los animales, la oscuridad, el daño físico y los seres malvados o personajes imaginarios que ve en televisión. También les preocupa la enfermedad y la muerte.

¿Cómo ayudarlo? Lo primero, que lo identifique: que lo cuente y sienta que se le escucha. No se lo niegues; dale normalidad y reacciona con tranquilidad. Buscad soluciones juntos para que se enfrente a ello de forma gradual. No le transmitas los tuyos. Y evita la burla en todo momento.

Observa en los dibujos siguientes si sigue apareciendo esa nube o si deja de hacerlo. Si desaparece, pregúntale por ella, alégrate y felicítale, pero que te cuente de qué manera lo ha superado.



El gusano

Las emociones que le generan malestar. Lo usará cuando necesite expresar un problema, y cada gusano representado deja ver algo que necesita contar.

Los niños tienen que aprender a resolver sus problemas y, sin embargo, a diario muestran incapacidad para hacerlo. Los padres creemos que serán más felices si intervenimos cada vez que aparece una dificultad, y acudimos constantemente en su ayuda, limitándole para buscar la solución por sí mismo. Si no puede enfrentarse solo a pequeños retos, cada vez le costará más enfrentarse a lo que le vaya surgiendo.

¿Cómo ayudar entonces? Dejando que sea él quien lo intente. Nuestro papel es servirle de guía y apoyo, no permanecer pasivos: hay que estar atentos y, cuando surja la necesidad, dialogar con él sobre la mejor forma de afrontarlo. Pero que sea siempre él quien llegue a la solución: así el éxito es suyo y se fortalece su autoestima.

Anímale a confiar en sí mismo. Ayúdale a quitarse el miedo a equivocarse y a ver el error como fuente de aprendizaje. Y ponle en situaciones distintas: «¿qué crees que pasaría si...?».

Su problema no es el tuyo. Los niños no ven el problema desde el punto de vista del adulto. Hay que visualizar el conflicto desde su perspectiva para comprender la magnitud que tiene para él. Lo que a nosotros nos parecen tonterías, para él no lo son. Hay que dialogar hasta que encuentre una solución, y muchas veces nos sorprenderá con salidas que al adulto ni se le habían ocurrido.



La mariposa

La solución al problema. El proceso por el que un gusano se convierte en mariposa es la metamorfosis, palabra que en griego significa transformación.

Aquí la transformación es el cambio que experimenta el niño al dar solución a su problema. El ser humano cambia constantemente, cognitiva y físicamente, desde que nace. Muchos cambian por ciclo natural, esperando que el desarrollo les lleve hacia sus metas. Pero si no crean su crisálida, nunca resurgirán con la capacidad de alcanzarlas.

Con cada superación que consigue, el niño se desarrolla.

Hay más material esperándote

En la web encontrarás el cuento completo de Naluc para leer con tu hijo, artículos sobre cada una de las figuras del paisaje y orientación para acompañarle en casa día a día.

elpaisajedenaluc.es

Y si tienes dudas sobre lo que estás observando en tu hijo:

Si el colegio de tu hijo ya trabaja con el método, habla con su tutor o con la persona que coordina el proyecto en el centro: te podrán ayudar mejor, porque conocen a tu hijo y saben en qué punto está el grupo.

Si no es el caso, escríbenos a info@elpaisajedenaluc.es.