

Crianza y Flores de Bach

- El bebé emocional -

Enrique Blay

www.ara-terapia.com

elbebeemocional.blogspot.com

El Dr. Edward Bach dejó constancia en sus escritos de la importancia de la relación entre padres e hijos. Nos transmite la responsabilidad que tenemos hacia los niños, seres sensibles y delicados, a los que hemos de tratar con sumo cuidado, especialmente para no interferir en su camino. Son almas que vienen a este mundo a experimentar y a aprender. Necesitan respeto a su individualidad y un entorno nutriente que les permita desarrollar su Ser. Como ideas fundamentales, extraídas de las obras del Dr. Bach (en negrita textos del Dr. Bach):

“Desde nuestro nacimiento, Dios nos otorgó el privilegio de una individualidad propia: nos dio a cada uno una tarea especial, que sólo nosotros podemos hacer; nos dio a cada uno un camino en particular que nadie debe interferir.”

Los bebés son como semillas que en sí mismas contienen los ingredientes necesarios para ser felices y desarrollarse en armonía. Los adultos somos los especialistas en impedirselo, en interferir en su camino. Lo impedimos en muchas ocasiones de forma inconsciente, desde nuestra ignorancia, desde nuestros conflictos emocionales, desde nuestras propias carencias e incapacidades afectivas.

“El oficio de la paternidad consiste en ser el medio privilegiado (y, desde luego, el privilegio debe ser considerado divino) que permite al alma entrar en contacto con este mundo por el bien de su evolución.”

Criar y educar son un acto divino, porque pone en nuestras manos el presente y el futuro de un alma recién llegada, representa facilitar a los bebés y niños el inicio de su camino en esta vida. Dependiendo cómo se haga, les ayudará o les dificultará el desarrollo de su Ser, de su evolución y realización como Ser Humano. Ser madre, ser padre, no cabe duda de que es un sacrificio. Sacrificio desde su significado de “acto sagrado”, de acto llevado a cabo con veneración y respeto, no como interpretación de algo negativo o doloroso. Todo lo que tiene gran valor en esta vida necesita generalmente de trabajo y esfuerzo.

“El pequeño es un alma individual que ha venido al mundo a obtener su propia experiencia y conocimientos, a su manera, según los dictados de su Ser Superior, y que hay que darle toda la libertad posible para que se desarrolle sin impedimentos.”

Siguiendo con el símil del bebé y una semilla, ¿qué hace un buen agricultor cuando planta una? Lo hace en tierra fértil, la alimenta con agua y abono. Cuando brota la protege del medio ambiente, de insectos o plagas, esperando que acabe dando su fruto. Al agricultor no se le ocurre estirarla para que crezca más rápido, ni intenta que si ha plantado judías, ahora le dé tomates. Lo único que procura el agricultor es proteger la planta y dejar que crezca de forma natural. De la misma forma, bebés y niños sólo necesitan el abono de nuestro amor, el respeto a quiénes son y el acompañamiento atento en su camino. Dar libertad a un niño no es dejarle hacer lo que quiera, es ponerle límites obedeciendo a la necesidad de los niños de tener referencias en su forma

de actuar y comportarse, especialmente en lo que le puede dañar a él, a los demás o a las cosas. Darle libertad es aceptar lo que siente y piensa, ayudándole a conocerse a sí mismo y a gestionar sus emociones.

“Recuérdese que el niño, de quien podemos tener el cuidado temporal, puede ser un alma mucho más grande y anterior que la nuestra, quizás espiritualmente superior a nosotros, por lo que el control y la protección deberán limitarse a las necesidades de la joven personalidad.”

En todos los países del mundo, desde los años 80 y 90, nacen niños y niñas denominados: “Los niños y jóvenes del Tercer Milenio”. Con esta definición se alude a grupos y personas, que incluso pueden ser adultas, que presentan algunas características o talentos innatos de mayor percepción y sensibilidad en los ámbitos fisiológicos, afectivos, emocionales, éticos, conductuales, cognitivos, sociales, psíquicos y espirituales. Se ha percibido una generalización espectacular de cambios en los niños y niñas nacidos a partir del 2000. Estos cambios muestran unas nuevas generaciones con grandes talentos y un potencial extraordinario. En este contexto nos encontramos con un sorprendente cambio en la relación adulto-niño: son los adultos los que deben aprender de los niños y jóvenes actuales. Aprender en aspectos de vida interior, emocionales y psicológicos, puesto que están dotados de mejores herramientas y saben vivir de una forma más natural y espontánea. Como madres, padres, educadores, terapeutas, tenemos ante nosotros un gran doble reto: permitirles desarrollar todo su potencial y ser capaces de aprender de ellos.

¿Qué significa limitarse a las necesidades del bebé o del niño? Todos tenemos claro que hay unas necesidades básicas de supervivencia: facilitarles alimento nutriente, protección, cobijo y atención médica. Pero además hay unas necesidades emocionales, igualmente básicas e indispensables para el desarrollo y la salud integral del niño. Satisfacer esas necesidades emocionales es transmitirles confianza y seguridad, con las que podrán abrirse a su interior y posteriormente al mundo. La base para ello es la transmisión del amor incondicional.

“Los padres deberían guardarse particularmente contra cualquier deseo de moldear la joven personalidad de acuerdo a sus propias ideas o deseos, y deberían refrenarse de ejercer algún tipo de control indebido o de reclamación de favores a cambio de su deber natural y privilegio divino de ser el medio de ayuda a un alma para que ésta tome contacto con el mundo.”

El amor que bebés y niños necesitan sentir es un amor “incondicional”, sin condición alguna. Sin condicionarlo a su forma de ser y de sentir. Escuchar sus emociones, aceptarlas y enseñarle a gestionarlas es la forma de que aprenda a conocerse a sí mismo y a desarrollar su Ser.

“En casi todas las familias, padres e hijos se construyen prisiones por motivos enteramente falsos y una equivocada concepción de la relación entre padres e hijos. Estas prisiones apresan la libertad, coartan la vida, evitan el desarrollo natural y traen infelicidad a todos los implicados, desarrollando esos desórdenes mentales, nerviosos e incluso físicos que afligen a la gente, provocando un muy amplio promedio de las enfermedades de nuestro tiempo.”

En la gestación, nacimiento y primera infancia se construye nuestro carácter, nuestra forma más íntima y profunda de ser. La forma en que procesaremos toda la información que podamos percibir, de los demás, del

mundo que nos rodea y de nosotros mismos. Los padres son espejos para el niño, en los que se ve reflejado. Según las imágenes que percibe así se construye su autoimagen. Si son reflejos positivos, reflejos que le muestran amor incondicional, el bebé y el niño adquirirá confianza y seguridad, bases de la autoestima. Si los reflejos se componen de juicios negativos, incomprensión y rechazo a sus sentimientos, el bebé y el niño construirán defensas: barreras emocionales y falta de autoestima. Las raíces de lo que de adultos nos gratifica o por el contrario, nos altera, enferma o desarmoniza se encuentran en la gestación, nacimiento e infancia.

Criar y educar sin interferir

El Dr. Bach nos habla de la enfermedad (entendida como pérdida de la salud integral, que abarca cuerpo y mente) como las interferencias que se producen en la comunicación entre nuestro ser interior y nuestra personalidad externa. Esas interferencias se producen a niveles mentales y emocionales. El Dr. Bach consideraba que la mente es la parte más delicada y sensible del cuerpo y donde aparece la génesis y el curso de la enfermedad. Para poder cuidar, acompañar a bebés y niños en su crecimiento, respetando su individualidad, permitiéndoles seguir su propio camino sin interferir en el desarrollo de su Ser, debemos comprender cómo se forma su mente, cuáles son los aspectos que influyen en su desarrollo psicológico saludable.

Las preguntas consecuentes serían: ¿Cuándo se inicia la construcción de la mente, ese núcleo productor de las interferencias entre el alma y la personalidad externa? Y también: ¿Desde cuándo podemos influir en su desarrollo? ¿De qué forma nos relacionamos con bebés y niños para permitir el desarrollo de su Ser? Conocer las respuestas a estas preguntas ha de servirnos para permitir que esa semilla que son los bebés, puedan dar el fruto que llevan en su interior.

Inicio del desarrollo psicológico

En las últimas décadas se ha ido situando, cada vez más atrás en el tiempo, el momento del inicio del desarrollo psicológico. Hasta hoy, en que tanto las investigaciones en neurología como en psicología llevan a la conclusión de que el desarrollo psicológico se inicia desde el mismo momento de la concepción. Sobre una base genética, heredada de los padres, que supone una “tendencia” conductual específica a cada individuo y del desarrollo fisiológico particular en cada individuo, las experiencias vividas moldean el cerebro. El cerebro es influido directamente por las experiencias a causa de la denominada “plasticidad neuronal”, por la que directamente se modifican las estructuras cerebrales, dejando huellas profundas e imperecederas en su arquitectura.

En un momento en que, literalmente, el cerebro se está construyendo en sus cimientos - como es en la gestación, nacimiento y primera infancia-, es fácil deducir la importancia que tienen las experiencias tempranas en la formación del carácter y la personalidad.

Estas experiencias vienen marcadas por la percepción emocional de los bebés.

Percepción Emocional – Percepción Racional

Es clave, para comprender la evolución de la percepción y cómo sienten un bebé y un niño, conocer la diferencia entre la Percepción Racional y la Percepción Emocional.

La Percepción Racional es objetiva, escinde la realidad entre un dentro y un fuera, crea la dualidad, es la percepción de la lógica; frente a la percepción subjetiva de la Percepción Emocional, que por el contrario es analógica, establece las relaciones por semejanza y es unidad, globalidad, totalidad, es la percepción del sentir. Son dos formas de percepción opuestas, prácticamente una adversaria de la otra, porque cada una ve la realidad de muy distinta manera.

Pero lo más importante es que la Percepción Emocional es, ante todo, emotividad, sentimientos. De ahí que en este estado perceptivo toda experiencia nos llega siempre viva, cargada de dolor o de gozo. Teniendo en cuenta que la Percepción Emocional recoge la información como un impacto vivo, integrada en una totalidad, como surgiendo de dentro, pero sin que exista un fuera a dónde ir, es evidente que la Percepción Emocional no conoce el tiempo.

La Percepción Emocional es emoción pura. Lo que siento aquí y ahora. Todo lo que percibo lo transformo en sentimiento propio, haciéndolo mío. No hay razonamiento, lógica o juicio. Sólo sentimiento.

El bebé emocional

Si es tan importante la comprensión de lo que representan la Percepción Racional y la Percepción Emocional, es porque en un ser humano, desde la concepción hasta los dos años de edad, su percepción es cien por cien emocional. A partir de los dos años de edad, empieza ¡jojo, empieza!, la paulatina conquista de la Percepción Racional, que no prevalecerá hasta los 12/14 años de edad.

La Percepción Emocional y la Racional son opuestas, por lo que tenemos por un lado unos seres –bebés y niños-, en los que prevalece la Percepción Emocional, y por otro, unos seres –los adultos-, en los que prevalece la Percepción Racional. La conclusión es evidente, o alguna de estas dos partes se pone al nivel del otro o aquí no hay quién se entienda y están garantizados los conflictos. Como para los bebés y niños es imposible situarse al nivel racional del adulto, es evidente que somos nosotros los que debemos situarnos en el suyo. Los bebés y niños no pueden hacerlo simplemente porque su desarrollo neuronal y psicológico lo impiden. Situarnos al nivel de percepción emocional de bebés y niños significa escuchar, comprender, acompañar, respetar y enseñar a gestionar sus emociones. Nunca debemos olvidar que para el bebé y el niño, todo, absolutamente todo, se traduce en sensaciones internas. Los hechos y situaciones que vive se convierten en experiencias emocionales que moldean su carácter y su personalidad.

Necesidades emocionales del bebé

La influencia de las experiencias tempranas en el desarrollo psicológico del bebé, es determinante. El bebé las transforma desde su percepción emocional en sentimiento, y va construyendo su particular forma de sentir. Todo él son emociones, que le van permitiendo reconocerse a sí mismo, percibir la actitud afectiva de los demás hacia él y aprender conductas y mecanismos de respuesta en base al trato que recibe. A través de su mundo emocional y del que percibe de las personas que le rodean, construye su carácter, su forma de sentir y

comportarse. Cada nueva experiencia se suma a ese aprendizaje, influida por las anteriores e influyendo en las posteriores. Las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo del bebé y del niño.

La necesidad primaria y fundamental de todo bebé es la de sentirse amado. Sentirse amado significa para él: "Importo y me quieren como soy"; le otorga una gran seguridad afectiva y le permite crear una autoimagen positiva. Todo ello para iniciar la consecución de altos niveles de autoestima. La autoestima es lo que cada persona siente sobre sí misma, su juicio general acerca de sí mismo, la medida en que le agrada su propia persona en particular. La autoestima es el ingrediente principal para sentirse feliz.

Todas las madres y padres (salvo deshonrosas excepciones) aman a sus hijos; la cuestión es que ellos se sientan amados, que perciban ese amor en toda su intensidad, un amor incondicional. Hay que tener en cuenta que no es lo mismo amar a un bebé (o a un niño o a cualquier otra persona) y que él lo sienta así. Se debe transmitir amor incondicional a través de los "hechos" y no sólo a través de las palabras. Ese amor incondicional es el alimento afectivo que necesitan los bebés para su felicidad y para un desarrollo psicoemocional sano.

Alimento afectivo

El bebé ya ha nacido y aparentemente su cuerpo está totalmente formado, pero en un aspecto fundamental no está preparado para el mundo. Su cerebro aún tiene por delante un largo proceso de construcción. Ha nacido a los más o menos nueve meses, sin poder esperar más, puesto que el diámetro de su cabeza es ya el máximo posible para atravesar por el diámetro de la pelvis de su madre. La complejidad del cerebro humano hace que el bebé necesitara estar de nueve a doce meses más en el útero materno, para lograr un desarrollo cerebral equivalente al de los otros órganos del cuerpo.

De hecho, en el cerebro del bebé y hasta los tres años de edad, se habrán formado alrededor de 1.000 millones de conexiones neuronales. La calidad y efectividad de estas conexiones dependen básicamente (aparte de la influencia genética) de dos factores: el alimento nutriente y el alimento afectivo. El alimento nutriente aporta las sustancias necesarias -proteínas, hidratos, grasas, vitaminas, minerales, etc.- para la construcción y desarrollo orgánico, promoviendo la salud física. El alimento afectivo –cariño, protección, atención, contacto, etc.- satisface todas sus necesidades psicoemocionales, en especial seguridad y sentimiento de ser amado, promoviendo la salud psicológica. Tan importante un alimento como el otro.

La percepción emocional de los bebés y su vulnerabilidad consecuente los hace especialmente sensibles a las más mínimas expresiones emocionales o pequeños actos de los adultos, que puedan interpretar como abandono, rechazo, desinterés, incompreensión, agresión (física o psicológica). Estos sentimientos les causarán inquietud e inseguridad. No cubrir sus necesidades primarias (alimento, protección ambiental, salud) y sus necesidades emocionales (atender el llanto, dedicarles atención, mostrarles afecto) al completo, es causa de ello. El bebé va almacenando información de las experiencias que atraviesa y de los sentimientos creados por su percepción particular. Sentimientos y percepciones que acaban creándole unos referentes con los que va construyendo su visión, su sentir personal, sobre él mismo, los demás y el mundo en general.

Si esas percepciones son positivas: de ser atendido, tanto en sus necesidades básicas como afectivas, asimismo su sentir será positivo, sintiéndose seguro y plenamente amado. Se le facilitará un desarrollo en armonía, en equilibrio y será feliz. Si esas percepciones son negativas (puntuales e intensas o, no tan intensas, pero recurrentes), de no ser suficientemente atendido, ya sea en sus necesidades físicas o afectivas, ese sentir será negativo, de inseguridad, de no sentirse plenamente amado.

Tenemos cinco preciosas y precisas herramientas para alimentar a los bebés afectivamente (que es lo mismo que decir que se sientan amados):

- **La lactancia materna:** Es indiscutible que la leche materna es el mejor alimento para el bebé, tanto a nivel nutricional, como inmunológico y como afectivo. La lactancia ofrecida a demanda y prolongada en el tiempo, aporta al bebé y niño seguridad y afecto.
- **La atención del llanto:** Un bebé utiliza el llanto como forma de expresión de sufrimiento, ya sea éste físico o emocional, ya sea por hechos actuales o pasados (por ejemplo, el estrés emocional del nacimiento necesita tiempo para disolverse). Negar atención al bebé que llora es negarle su identidad, destruir su confianza, bloquear su expresión emocional, iniciarle en la sumisión y, en suma, provocarle un sufrimiento innecesario con consecuencias presentes y futuras.
- **El colecho:** El ritmo de sueño en los bebés no es un aprendizaje (igual que no lo es respirar o hacer la digestión), sino una progresiva adaptación natural en su proceso de desarrollo. Lo más común es que el bebé se despierte cada dos o tres horas a lo largo de la noche, ya sea por hambre, por molestias o por necesidad de sentirse acompañado. El colecho, junto a la lactancia, facilita satisfacer estas demandas. Le otorga al bebé una gran seguridad y confianza, le hace sentirse atendido y protegido.
- **El contacto físico:** El cuerpo del bebé recién nacido está diseñado para tener en el regazo materno todo cuanto necesita para sobrevivir y para sentirse bien: alimento, calor, apego. Mucho antes de que un niño pueda comprender las palabras, comprende el tacto.
- **Tiempo:** Que a nadie le quepa duda, dedicar tiempo (tiempo de calidad) a bebés y niños es esencial. Sin compartirlo se hace imposible darles alimento afectivo.

PRESCRIPCIÓN DE ESENCIAS FLORALES

Consideraciones previas

A la hora de actuar como Terapeutas Florales con bebés y niños, hemos de considerar especialmente lo que el Dr. Bach nos transmite como base fundamental de la crianza y educación: no interferir en su personalidad, respetando la individualidad de cada bebé y niño, sin perder nunca de vista que es un alma individual destinada a experimentar y aprender según los dictados de su Ser Superior.

La realidad familiar, escolar y social, dista mucho de este propósito. En nuestra cultura, tradicionalmente, la relación entre padres e hijos se basa en el poder del adulto y en las propias expectativas sobre cómo han de actuar y sentir.

Poder y expectativas que llevan a ejercer sobre los pequeños la autoridad o, en su polo contrario, la permisividad. Ambas actitudes son fruto de la incomprensión de las necesidades emocionales y espirituales de bebés y niños y de la incapacidad de gestionar su mundo emocional. En ambos casos el niño tiene que acabar obediente y sumiso o, por el contrario, trasgresor y enfrentado al entorno. No interferir no significa dejar hacer a un niño lo que quiera. Hablamos de libertad de sentir, no de hacer. Especialmente libertad para ser como es, para sentir como siente y para actuar y expresarse en consecuencia. Bernabé Tierno nos da una buena referencia de dirección educativa: *“Educar es ayudar a un ser humano a descubrir lo mejor de sí, potenciarlo en lo posible para que llegue a ser plena y libremente él mismo, oriente su vida en beneficio propio y de los demás, y sea feliz porque sepa procurarse muchos momentos gozosos”*.

Hemos de ser muy precavidos a la hora de considerar los tratamientos puesto que, en muchas ocasiones, el problema no es el bebé o el niño, si no el sistema familiar. Son muy diferentes los casos en que ambos padres tienen conciencia sobre el respeto que deben a la individualidad de su hijo, de los que “esperan” de él actitudes y conductas predeterminadas. En el primer caso es mucho más fácil implicarles en el trabajo de acompañamiento sin interferencias de su hijo. En el segundo caso es indispensable que el terapeuta les sirva de guía, para que puedan cambiar su perspectiva de la maternidad y paternidad. El terapeuta debe saber cuáles son las herramientas y las formas que los padres deben utilizar para no interferir en el particular camino de su hijo y, especialmente, los actos que le pueden dañar o interferir en su desarrollo psicoemocional.

Influencia de la gestación y el nacimiento

La gestación y el nacimiento contienen experiencias que influyen notablemente en el bebé una vez nacido, influyen en su sentimiento de ser amado y en su percepción de lo que le rodea. Influyen en la formación de su carácter, en su forma de sentir y en sus conductas. Como aquí trato específicamente la crianza (hasta los dos años después del nacimiento), me ceñiré a los efectos que debemos tener en cuenta para comprender determinados estados emocionales o conductas del bebé.

En la gestación es especialmente influyente en el bebé el estado emocional de la madre. Es interesante conocer cómo vivió emocionalmente la madre el proceso, desde que se supo embarazada. Tanto respecto a su maternidad, como en relación a su pareja y las posibles situaciones de estados emocionales negativos o estrés, especialmente si tuvieron continuidad en el tiempo.

Respecto al nacimiento, el tipo de parto, si hubo separación de madre y bebé después del nacimiento, cómo se sintió la madre durante y después del parto.

Son aspectos que pueden haber tenido una gran influencia en los estados emocionales de madre y bebé. Hemos de tener en cuenta que ambos están en simbiosis total a lo largo de la gestación (lo que siente la madre lo siente el bebé), simbiosis que se alarga en el tiempo una vez nacido. El bebé es una auténtica esponja emocional, que percibe en toda su intensidad los estados emocionales de su madre y de las personas que con él se relacionan. Es también interesante

saber las Flores tipo de la madre y del padre, que nos pueden dar pistas y alguna referencia sobre el temperamento del bebé.

Diagnóstico

A la hora de prescribir las esencias florales a bebés y niños, no solo hemos de considerar los estados emocionales que presenta el bebé, sino también la influencia de sus experiencias tempranas (gestación y nacimiento), las experiencias actuales (inicio de la guardería, destete, dormir solo) y siempre, el sistema familiar en que se desenvuelve (no conseguiremos grandes resultados si no lo hacemos). Todo lo presentado hasta ahora nos ha de servir para comprender que el bebé y el niño tienen la necesidad básica e indispensable de sentirse amados. Especialmente por sus padres. Como hemos visto, los conflictos o conductas alteradas de bebés y niños pueden ser fruto de carencias en ese sentido. Y no porque sus padres no los amen, si no porque su capacidad de transmitirles ese amor está limitada. Lo está, a veces por las propias carencias y a veces por la falta de conocimiento del sentir de bebés y niños y la falta de referencias en cómo criarles y educarles. O por ambas causas. También ocurre que las circunstancias, como la reincorporación al trabajo de la madre, la existencia de hermanos u otras razones, no permitan dedicar al bebé todo el tiempo de calidad que éste necesita.

Delante de las consultas que puedan hacer madres y padres, que principalmente se referirán a conflictos con sus hijos o a que muestran conductas alteradas (también hay que observar que esas conductas, en muchas ocasiones, más que alteradas, se lo parecen a los padres), aparte de diagnosticar los estados emocionales de bebés y niños que debemos tratar, hemos de ser capaces de mostrar a los padres la importancia que tiene su actitud y su relación con sus hijos para afrontar esos “conflictos”. Han de ser conscientes de que quienes tienen en primer lugar la facultad de ayudar a sus hijos en la resolución de estos conflictos son ellos, puesto que probablemente su origen está en la forma en que se comunican, tanto en lo afectivo como a la hora de educar. Que los padres se sitúen en el nivel emocional de sus hijos y sepan acompañarles en los retos que se les van presentando, dejándoles expresar sus emociones, respetándoles y no juzgándoles, es imprescindible para la fluidez de la relación y conseguir que bebés y niños desarrollen su autoestima y se sientan auténticamente amados.

También hay que decir que cada bebé y cada niño tiene su particular forma de ser, su temperamento, su carácter y su personalidad específica que se va desarrollando con el tiempo. Habrá bebés y niños más tranquilos que otros, más o menos reactivos, más o menos “fáciles”, pero en todos ellos subyace un mundo emocional rico y sensible.

Cada bebé, cada niño, son diferentes; igual que lo son cada madre y cada padre, por lo que hay que ser muy cuidadoso y respetuoso a la hora de transmitirles nuestros diagnósticos y pautas de actuación, aunque sin dejar nunca de tener en cuenta las necesidades emocionales del bebé y del niño.

Es usual que las consultas de los padres se refieran a problemas que tienen que ver con el llanto, el sueño, el comer y la demanda de atención cuando son bebés. Más adelante, lo habitual son consultas sobre celos, agresividad (hacia los propios padres, hermanos o hacia a otros niños), comer, dormir, dejar los pañales, enuresis nocturna, hiperactividad, déficit de atención, desobediencia,

reactividad y otras conductas que los padres consideran alteraciones o, dicho de otra manera, fuera de lo “normal”. La realidad es que todas las conductas de los niños son “normales”, especialmente desde el punto de vista que son causa de algo. Por lo tanto, aparte de “tratar” esas conductas con las esencias (miedos, inseguridad, impaciencia, tristeza, agresividad, etc.), es fundamental tratar las causas, que en la mayoría de las ocasiones tienen que ver con la relación padres – hijos. Dicho más claro, hay que dar pautas de actuación a madres y a padres, una mayor comprensión de las necesidades afectivas de sus hijos, conocer sus propios sentimientos y prescribir las esencias que les puedan apoyar en el proceso de reflexión y cambio.

Las esencias han de ser un apoyo para el bebé, nunca un sustitutivo de la actuación adecuada de los padres.

Prescripción

Esencias a considerar como referencia ante algunas situaciones hasta los dos años de edad:

En general, sabiendo que el nacimiento es una experiencia emocional intensa, podemos prescribir **Star of Bethlehem** (fluir de la situación traumática) y, para apoyar el proceso de desarrollo natural del bebé, **Walnut** (adaptación a las nuevas experiencias), y **Honeysuckle** (complemento de Star of Bethlehem y aliada de Walnut para afrontar cambios de etapas o cortes con el pasado).

En su libro “Flores de Bach. Manual para terapeutas avanzados”, Ricardo Orozco escribe: *“Clásicamente, en recién nacidos, prescribimos Star of Bethlehem (shock) y Walnut (adaptación al cambio de etapa), pero es muy posible que el Honeysuckle sea la flor que termine de adaptar al bebé a esta nueva etapa.*

Pensemos que el bebé sale de un medio muy cómodo (el útero materno), donde de forma automática tiene las necesidades básicas cubiertas, para enfrentarse sin transición a un entorno hostil. No es por tanto extraño que “añore” la etapa anterior. Lo mismo podemos sospechar de su alma, constreñida y limitada a un cuerpo físico”.

Llanto: Hemos visto que el llanto en el bebé es siempre expresión de una necesidad y el lenguaje que utiliza para comunicarlo. Para tratar el llanto hay que atender esa necesidad. Sin embargo hay ocasiones en que el bebé llora sin que haya causa fisiológica conocida: hambre, frío o calor, malestar físico. Sin estas causas tendremos un llanto expresión de una necesidad psicológica o emocional. Ya hemos visto que el bebé necesita ante todo seguridad. Seguridad en el ambiente y seguridad afectiva. Sabemos lo que representa para él la experiencia del nacimiento y la inseguridad y los miedos que le pueden haber producido, que se reflejan en el llanto. No se trata de prescribir esencias para que deje de llorar, si no para su causa, para ayudarle a superar lo que le inquieta y altera. Los padres han de comprender lo que representa el llanto y tener las referencias y pautas adecuadas para afrontarlo.

Llanto expresión de miedo:

- Terror nocturno: Rock Rose (miedo extremo, terror, pánico)
- Miedo a la oscuridad, a la soledad, a desconocidos, etc.: Mimulus (miedos de origen conocido).
- Miedo de origen desconocido: Aspen (filtrador y protector astral)

Llanto continuado:

- Continuo e intenso: White Chestnut (repetición acelerada)
- Frecuente y suave: Chestnut Bud (repetición, no asimilación)

Si al bebé se le ve:

- Ansioso y a veces alegre: Agrimony (tortura mental)
- Muy angustiado: Sweet Chestnut (angustia extrema)

Dormir: Insisto en que el sueño es una adaptación, no un aprendizaje. Es absolutamente normal que un bebé se despierte por las noches y llore, en ocasiones con frecuencia. De entrada, la práctica del colecho y la lactancia materna son un referente para ayudar al bebé en la adaptación a los ritmos de sueño habituales de los adultos. Podemos hablar de problemas de sueño en el bebé cuando le cuesta entrar en el sueño, continuamente se despierta alterado y tenemos dificultades para que se calme y vuelva a dormir. Pueden ser múltiples las causas que produzcan estas situaciones, pero detrás hay algún malestar o sufrimiento, físico o psicológico. Descartados problemas de salud, estamos ante un sentimiento de inseguridad por parte del bebé. Inseguridad producida por el miedo (a la oscuridad, la soledad, algunos ruidos, etc.); por experiencias actuales (separaciones de la madre, inicio de la guardería, vivencias del día estresantes para él); o pasadas (experiencias de la gestación, el nacimiento y posteriores). No se trata aquí tampoco de intentar prescribir esencias para que el bebé duerma toda la noche, si no para la causa que produzca la falta de ritmo de sueño, ayudándole a la adaptación a ese ritmo, sin despertares angustiosos. Los padres han de comprender el proceso de adaptación al sueño y tener las referencias y pautas adecuadas para afrontarlo.

Si el no dormir se presenta además con llanto (que es lo normal), prescribiremos las esencias antes propuestas según diagnóstico.

Para ayudarle a la adaptación y estabilidad del ritmo de sueño: Scleranthus (alternancia sueño – vigilia, ciclicidad).

Para ayudarle a relajarse: Impatiens (tensión mental, impaciencia).

Demanda de atención: Todos los bebés necesitan de atención, son totalmente dependientes de sus padres, en lo físico y en lo emocional. Hay diferencias notables entre los bebés a la hora de demandar atención, que reflejan los diferentes caracteres que los identifica. Sin embargo esa necesidad puede variar en el tiempo, incluso de día en día. La demanda de atención es una necesidad de sentirse seguro, protegido, amado. La demanda de ser cogidos en brazos, acariciados, escuchados, de juego, es imprescindible que sea atendida. Si lo es, crece su seguridad, su autoestima, su capacidad de abrirse a los demás y al mundo. Si esa demanda no es atendida en cantidad y calidad suficiente, se sienten inseguros, temerosos de nuevas experiencias, faltos de amor. Se cumple una fórmula infalible: carencia = dependencia. Es decir, que a falta de la suficiente atención más atención pedirá. Esta situación les lleva a conductas alteradas o exageradas y, lo que sería peor, a claudicar en su demanda, dando por sentado que es inútil reclamarla.

Lo natural es que los bebés demuestren una gran necesidad de atención, contacto físico, escucha y tiempo de calidad. Si esa demanda es satisfecha, poco a poco, con los años, y gracias a la seguridad adquirida, superan esa etapa y van iniciándose en su propia autonomía e independencia. Si esa demanda no es

satisfecha pueden quedarse estancados en esa etapa, buscando la atención y el aprecio de sus padres con conductas inadecuadas.

Esa demanda de atención puede variar en el día a día según sus vivencias. Por ejemplo, si comienzan la guardería, o la madre empieza a trabajar, o están en etapas de mayor inseguridad personal. En estas situaciones buscan y necesitan “recargar” su sentimiento de seguridad en su mundo seguro y conocido: el familiar.

Algunas esencias a considerar:

- Chicory: nos habla directamente de “exigencia de atención”.
- Red Chestnut: ante la inseguridad, libertad para seguir el propio camino.
- Gentian: ante el desánimo y la incertidumbre, coraje y optimismo.
- Hornbeam: si se muestra cansado, física o mentalmente, aporta energía y dinamismo para enfrentar las situaciones cotidianas.
- Heather: no soporta la soledad, excesivo centramiento en sí mismo.
- Centaury: necesidad de ser aceptado.

Toda mujer y todo hombre han sido una vez niños y en la medida en que ese niño se sintió amado, así se ama ahora a sí mismo, a los demás, al Mundo y al Universo entero. Quien ama a un niño, siembra amor para el futuro.

Bibliografía:

- Julian Barnard: “Obras completas del Dr. Bach” – Ed. IBIS
- Ricardo Orozco: “Flores de Bach. Manual para terapeutas avanzados” – Ed. Indigo
- Claudia Stern: “Todo lo que las Flores de Bach pueden hacer por ti” – Ed. Tikal
- Michel Odent: “El bebé es un mamífero” – Ed. Mandala
- Thomas R. Verny: “El futuro bebé (Arte y ciencia de ser padres)” – Ed. Urano
- David Chamberlain: “La mente del bebé recién nacido” – Ed. Ob Stare
- Carlos González: “Bésame mucho (Cómo criar a tus hijos con amor)” – Ed. Temas de hoy
- Rosa Jové: “Dormir sin lágrimas” – Ed. La Esfera de los libros
- Dorothy Corkille: “El niño feliz” – Ed. Gedisa
- Isabelle Filiozat: “El mundo emocional del niño” – Ed. Oniro
- Elsa Punset: “Brújula para navegantes emocionales” – Ed. Punto de lectura
- Carlos Espinosa / Walter Maverino / Noemí Paymal: “Los niños y jóvenes del tercer milenio” – Ed. Sirio
- Jean Liedloff: “El concepto del continuum” – Ed. Ob Stare
- Rudolf Steiner: “Reencarnación y Karma” – Ed. Rudolf Steiner
- Bernabé Tierno: “La Educación Inteligente” – Ed. Temas de Hoy