
The background features several large, flowing, abstract shapes in shades of purple, green, and blue. Interspersed among these are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble confetti or starbursts, scattered across the white background.


10 cosas que mi hij@ querría que yo supiera


info@margamunizaguilar.com



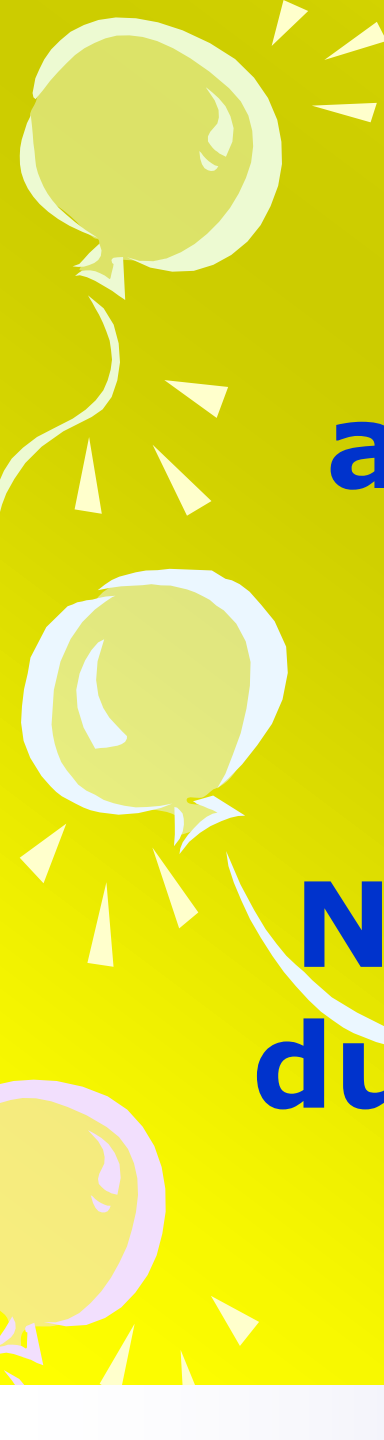
**MI VIDA EMPEZÓ NUEVE
MESES ANTES DE
NACER.**

- 
- Según las últimas investigaciones, el bebé antes de nacer puede ver, oír, experimentar, degustar y, de manera primitiva, aprender.
 - Estas experiencias empiezan a definir y modelar la vida emocional del niño.

- 
- La ansiedad crónica, o una ambivalencia con respecto a la maternidad, pueden dejar una huella profunda en la personalidad del niño.
 - Si, por ejemplo, se siente rechazado, este sentimiento se podrá convertir en la lente a través de la que en un futuro verá la vida.


- 
- Debido a que la mayoría de los niños adoptados son el resultado de embarazos no deseados, o en circunstancias complejas, es frecuente que la tensión emocional de la madre tenga un impacto negativo en el niño:


hiperactividad, déficit de atención, baja autoestima, ansiedad, problemas de conducta, etc.



**Antes de que me
adoptárais sufrí una
profunda pérdida.**

**Necesito elaborar el
duelo por esa pérdida.**

- 
- Tanto si adoptamos un bebé, como si adoptamos un niño mayor creemos, erróneamente, que el pasado queda atrás. La realidad es que muchos aspectos de sus pérdidas se van a manifestar en sus nuevas familias, sin importar la edad en que fueron adoptados.

- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of yellow, orange, and purple, each with a white string and a small white triangle pointing upwards. The balloons are arranged vertically, with the top one being the largest and the bottom one being the smallest. The background is a solid light blue color.
- A veces no es fácil reconocer las consecuencias de esas pérdidas porque no son fáciles de identificar y los niños no son capaces de elaborar mediante el lenguaje el dolor por esas pérdidas. Pero debemos estar atentos a algunas de las reacciones más frecuentes que provoca:



- ira

- tristeza

- resentimiento


- hiperactividad


- problemas de
atención

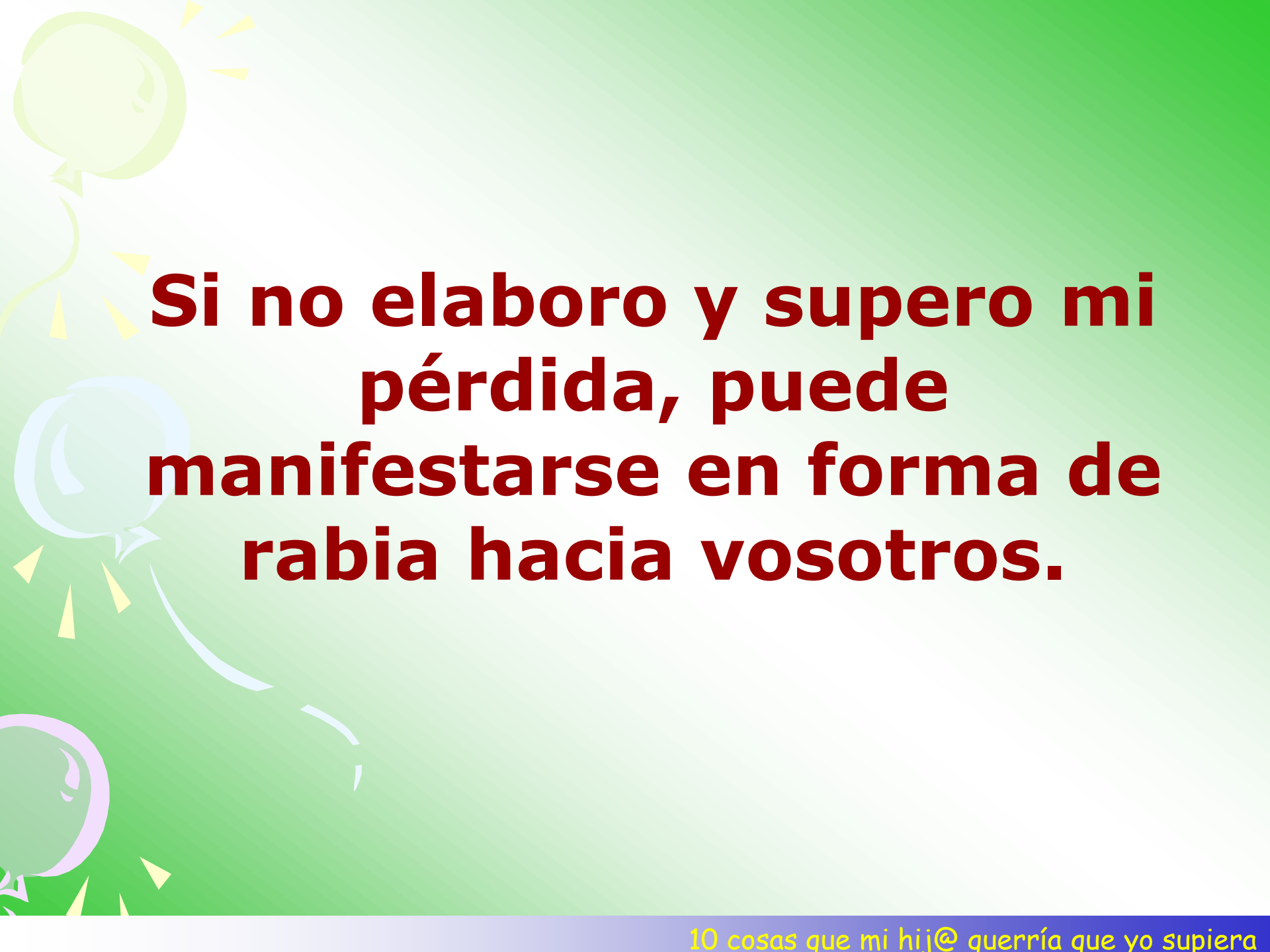
- conductas
regresivas

- pérdida de
apetito

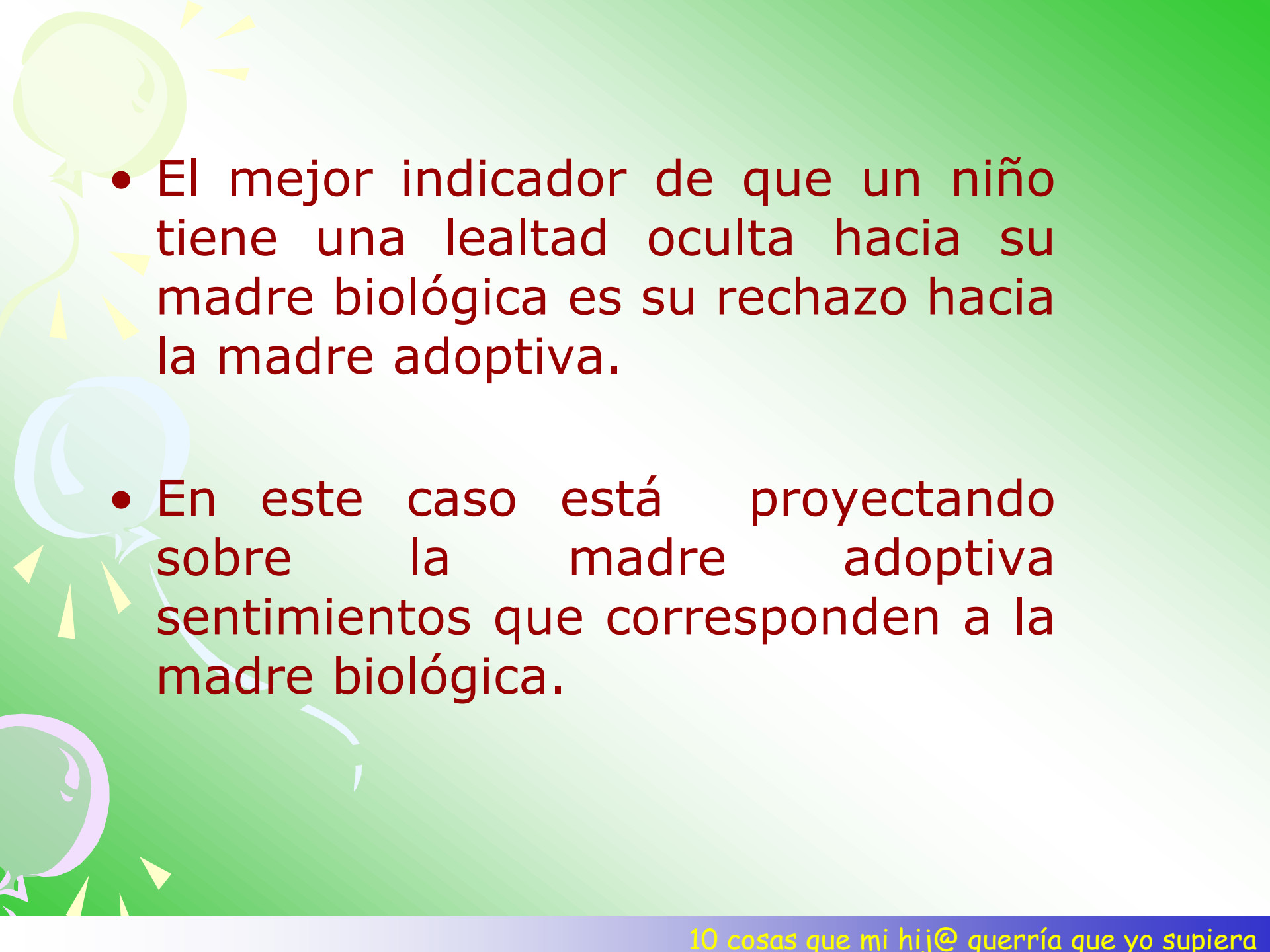
- problemas
escolares

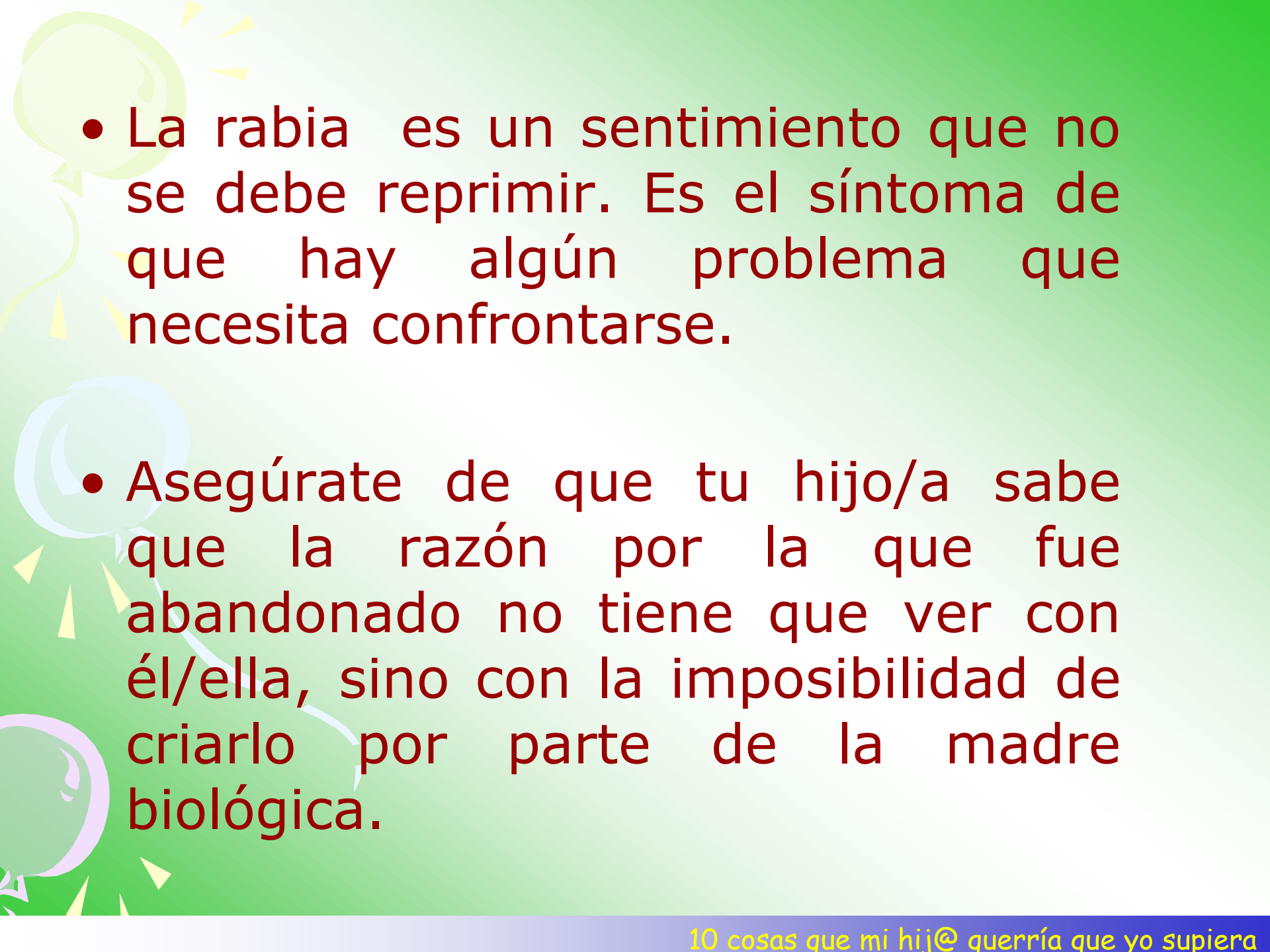
- 
- La elaboración de un duelo por la familia de origen consiste en acompañarlo en la expresión de los sentimientos que este conocimiento despierta en las distintas etapas de su desarrollo, ya que para elaborar un duelo es necesario expresar, poner en palabras la situación emocional vivida.

- 
- La elaboración de este duelo no se realiza en un momento concreto, sino que corresponde a un proceso gradual y continuo, según las distintas etapas evolutivas.

The background is a light green gradient with a subtle pattern of small, light-colored dots. On the left side, there are three stylized balloons in yellow, light blue, and light purple, each with a white streamer and several small yellow triangles representing streamer tassels.

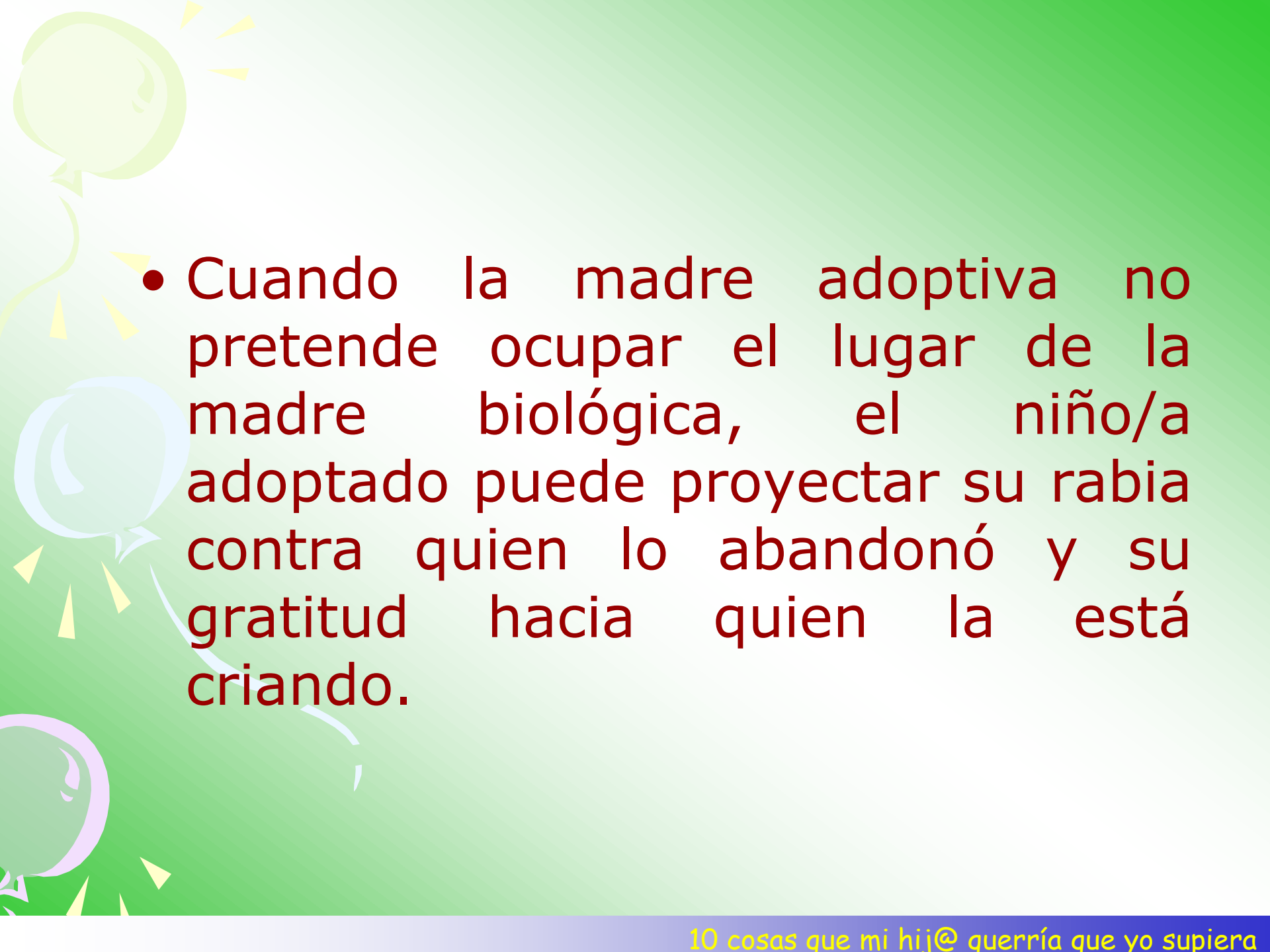
**Si no elaboro y supero mi
pérdida, puede
manifestarse en forma de
rabia hacia vosotros.**

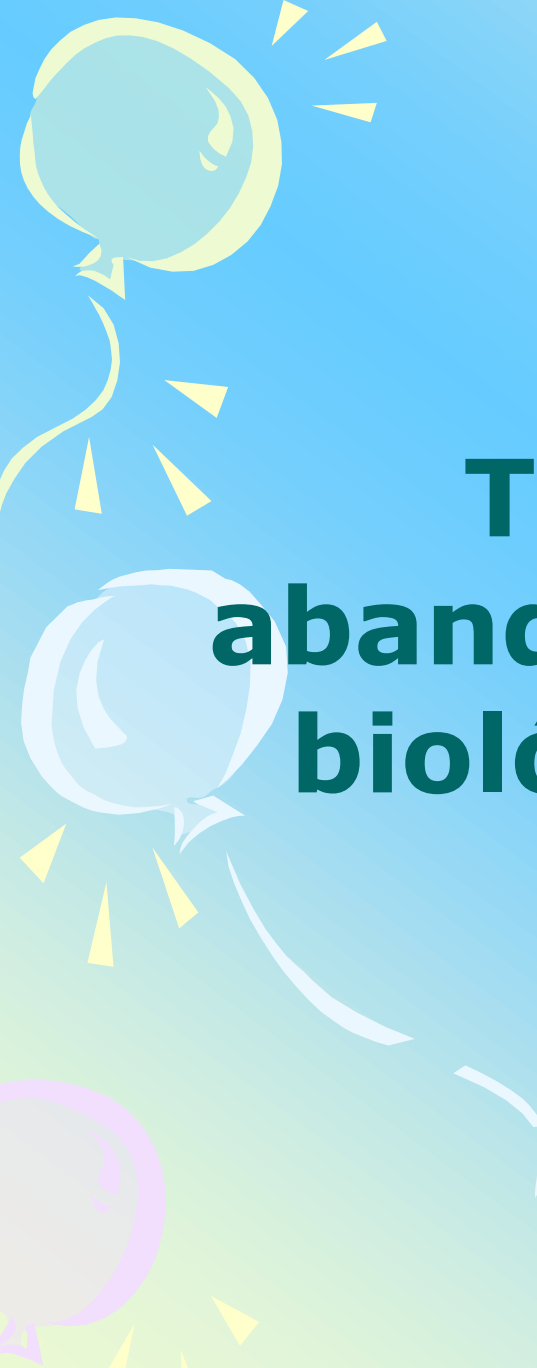
- 
- El mejor indicador de que un niño tiene una lealtad oculta hacia su madre biológica es su rechazo hacia la madre adoptiva.
 - En este caso está proyectando sobre la madre adoptiva sentimientos que corresponden a la madre biológica.



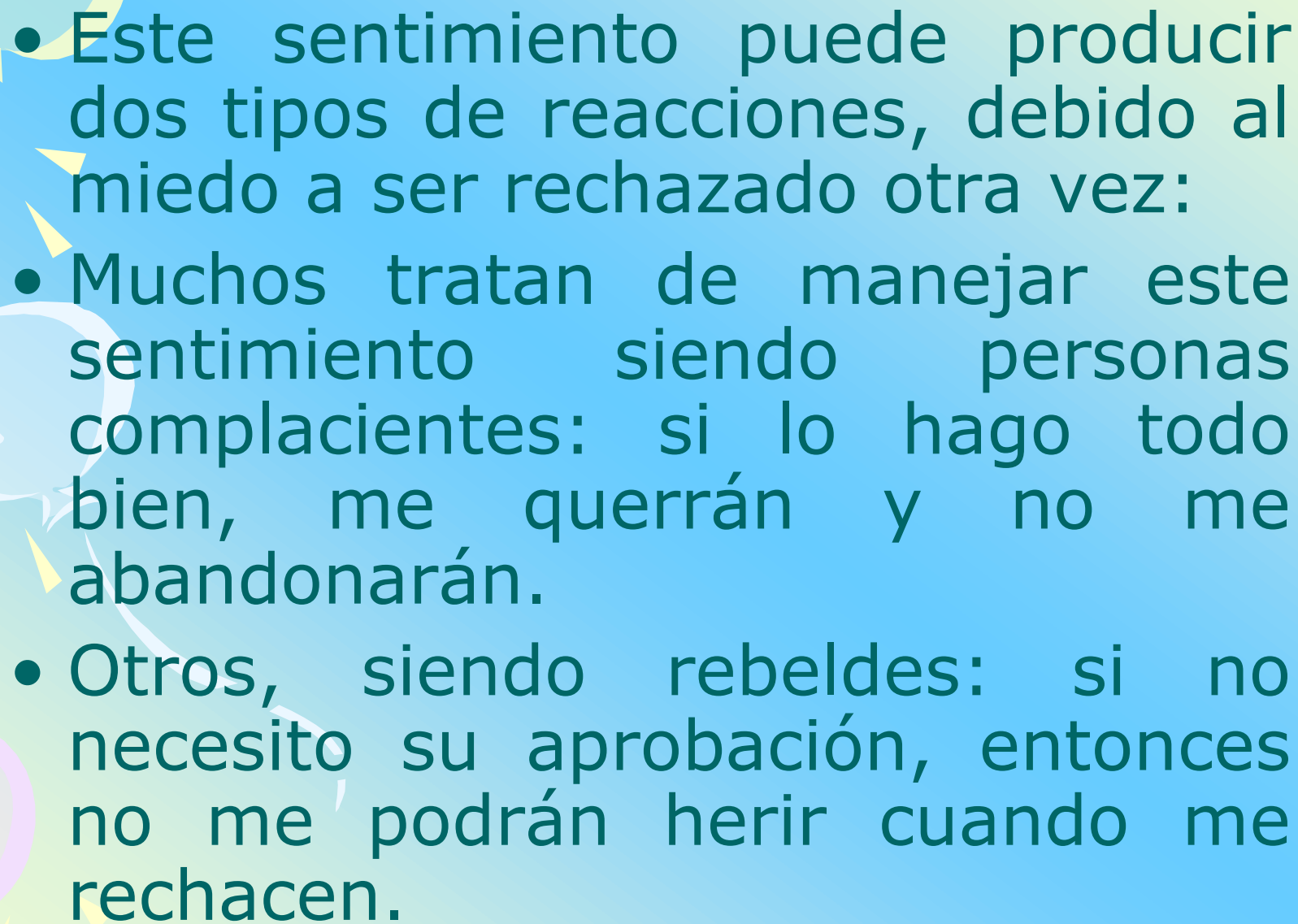
- La rabia es un sentimiento que no se debe reprimir. Es el síntoma de que hay algún problema que necesita confrontarse.

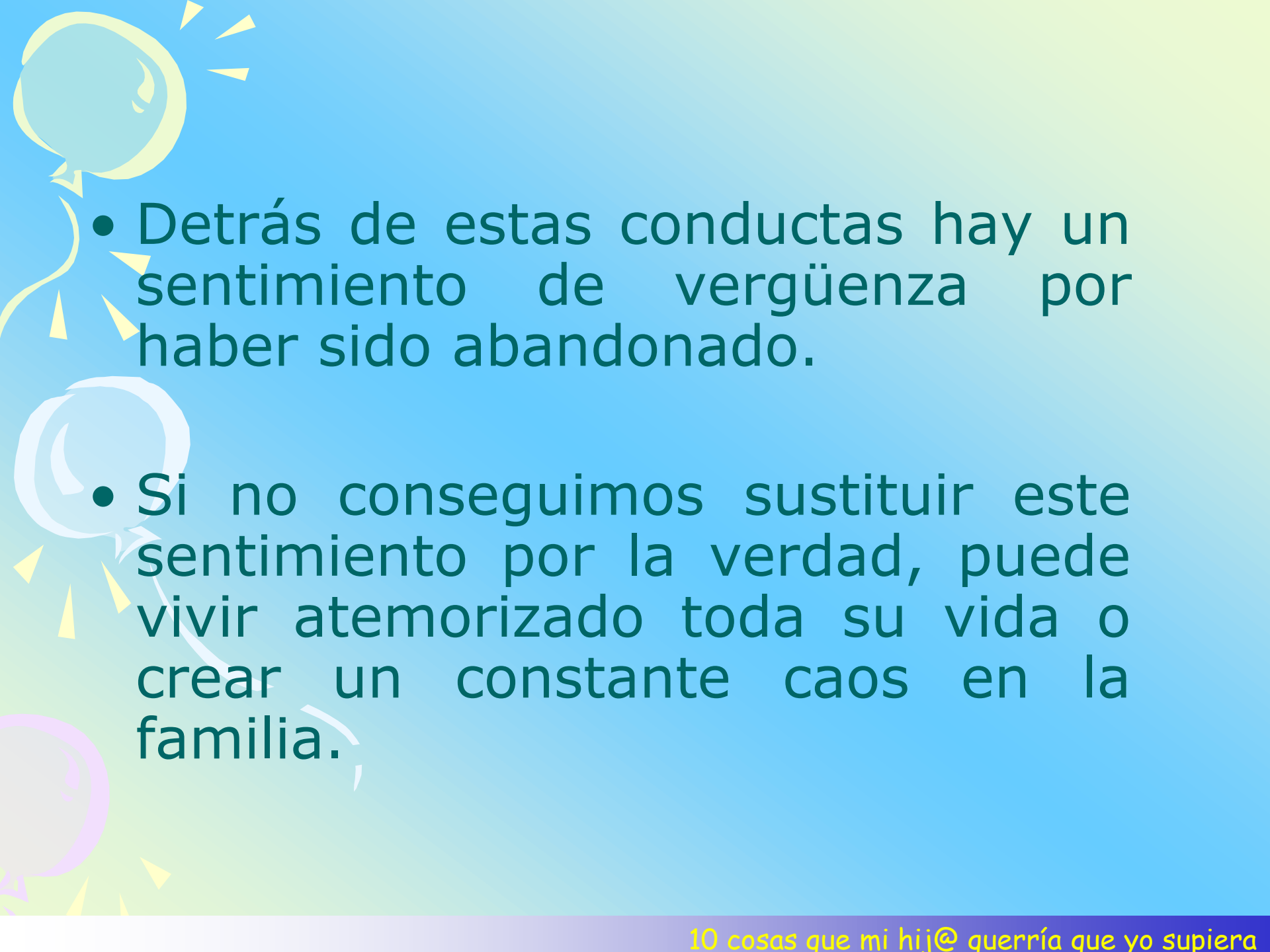
- Asegúrate de que tu hijo/a sabe que la razón por la que fue abandonado no tiene que ver con él/ella, sino con la imposibilidad de criarlo por parte de la madre biológica.

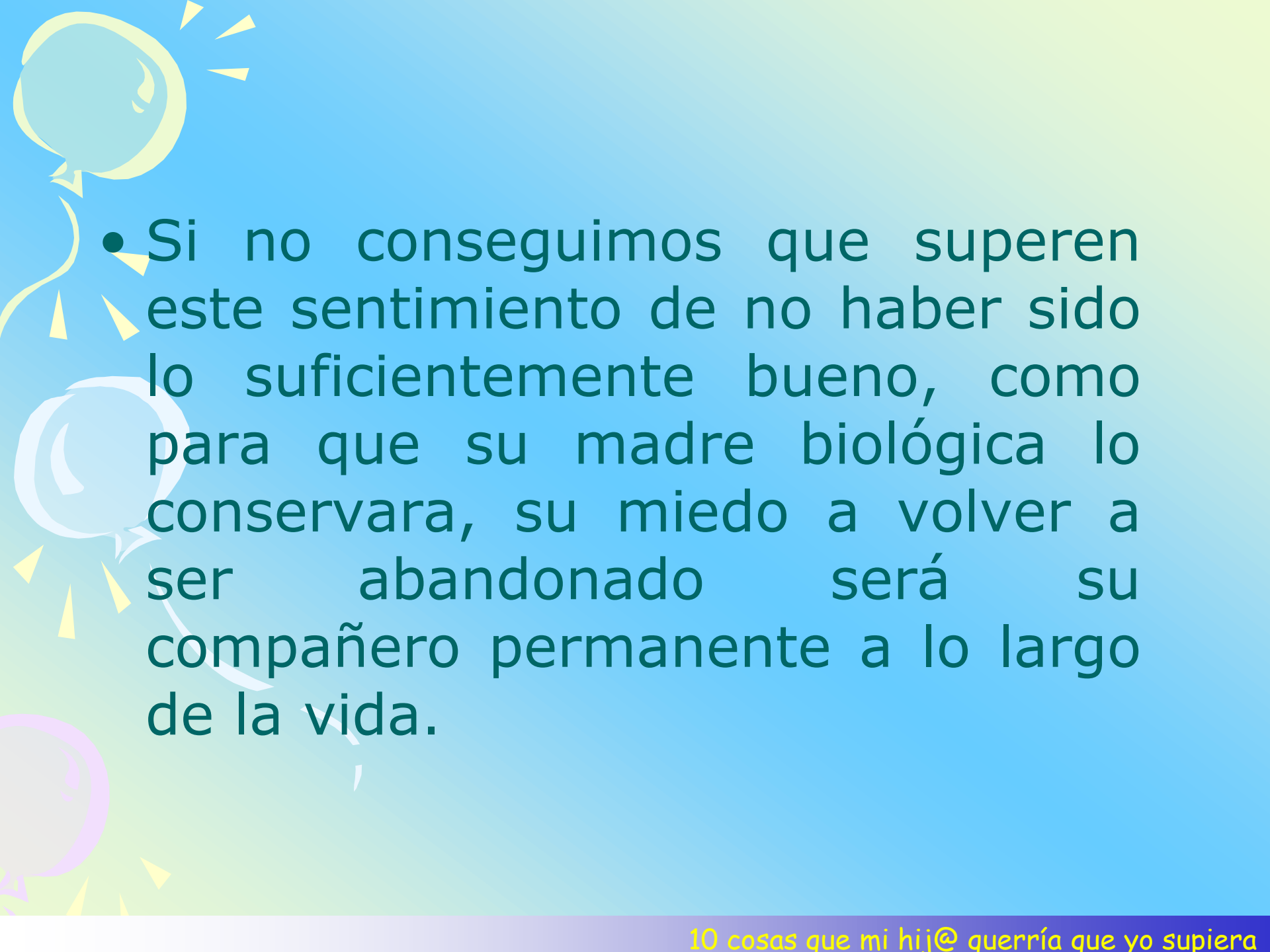
- 
- Cuando la madre adoptiva no pretende ocupar el lugar de la madre biológica, el niño/a adoptado puede proyectar su rabia contra quien lo abandonó y su gratitud hacia quien la está criando.



**Temo haber sido
abandonado por mi madre
biológica porque no era
un buen bebé.**


- 
- Este sentimiento puede producir dos tipos de reacciones, debido al miedo a ser rechazado otra vez:
 - Muchos tratan de manejar este sentimiento siendo personas complacientes: si lo hago todo bien, me querrán y no me abandonarán.
 - Otros, siendo rebeldes: si no necesito su aprobación, entonces no me podrán herir cuando me rechacen.


- 
- Detrás de estas conductas hay un sentimiento de vergüenza por haber sido abandonado.
 - Si no conseguimos sustituir este sentimiento por la verdad, puede vivir atemorizado toda su vida o crear un constante caos en la familia.

- 
- Si no conseguimos que superen este sentimiento de no haber sido lo suficientemente bueno, como para que su madre biológica lo conservara, su miedo a volver a ser abandonado será su compañero permanente a lo largo de la vida.



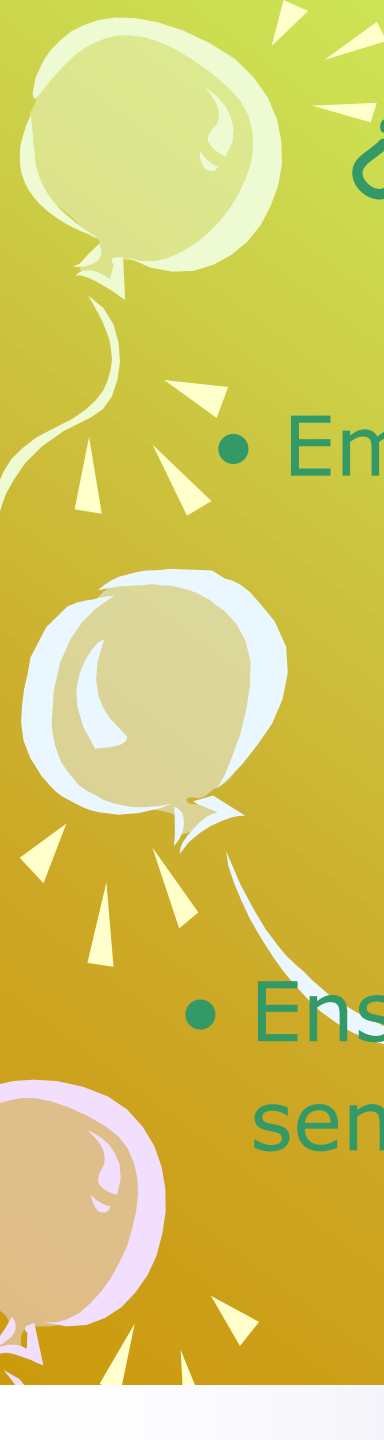
**Tengo miedo de que
vosotros también me
abandonéis.**

- 
- El sentimiento de abandono es el primer miedo en la vida y es el origen de todo miedo posterior.
 - En el caso de los niños adoptados no fue sólo un temor sino una realidad.



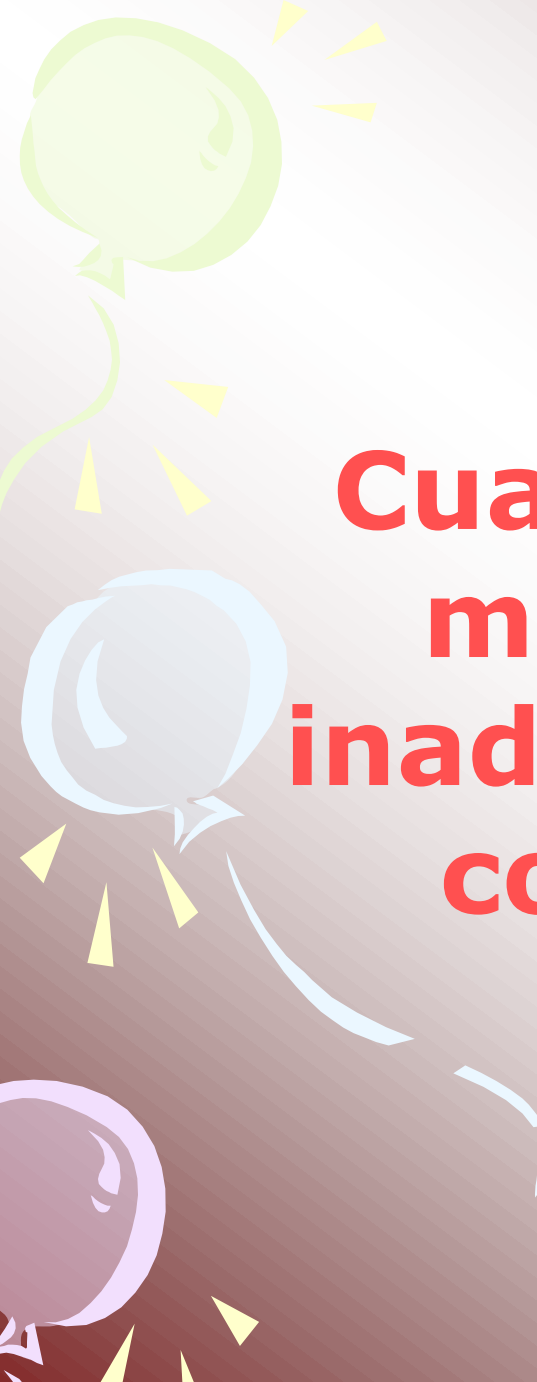
- La inseguridad queda arraigada durante toda la vida, especialmente en el área de las relaciones interpersonales.

- La capacidad para emprender actividades que lo llevarán hacia la realización de sus metas también queda afectada.




¿Qué podemos hacer para ayudarles?

- Empatizar con ellos. Esto significa, identificarnos intelectual y emocionalmente con sus sentimientos, pensamientos y actitudes.
- Enseñarles a gestionar sus sentimientos de victimización.



**Cuando expreso mis
miedos de manera
inadecuada, ayudadme
con recursos para
hacerlo mejor.**

- 
- A los niños adoptados se les debe dar permiso para expresar sentimientos como enfado, rabia, odio, soledad, hostilidad, etc. Sin embargo, necesitan saber que estos sentimientos son permisibles, pero necesitan aprender a canalizarlos adecuadamente.




¿Cómo enfrentar estas conductas?

- No seas permisivo ni lo disculpes.
- Establece límites claros.
- Enséñale a pensar por sí mismo.
- Deja que asuma las consecuencias de sus actos.



¿Cómo podemos conseguirlo?

- Resuelve cualquier duelo no elaborado de tu propia experiencia personal, de manera que no se te reestimule cuando tu hijo exprese esos sentimientos.
- Nunca lo castigues cuando estés enfadado.
- Después, asegúrate de decirle que lo quieres y siempre te tendrá a su lado.



Por favor, no digáis que me parezco a vosotros.

Necesito que reconozcáis nuestras diferencias y las celebréis.




"Se parece a ti. Nadie diría que es adoptada "

- Frases como ésta pueden ser percibidas por el adoptado como:
 - Ser como vosotros es mejor.
 - Ser tú mismo no es suficiente.
- No aceptar las diferencias es una forma de rechazar sus raíces biológicas.




- Los parecidos familiares dan un sentimiento de seguridad, de pertenencia.




- Las diferencias pueden ser una fuente de vergüenza o una invitación para conocer los lazos que le unen a su historia preadoptiva.

- 
- Celebrar las diferencias empieza con el reconocimiento de las mismas.

- Así transmitimos que ser diferente no significa ser inferior, sino el fundamento para una buena autoestima.


The left side of the slide features three stylized balloons in yellow, white, and purple, each with a white string and several small yellow triangles radiating from it, suggesting movement or celebration. The background is a light blue gradient.

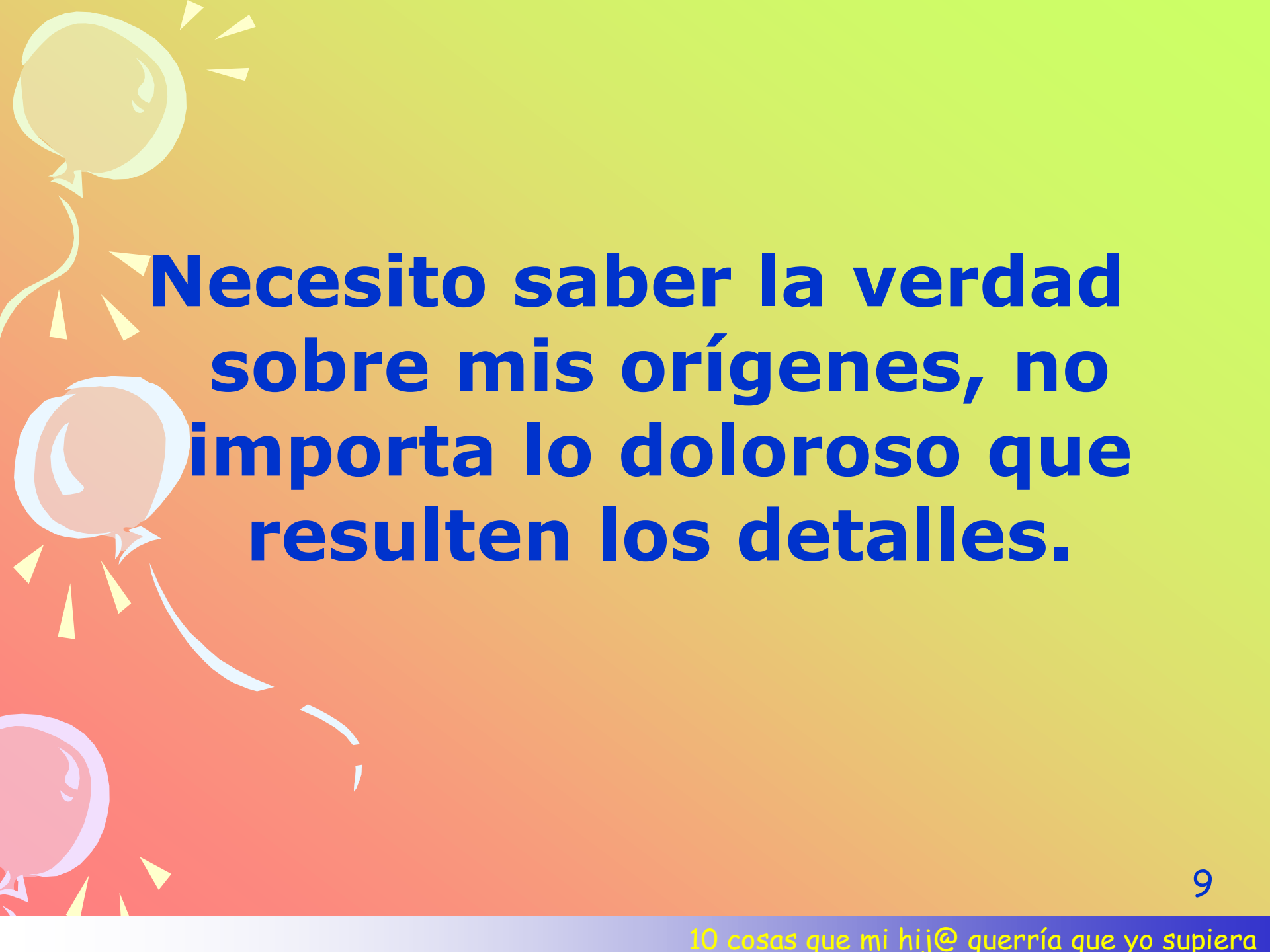
**El hecho de que no hable de
mi familia biológica no
significa que no piense en
ella.**

- 
- Muchos adoptados fantasean acerca de su familia biológica.
 - Esto no es malo. Es una forma de aliviar el dolor de la pérdida.
 - Si preguntamos, muchos dirán que no lo hacen.

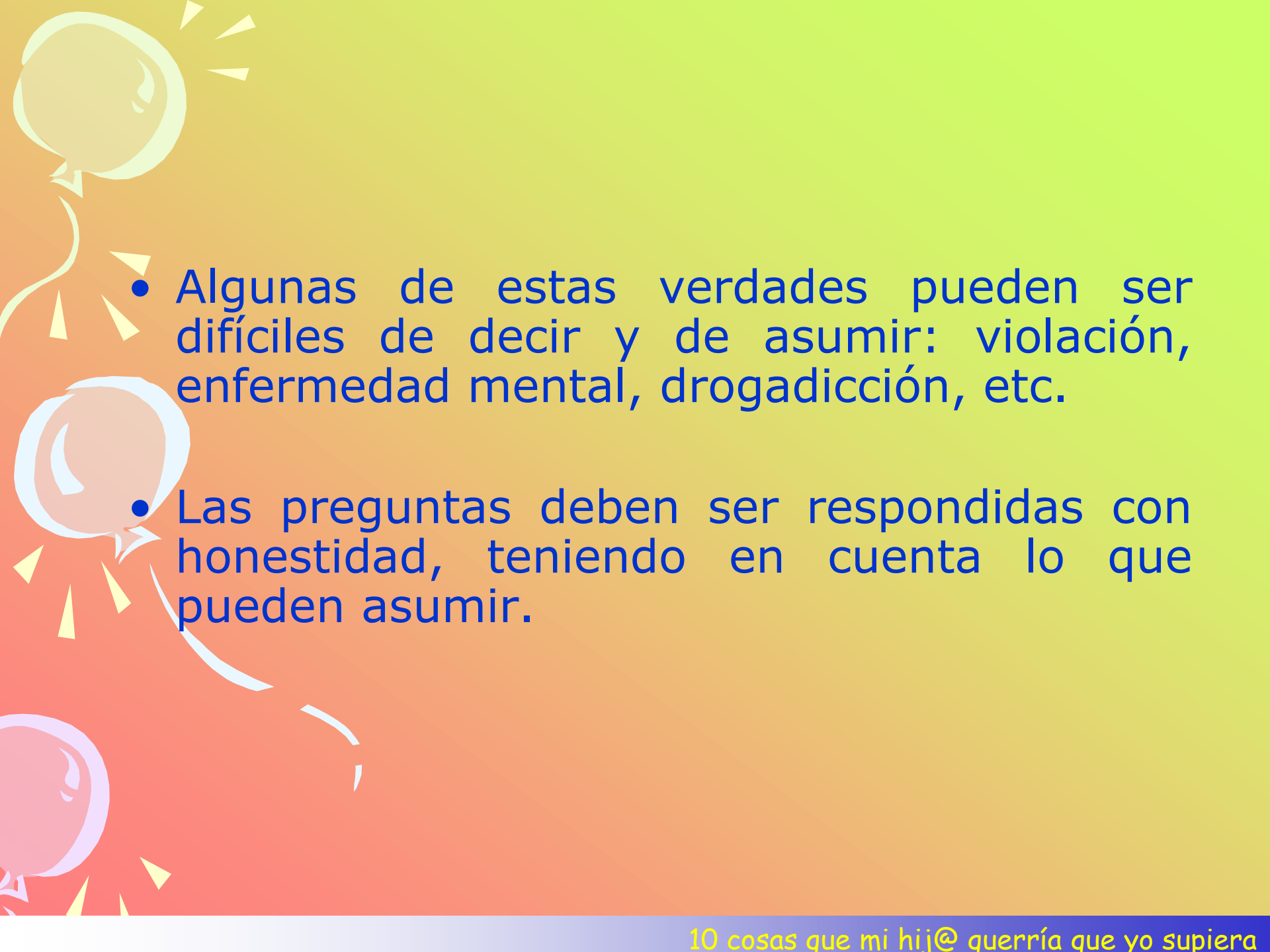
Algunos ejemplos de cómo se manifiesta esa fantasía

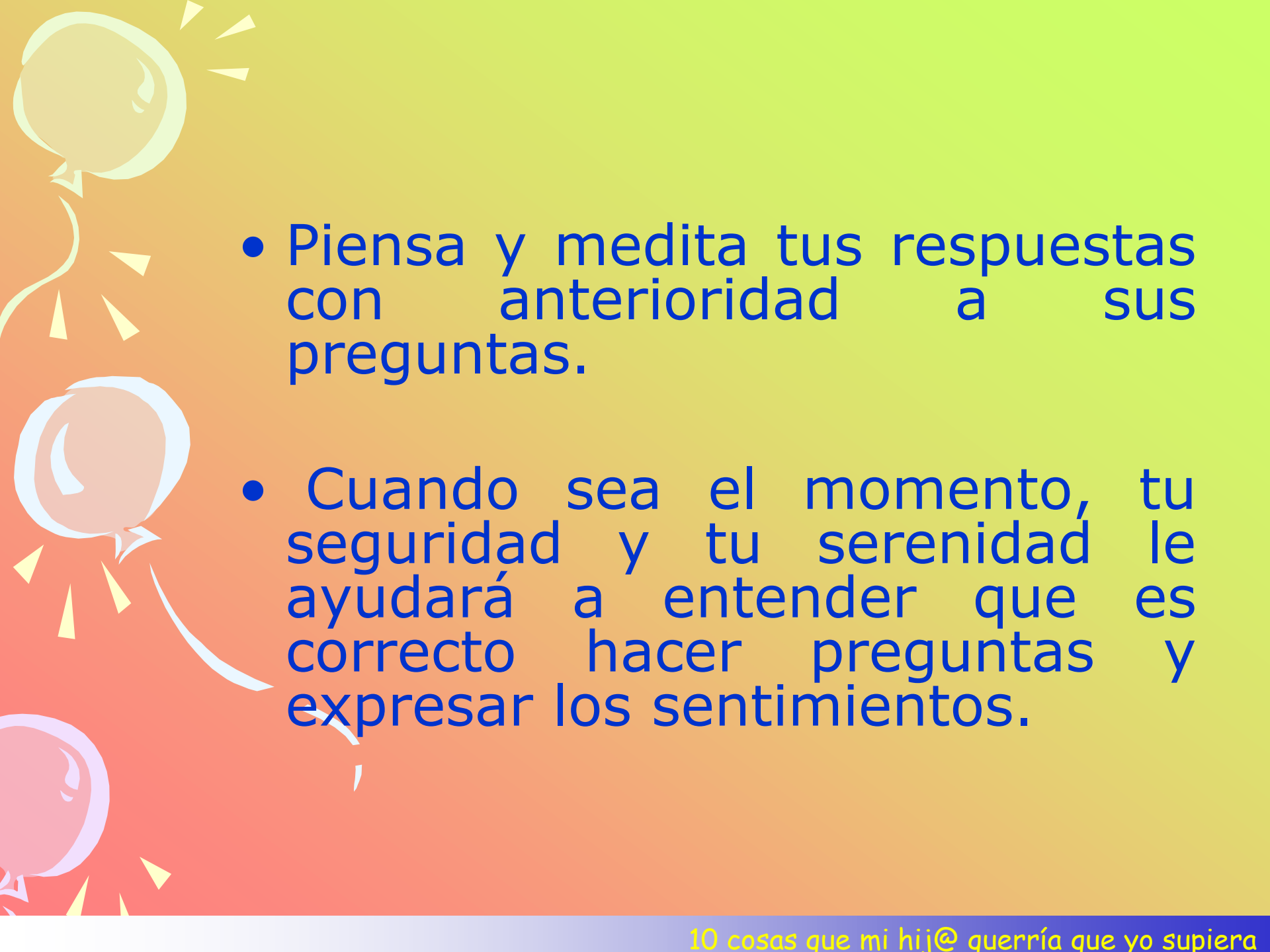
- Buscando una cara que le recuerde a la suya en medio de una multitud
- Soñando con la familia feliz
- Buscando figuras que reemplacen a los padres, por ejemplo, en las relaciones de pareja
- Idealizando a las personas
- Teniendo un espíritu crítico
- Teniendo expectativas muy altas sobre sí mismo
- Temiendo figuras de autoridad

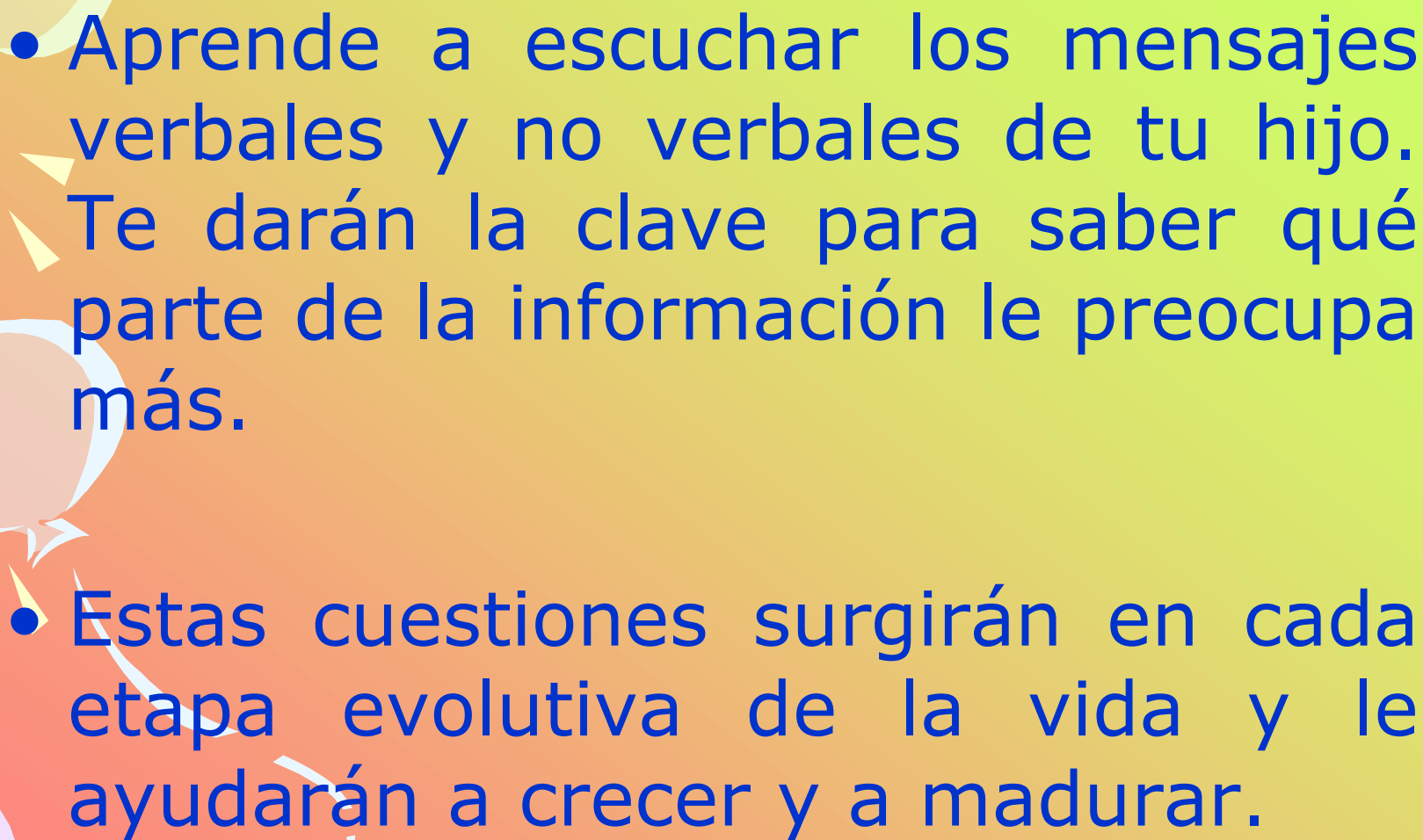
- 
- Las fantasías pueden ser un buen mecanismo de defensa.
 - Sin embargo, las fantasías pueden convertirse en patológicas y destructivas si provocan el aislamiento de la persona, y le impiden trabajar su sentimiento de pérdida y su dolor.

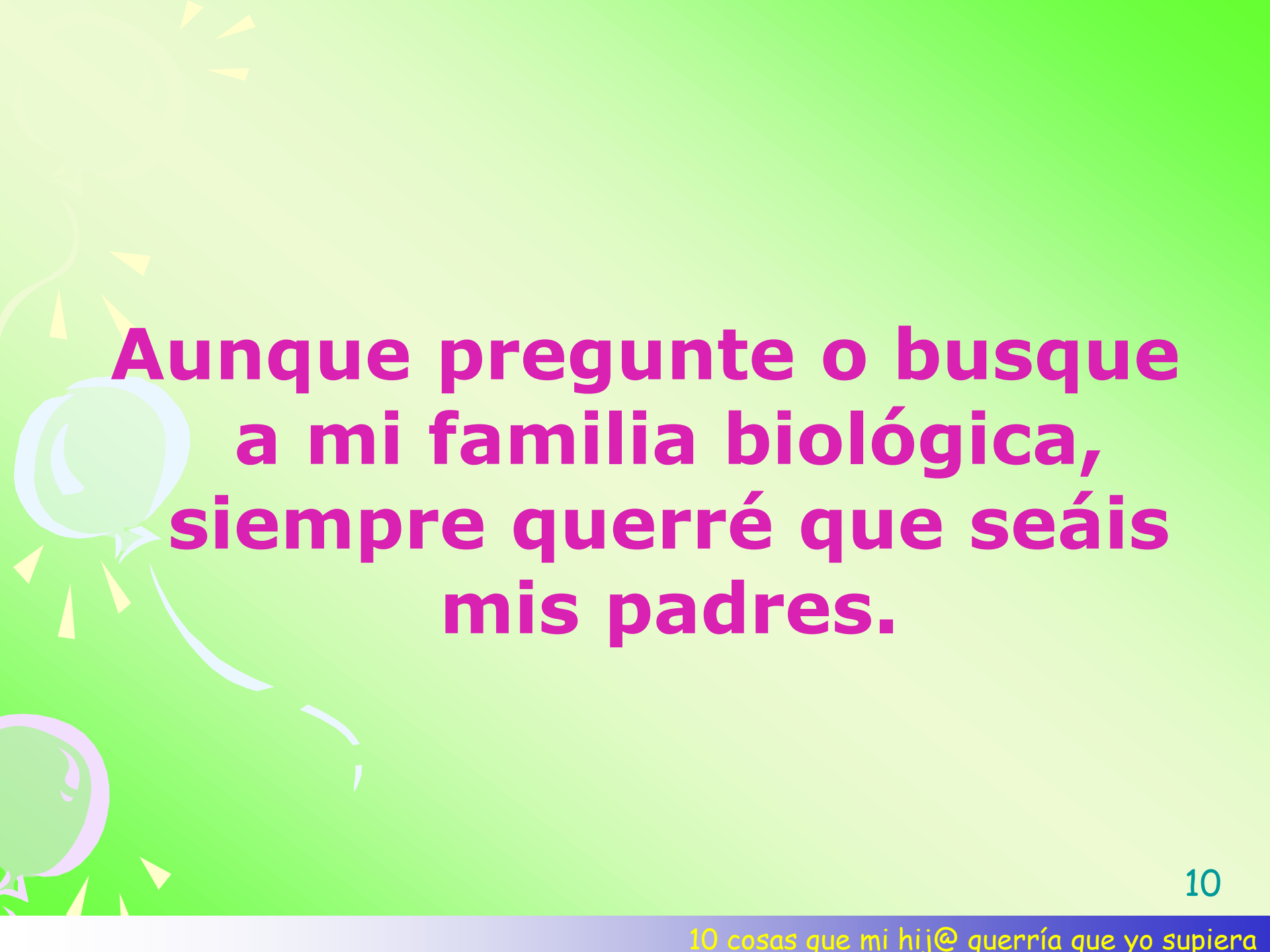


**Necesito saber la verdad
sobre mis orígenes, no
importa lo doloroso que
resulten los detalles.**

- 
- The background features a vertical gradient from light yellow at the top to light blue at the bottom. On the left side, there are three stylized balloons in shades of yellow, orange, and pink, each with a white highlight and a string. Small yellow triangles are scattered around the balloons, suggesting streamers or confetti.
- Algunas de estas verdades pueden ser difíciles de decir y de asumir: violación, enfermedad mental, drogadicción, etc.
 - Las preguntas deben ser respondidas con honestidad, teniendo en cuenta lo que pueden asumir.

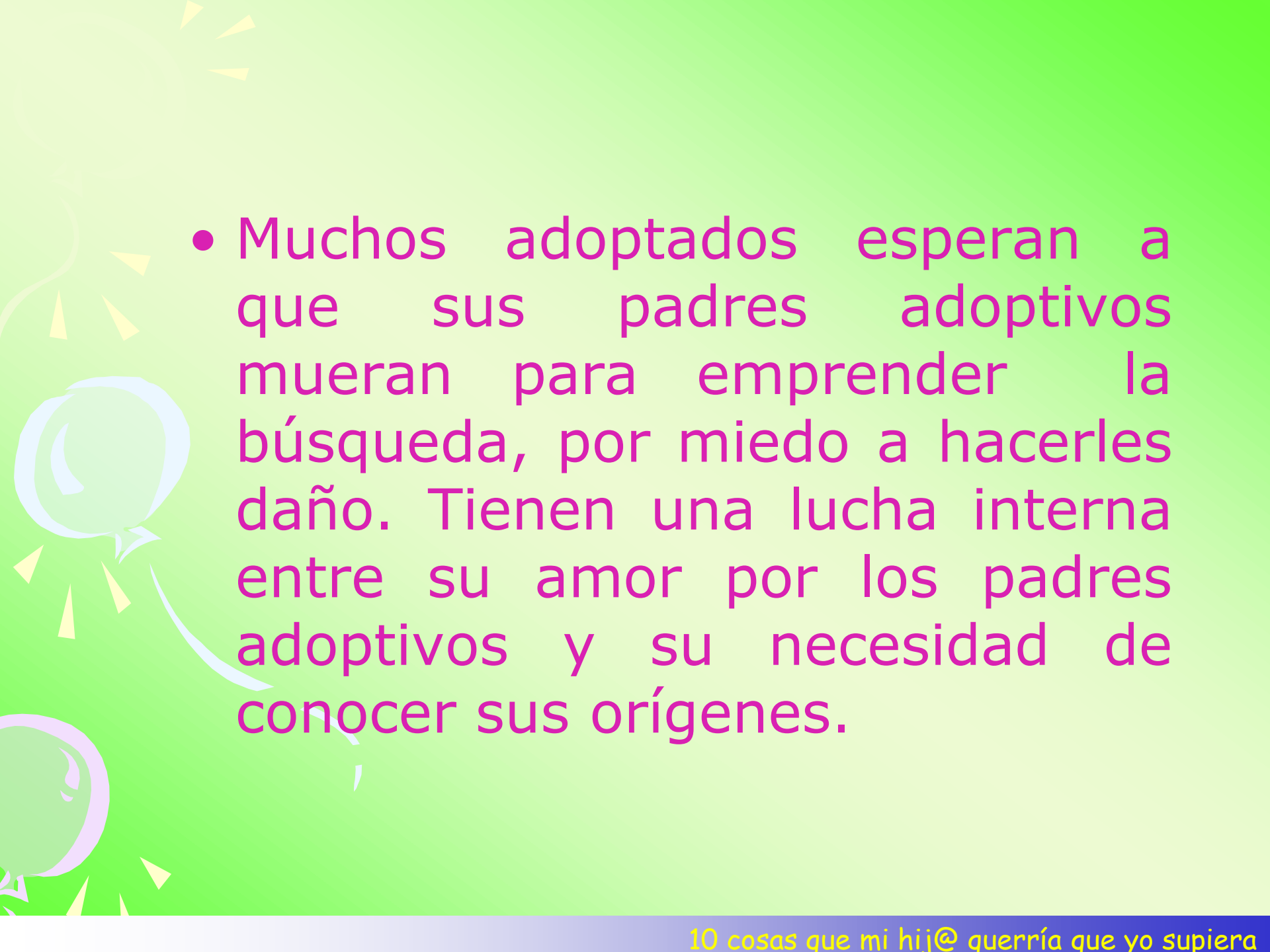
- 
- The background features a vertical gradient from light green at the top to light blue at the bottom. On the left side, there are three stylized balloons in shades of yellow, orange, and pink, each with a white streamer and several small yellow triangles representing streamers or confetti.
- Piensa y medita tus respuestas con anterioridad a sus preguntas.
 - Cuando sea el momento, tu seguridad y tu serenidad le ayudará a entender que es correcto hacer preguntas y expresar los sentimientos.

- 
- Aprende a escuchar los mensajes verbales y no verbales de tu hijo. Te darán la clave para saber qué parte de la información le preocupa más.
 - Estas cuestiones surgirán en cada etapa evolutiva de la vida y le ayudarán a crecer y a madurar.



**Aunque pregunte o busque
a mi familia biológica,
siempre querré que seáis
mis padres.**

- Nuestra hija no está buscando alguien que nos reemplace.
- Tampoco implica que nuestra forma de ser familia no sea suficiente para ella.
- Lo que busca son respuestas a preguntas como ¿por qué me abandonaron? ¿a quién me parezco?

- 
- Muchos adoptados esperan a que sus padres adoptivos mueran para emprender la búsqueda, por miedo a hacerles daño. Tienen una lucha interna entre su amor por los padres adoptivos y su necesidad de conocer sus orígenes.

- Nuestras hijos tienen que sentirse libres de la necesidad de cuidar de nuestros sentimientos.
- Si su búsqueda reactiva tus propios temores de sentirte abandonada, busca ayuda profesional o de amigos, porque tu hija necesita tu ayuda para manejar lo que tiene por delante.
- La labor de los padres es reconocer y respetar la identidad completa de sus hijos, no pidiéndoles que renuncien a ninguna parte de sí mismos.

DOS DESEOS

*Me gustaría que enfatizárais más mis potencialidades que mis carencias.

*Algunas de las cosas que no os gustan de mí, puede que también sean vuestras y ya solo os hago de espejo.

La mejor forma de ayudarme es que vosotros aprendáis a gestionarlo antes de pedirme a mí que lo haga yo.