

**AMY ELIZABETH OLRICK
Y DR. JEFFREY OLRICK**

LAS 6 NECESIDADES DE CADA NIÑO

**EMPODERAR A PADRES E HIJOS A TRAVÉS DE
LA CIENCIA DE LA CONEXIÓN**

UN COMPAÑERO DEL AUDIOLIBRO

La misión de Editorial Vida es ser la compañía líder en satisfacer las necesidades de las personas con recursos, cuyo contenido glorifique al Señor Jesucristo y promueva principios bíblicos.

LAS 6 NECESIDADES DE CADA NIÑO

Edición en español publicada por

Editorial Vida – 2021

Nashville Tennessee

© 2021 Editorial Vida

Este título también está disponible en formato electrónico.

Originalmente publicado en EUA bajo el título:

The 6 Needs of Every Child

Copyright © 2020 por Amy Olrick y Jeffrey Olrick

Publicado con permiso de Zondervan Thrive

Zondervan, Grand Rapids, Michigan 49546.

Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción total o parcial.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® © 1999 por Biblica, Inc.® Usada con permiso. Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en ningún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro—, excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

Los enlaces de la Internet (sitios web, blog, etc.) y números de teléfono en este libro se ofrecen solo como un recurso. De ninguna manera representan ni implican aprobación o apoyo de parte de Editorial Vida, ni responde la editorial por el contenido de estos sitios web ni números durante la vida de este libro.

Editora en Jefe: *Graciela Lelli*

Traducción: *Belmonte Traductores*

Adaptación del diseño al español: *Grupo Nivel Uno, Inc.*

Diseño de la portada: *Micah Kandros*

Ilustración de la portada: *Juli Hansen / Shutterstock*

Diseño del interior: *Denise Froehlich*

Ilustraciones del interior creadas con imágenes de: Dan Race/ stock.adobe.com, Sentavio / stock.adobe.com, Jan Engel / stock.adobe.com, makc76/stock.adobe.com

ISBN: 978-0-82977-712-3

e-book: 978-0-82977-713-0

Impreso en Estados Unidos de América

21 22 23 24 25 LSC 9 8 7 6 5 4 3 2 1

2

LA CIENCIA DE LA CONEXIÓN

LA BRÚJULA DE LAS NECESIDADES



4

DELEITE: ¡TE VEO!



5

APOYO: ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?



6

LÍMITES: ¿CUÁN LEJOS ES DEMASIADO?

Límites

TIPO DE NECESIDAD: TOMAR CONTROL



7

PROTECCIÓN: ¿ESTÁS A SALVO?



8

CONSUELO: VEO TU SUFRIMIENTO



9

EQUIPAMIENTO: ¿DÓNDE IR DESDE AQUÍ?

GRÁFICA DE LAS EMOCIONES



Las sensaciones físicas que impulsan las emociones incluyen:
cansado, hambriento, enfermo, dolorido, sobreestimulado.

Equipamiento

TIPO DE NECESIDAD: DIRECCIÓN



HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN DE LAS 6 NECESIDADES

Al considerar nuestras herramientas de evaluación, probablemente descubrirás que tienes una elevada capacidad de respuesta a algunas necesidades y una más baja para otras. Para tener una idea general de cuán sensible eres a cada una, mira los diagramas y piensa si tiendes a inclinarte hacia un lado u otro. Considera pedir a tu compañero en la crianza, a un amigo o a tu hijo que te evalúe. Las diferencias en las calificaciones son oportunidades para obtener perspectiva y aprendizaje.

Deleite

Tipo de necesidad: Reflejo

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una baja respuesta a la necesidad de deleite:

- No parece observar realmente a mi hijo a menos que esté haciendo algo mal o molesto.
- Es difícil pensar en ocasiones recientes en las que disfruté verdaderamente de mi hijo.
- Por lo general me siento agitado y molesto con mi hijo cuando estoy en su presencia.



Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una elevada respuesta a la necesidad de deleite:

- Disfruto de pasar tiempo con mi hijo, jugar y descubrir con él.
- Disfruto al descubrir cómo ve y experimenta mi hijo el mundo, incluso cuando es diferente a mi propio punto de vista o experiencia.
- Disfruto al ver lo que interesa o motiva a mi hijo, incluso cuando esos intereses son distintos a los míos.

Apoyo

Tipo de necesidad: Dirección

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una baja respuesta a la necesidad de apoyo:

- Prefiero dejar que mi hijo descubra cosas por sí mismo.
- A menudo estoy demasiado ocupado con mi propio trabajo y actividades para dedicar mucho tiempo a ayudar a mis hijos con las suyas.
- Cuando intento ayudar a mi hijo con algo, a menudo termino sintiéndome frustrado y me alejo.

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una respuesta excesiva a la necesidad de apoyo:

- Soy rápido en intervenir y mostrar a mi hijo cómo se hacen las cosas.
- A menudo hago una tarea por mi hijo si siento que él no la está haciendo bien.
- Me siento realmente incómodo con la idea de que mi hijo fracase o no alcance todo su potencial.



Límites

Tipo de necesidad: Tomar control

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una baja respuesta a la necesidad de límites:

- Generalmente permito que mi hijo se salga con la suya.
- Le digo lo que puede o no puede hacer, pero de todos modos hace lo que quiere.
- Paso por periodos de poner claras las reglas, pero parece que me cuesta actuar en consecuencia.

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una respuesta excesiva a la necesidad de límites:

- Tengo fuertes expectativas y reglas para cómo debería actuar mi hijo, y las hago cumplir.
- Es muy importante para mí que él aprenda a obedecer.
- Estoy dispuesto a recurrir a un castigo severo si mi hijo es desobediente.



Protección

Tipo de necesidad: Tomar control

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una baja respuesta a la necesidad de protección:

- No siento la necesidad de prestar mucha atención a dónde o con quién está mi hijo. Él sabe cómo cuidarse solo.



- Si mi hijo quiere hacer algo, me resulta difícil decir no, incluso si la actividad o situación me hace sentir incómodo.
- Si otro adulto pone a mi hijo en su lugar, probablemente él se lo buscó.

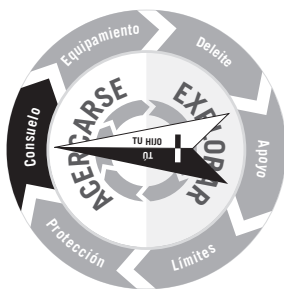
Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una respuesta excesiva a la necesidad de protección:

- Nunca dejo solo a mi hijo con otro adulto a menos que lo conozca bien o tenga una seguridad clara de que mi hijo está seguro.
- Me siento muy incómodo al dejar a mi hijo participar en actividades físicas o exploración si creo que hay alguna posibilidad de que pudiera hacerse daño.
- No me siento cómodo al dejar que mi hijo pase demasiado tiempo lejos de mí con amigos, incluso si conozco a las familias de los amigos y me caen bien.

Consuelo

Tipo de necesidad: Reflejo

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una baja respuesta a la necesidad de consuelo:



- Mi primer instinto es asegurar a mi hijo que está bien a menos que claramente se haya herido de gravedad.
- Me resulta incómodo dar un largo abrazo a mi hijo, agarrar sus manos, o participar en otros actos de afecto extensos.
- Tiendo a distraerme cuando estoy molesto por algo, y hago lo mismo con mi hijo si él está molesto.

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una respuesta excesiva a la necesidad de consuelo:

- Siento la necesidad de tocar, abrazar y acariciar a mi hijo ante las primeras señales de angustia o incomodidad, sea que él lo pida o no.
- Me resulta difícil dejar que mi hijo se aleje de mí si no estoy seguro de que el dolor que está cargando se ha ido de verdad.
- Siempre intento que mi hijo hable conmigo sobre lo que sucede en su interior si se ve molesto o no parece comportarse como lo hace normalmente.

Equipamiento

Tipo de necesidad: Dirección

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una baja respuesta a la necesidad de equipamiento:



- No tengo mucho que decir sobre las preocupaciones de mi hijo o los conflictos en los que entra. Necesitará descubrir por sí mismo cómo hacer lo correcto.
- Si mi hijo se mete en problemas, por lo general yo me encargo de ellos y soluciono el problema por él.
- Me encuentro sermoneando a mi hijo sobre lo que debería hacer en el futuro si se ha metido en problemas o en conflicto con alguien.

Estas son algunas afirmaciones que pueden parecer ciertas si tiendes a tener una respuesta excesiva a la necesidad de equipamiento:

- Cuando a mi hijo le ha ido mal en algo, insisto en que lo hablemos hasta saber exactamente qué sucedió y por qué

tengo la seguridad de que ha aprendido de la experiencia y sabrá qué hacer la próxima vez para evitar que vuelva a suceder.

- Siento que es importante desarrollar un plan de acción específico con mi hijo sobre cómo va a intervenir y enmendar las cosas si tiene problemas con alguien.
- Me siento incómodo al dejar a mi hijo decidir qué acciones emprender tras una derrota cuando está claro qué acción creo que debería realizar.

Cuando hayas evaluado cómo tiendes a responder a las necesidades, contesta las siguientes preguntas y ejercicios:

Pregunta 1: ¿Hubo importantes diferencias en cómo te ves a ti mismo y cómo te ve tu cónyuge o tu hijo?

Ejercicio 1: Si existen algunas diferencias importantes, ¿parecen ser debidas a la confusión sobre qué significan las dimensiones, o parecen deberse a diferencias genuinas entre cómo te ves a ti mismo y cómo te ven otros como padre o madre? ¿Eres capaz de hablar productivamente sobre esas diferencias, o te sientes amenazado y a la defensiva con respecto a cualquier diferencia de opinión?

Pregunta 2: ¿En qué necesidades te evaluaste como propenso a una capacidad de respuesta baja o excesiva? Tender a una respuesta excesiva significa que le das un elevado valor a esa necesidad en tu hijo. Tender a una respuesta baja significa que quizá tengas dificultad para reconocer o ver el valor verdadero de esa necesidad en tu hijo.

Ejercicio 2a: Mira las necesidades a las que tiendes a responder en exceso y sé agradecido. Tu atención a esas necesidades es un regalo para tu hijo; pero reflexiona también en que enfatizar y responder en exceso a esas necesidades a veces puede ser «demasiado de una cosa buena» (a menos que sea deleite. ¡En esta no te refrenes!). Considera cómo tu atención a las necesidades que se te da bien puede obstaculizar al niño en áreas donde tal vez están presentes otras necesidades. Piensa en preguntar a tu hijo si siente que te

excedes con ciertas cosas. Para mostrar apoyo podrías preguntar: «¿Crees que ayudo demasiado con las cosas, cosas que piensas que puedes manejar tú solo?». En cuanto a límites: «¿Crees que nuestras normas son demasiado estrictas o demasiado difíciles de cumplir?». Para protección: «¿Hay cosas que te gustaría hacer que no crees que yo te permitiría, pero sientes que podrías manejar?». Para consuelo: «¿Crees que me excedo al preguntar cómo te sientes o al intentar hacerte sentir mejor?». En cuanto a equipamiento: «¿Crees que me excedo al ayudarte a descubrir cómo manejar conflictos y reveses?».

Si la idea de dar un paso atrás en una necesidad que atiendes mucho te parece incómoda, considera por qué puede ser. Piensa en tu historia personal y también en qué temores podrías tener sobre lo que le sucedería a tu hijo si tú te alejaras un poco de esa necesidad. ¿De dónde podrían provenir esos temores, ya sea de tu historia personal o del mundo que te rodea?

Ejercicio 2b: Mira las necesidades a las que tiendes a responder en exceso y sé curioso en cuanto a por qué podrías tener dificultad para observar o valorar esas necesidades en tu hijo. En particular, considera cómo fueron cubiertas o no esas necesidades para ti cuando eras niño. Muchas personas suponen que el modo en que responden a sus hijos es un rasgo de personalidad innato (por ejemplo: «No soy alguien a quien le gusta tocar»), pero quizá descubras que sencillamente no lo modelaron para ti en tus relaciones de niño, de modo que cubrir la necesidad te resulta poco familiar o incómodo.

Dimensiones de la necesidad

Reflejo: deleite y consuelo

Dirección: apoyo y equipamiento

Tomar control: límites y protección

Para pensar

Recuerda que más atención a una necesidad no es siempre mejor. Para mostrarte que atender en exceso o muy poco ciertas necesidades puede crear problemas, hemos creado una lista de algunos estilos de crianza comunes y cómo tratan específicamente ciertas necesidades. Tal vez has oído de la mayoría de los tipos de la lista, e incluso puedes identificarte con uno o dos. En ese caso, considera cómo podrías equilibrar más tu relación enfocándote en algunas de las necesidades a las que no estás atento o al no hacer tanto hincapié en algunas de las necesidades que atiendes en exceso. ¿Puedes pensar en otros estilos de crianza bien conocidos y cómo podrían interactuar con las necesidades?

Padres compañeros de juego: deleite elevado, límites bajos

Padres permisivos: límites bajos, protección baja

Padres autoritarios: deleite bajo, límites elevados, consuelo bajo

Padres helicóptero: apoyo elevado, protección elevada, equipamiento elevado

Padres ecológicos: apoyo bajo, equipamiento bajo

Padres que impulsan el logro: deleite bajo, límites elevados, apoyo elevado, consuelo bajo

PASOS A DAR SI TU HIJO ESTÁ BATALLANDO

1. Comienza con la protección

Hazte la pregunta: «¿Es posible que mi hijo se sienta inseguro físicamente o emocionalmente?». Si se siente inseguro o ha sido herido, dale **consuelo** de inmediato, y después realiza cualquier acción que sea necesaria para protegerlo de mayor daño.

Puntos a considerar:

- Si la fuente del daño proviene de otro miembro de la familia, consigue ayuda de un familiar de confianza, profesional médico o de la salud mental, o la policía.
- Si el conocimiento de que el niño se ha estado sintiendo inseguro o ha sido herido te paraliza o te abruma, consigue ayuda para ti mismo de un profesional de la salud mental.
- Si tu hijo sigue batallando después de que te hayas movido para protegerlo y consolarlo, considera buscar a un profesional de la salud mental para que descarte trastornos concretos de depresión o ansiedad.

2. Si el niño se siente seguro, enfócate a continuación en el deleite

Si el niño está seguro pero sigue batallando, haz que sea una prioridad crear tiempo y espacio simplemente para disfrutar y jugar con él. Míralo a los ojos y dile cuánto lo amas y disfrutas de él. Sé concreto en las cosas que aprecias sobre él como persona. Toma el tiempo para escribirle una carta o tarjeta con las diez cosas principales que

te gustan de él, y que pueda poner en su pared o llevar con él en su mochila. Ten cuidado de no caer en el orgullo o aprobación por sus logros o habilidades. «Me encanta verte subir por el pasamanos en el parque» envía un mensaje diferente a «Me encanta que seas un buen escalador». El segundo da a entender que tu amor depende de que él sea «un buen escalador».

Si te resulta difícil el deleite, continúa en oración e incluso acude a terapia para explorar a qué podría deberse. Mira tus esperanzas, sueños y expectativas. Soluciona la tristeza y los temores que puedas tener. Date permiso para aceptar que tu hijo tiene una personalidad difícil para ti y que eso no te hace ser un mal padre.

Temperamento, irritabilidad, rigidez, y cambios de humor radicales son importantes retos para deleitarse en una persona. Consigue la ayuda de un psicólogo si sospechas que los retos del niño pueden deberse a problemas de desarrollo como trastorno de espectro autista, trastorno obsesivo-compulsivo, TDAH o TDA, o trastornos de procesamiento sensorial, especialmente si hay algún historial familiar de problemas similares.

3. Si la protección y el deleite están establecidos, enfócate entonces en los límites

Explora las bases para tus demandas y expectativas con tu hijo. ¿Hay demasiadas? ¿Son poco claras o incoherentes, o son inexistentes?

Los niños batallan cuando tienen demasiados o muy pocos límites, y los límites deberían ser apropiados de acuerdo a su desarrollo. Quizá pienses que tu hijo es capaz de manejar algo pero no lo es, o puedes pensar que todavía no es capaz de algo pero sí lo es. Cualquiera de las situaciones creará problemas.

Los límites se relacionan a menudo con las expectativas. Hazte la pregunta: ¿cuánta ayuda necesita mi hijo para cumplir *periódicamente* mis expectativas? Tal vez piensas que porque tu hijo ha podido manejar algo una vez, debería ser bueno en eso para seguir haciéndolo. Ese no es siempre el caso. Puede ser de ayuda preguntar a otros padres

con hijos de la misma edad para obtener una idea de lo que es razonablemente posible y apropiado.

Si todavía te resulta difícil establecer límites apropiados del desarrollo, trabaja con tu hijo utilizando un enfoque colaborativo de resolución de problemas. Esto implica identificar juntos lo que él siente que necesita en la situación, mencionar lo que tú necesitas en la situación, y encontrar una solución conjuntamente que se dirija a *ambos* grupos de necesidades. Adoptar ese enfoque puede ser muy incómodo para los padres que valoran su papel como figuras de autoridad. Si ese es tu caso, debes saber que tal enfoque es una forma profunda de liderazgo. Tu hijo necesita tu ayuda para encontrar su propia voz, para entender que sus acciones o inacciones tienen consecuencias, y para desarrollar soluciones reales de los conflictos. Si no lo ayudas a desarrollar esas habilidades, ¿cómo las aprenderá? Recomendamos encarecidamente el libro *Educación para ser personas. Una tarea compartida entre padres e hijos* de Ross Greene para obtener una exploración más detallada de cómo es este proceso.

Consigue la ayuda de un terapeuta de familia si es necesario.

Si tienes problemas para ajustar tus expectativas a las actuales capacidades y madurez de tu hijo, quizá sea útil obtener retroalimentación profesional. Sentir que no puedes permitirte ajustar tus expectativas puede ser una señal de perfeccionismo, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de espectro autista, o algún otro trastorno de ansiedad.

4. Por último, considera si el niño necesita un apoyo y equipamiento más activos

Tu última estrategia de propósito general es considerar si la razón por la que el niño tiene problemas es que necesita más dirección y ayuda práctica con las tareas y los retos de la vida.

Hazte las preguntas: ¿son abrumadores su escuela o su relación con sus iguales? ¿Cuáles son los hábitos y creencias mentales de tu hijo sobre sí mismo? ¿Cuáles son sus estructuras de organización y

búsqueda de ayuda? ¿Parece abandonar las cosas con demasiada facilidad o agotarse en ello sin tener mucho que mostrar a cambio? ¿Parece abrumado?

Quizá necesita tu apoyo y equipamiento. Aprovecha algún rato en un contexto no amenazador para charlar sobre tus observaciones en cuanto que parece que está batallando, o que todo parece una batalla. Utiliza un enfoque colaborativo de resolución de problemas para entender mejor cómo ve las cosas tu hijo y para aclararle puntos y tus prioridades. Primero, solicita ideas de él en cuanto a qué le ayudaría, en lugar de imponer soluciones unilateralmente. Pregúntale cómo piensa que puedes ayudarlo. Ofrece ideas sobre cómo crees que podrías ayudarlo. Acuerden probar nuevas estrategias, y repasen cómo fue una semana después para hacer los ajustes necesarios. Mantente abierto a fuentes de ayuda externas si tu hijo batalla para «permitirte» ayudarlo.

Consigue la ayuda de un terapeuta de familia si es necesario.

PASOS A DAR SI TÚ ESTÁS BATALLANDO

Reconocer que necesitamos ayuda es difícil, y buscar esa ayuda resulta todavía más difícil. Si estás batallando, por favor cree que simplemente leer estas palabras y considerar tus opciones es un primer paso muy valiente.

Si deseas encontrar un consejero o psicólogo con quien hablar, puedes usar esta herramienta para descubrir terapeutas licenciados en tu zona:

<https://www.psychologytoday.com>.

Si te sientes más cómodo hablando con un consejero por teléfono o por video, **talkspace.com** y **breakthrough.com** son dos páginas web que te conectan con terapeutas licenciados en Internet.

Por favor, sé paciente mientras buscas ayuda, pues podrían ser necesarios varios intentos para encontrar a la persona o personas adecuadas con quienes hablar.

Si necesitas a alguien con quien hablar hoy, esta es una lista de líneas de teléfono disponibles las 24 horas:

- **National Suicide Prevention Lifeline:** 1-800-273-8255
- **The Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN):** 1-800-656-HOPE (1-800-656-4673)
- **Childhelp,** organización sin fines de lucro dedicada a la prevención del abuso infantil: 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)
- **National Domestic Violence Hotline:** 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

Si deseas encontrar un grupo de personas que estén lidiando con problemas similares, aquí tenemos algunos lugares para comenzar:

- **Alcohólicos Anónimos:** <http://www.aa.org>
- **Al-Anon** ofrece ayuda y esperanza para familias y amigos de alcohólicos: <https://al-anon.org>
- **Families Anonymous** ofrece apoyo y recuperación de los efectos de las adicciones de un ser querido: <http://www.familiesanonymous.org>
- **Depression and Bipolar Support Alliance:** <https://dbsalliance.org>

Para una lista actualizada en Internet de estos recursos, y también de voces y libros recomendados, visita nuestra página web en <https://growingconnected.com>.