



Las premisas que siguen a continuación han sido recopiladas del grupo de soporte, de la investigación del TLP y de textos sobre como educar a chicos difíciles. Algunos de estos principios no están clínicamente probados en jóvenes con TLP. Esto quiere decir que funcionan para muchos padres y médicos que trabajan con adolescentes que tienen rasgos Límites, pero que nadie aún ha llevado a cabo un estudio con un grupo control para determinar la validez de estos resultados. Como siempre, use su juicio para escoger los consejos que le parezcan pueden funcionar mejor en su caso.

Revise sus circunstancias específicas y consulte a profesionales en los que confía. Recuerde, también, que algunas veces las cosas en un principio empeoran antes de mejorar. Si su hijo ha estado llevando el control y haciendo todo a su manera usando diferentes medios, no va a estar muy contento al ver que las cosas cambian. Pero, al mismo tiempo, tampoco está realmente "feliz" de como van las cosas ahora.

El cambio no es fácil. Pero es vital para la futura felicidad de su hijo y la vuestra.

1: Intente validar

La Dra. Marsha Linehan, investigadora de TLP, ha sugerido que la gente con TLP a menudo proviene de "entornos anulantes";

Ejemplos de anulación pueden incluir decirle a un niño que no llore por un incidente supuestamente sin importancia, decirle a un niño enfadado que esta mal sentirse enfadado o

ignorar la depresión de un niño. Si un entorno anulante es dañino, los niños con TLP de cualquier edad se beneficiarían de entornos más valorativos

1. NO SEA CRÍTICO sin más: Preste atención sin emitir juicios. "No asuma nada acerca de quién o qué tiene la culpa. Solo escuche e intente entender sin querer necesariamente resolver el problema de la persona";

2. SEA EMPÁTICO: Refleje los sentimientos del niño. Y, si siente que es seguro, ayude al niño a identificar emociones no expuestas. Recuerde, la gente con TLP a menudo tiene problemas para identificar sus sentimientos y pueden no estar preparados para analizarlos al calor del momento

3. EXPRESE PREOCUPACIÓN Y CONFIANZA: Los padres que constantemente se lanzan a solucionar los problemas de sus hijos pueden estar comunicando el mensaje no puedes hacer esto tu mismo. Vuestros hijos deben amoldarse al mundo, porque éste no se va a amoldar a ellos. Así pues, una parte importante de la apreciación es expresar la confianza en las habilidades de vuestro hijo para resolver los problemas por sí solo. Los niños que empiezan a solucionar sus problemas ganan auto-estima e independencia.

4. RECONOCED EL ENFADO DIRIGIDO A VOSOTROS, EMPATIZAR PERO NO OS DERRUMBÉIS : Si vuestro hijo esta enfadado con vosotros, la apreciación indica que debéis retroceder, mantener la calma y desconectaros de la emotividad de la situación.

En el TLP. Las emociones son extremadamente intensas, la necesidad inmediata y la palabra "no"; viniendo de tus padres equivale al rechazo.

2: USE HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN PARA ALIVIAR LA TENSIÓN

Sea sencillo y sincero

Sea breve. No se preocupe si tiene que repetir ciertas frases.

Reconozca la agitación. Daos un tiempo para evitar discusiones.

No siempre espere una discusión racional.

Anímese a ganarse la atención y a iniciar una conversación

Manténgase positivo

No se impaciente por los silencios y las reacciones retardadas, deje tiempo a su hijo para expresarse

Cuando vaya a pedir algo: mire a la persona, diga exactamente lo que quiere que ella haga y díglele como se sentirá Ud. si lo hace.

Cuando tenga que expresar sentimientos negativos: mire a la persona, hable firmemente, deje claro lo que hizo para molestarle, sugiera como evitar que se repita ese comportamiento.

Sea claro, específico y firme al enfrentar una conducta aceptable con otra inaceptable.

Use elogios para animar cualquier progreso, no importa cuán pequeño sea este.

Aprecie a la persona, aunque odie los efectos del desorden cerebral.

3: VÉA LA "MANIPULACIÓN" INCONSCIENTE COMO LO QUE ES EN REALIDAD: DEPENDENCIA

Normalmente se necesitan dos para que la manipulación funcione: el manipulador (a menudo el niño) y el "manipulado" (a menudo, pero no exclusivamente, Ud.). El objetivo de la manipulación es usualmente evitar: el niño quiere evitar algo que no les apetece y los padres quieren evitar una escena, una patalata, etc. Si la manipulación del niño ayuda al niño a evitar algo doloroso entonces lo repetirá.

Dado que la manipulación depende de que otras personas estén involucradas, es una conducta dependiente. La manipulación se disfraza de muchas maneras. Las formas más sutiles pueden ser difíciles de detectar cuando el niño tiene un desorden como el TLP. Es sencillo para los padres compadecerse de su hijo con TLP cuando dice cosas como, "no puedo hacer eso..." Me asusta demasiado..." No voy porque me odia..." Estoy aburrido de eso así que no quiero..." Soy tonto así que no puedo..." Me sentía tan mal que tuve que hacerlo."

Puede que sea más duro para los niños con TLP realizar ciertas cosas. Pero como padres, vuestro trabajo es animar a vuestro hijo a ser tan independiente como sea posible. Cuando compadecemos a un niño que así se queja y actuamos por lástima para "ayudar", desgastamos su independencia. Si hacemos esto continuamente a lo largo de años, crearemos una persona muy dependiente"

Entre los padres, creencias paternas erradas (como la de que no debe animarse a los niños a hacer cosas demasiado difíciles para ellos.)

El instinto natural de muchos padres es proteger a sus hijos con TLP de sus impulsos, miedos e intensas emociones. Pero, irónicamente, esto puede llevar a que vuestro hijo se sienta dependiente o enfadado. Vuestro rol es reconfortar, pero no arreglar

4: RECONOZCA LA RELACIÓN ENTRE "MANIPULACIÓN" INCONSCIENTE Y AUTO-ESTIMA

La conducta manipuladora puede hacer que un niño se sienta bien al principio. Aceptémoslo -todos nosotros quisiéramos evitar las tareas incómodas y ciertos retos. Pero al dejar que se dé la manipulación -aún cuando se hace con la mejor de las intenciones por parte de los padres- se puede estar destruyendo sistemáticamente la auto-estima e independencia del niño.

Los diversos ejemplos incluyen darle a un niño cada vez más dinero y cubrir el gasto compulsivo, permitir que vuestro hijo adulto viva con vosotros sin responsabilidades ni renta alguna y tolerando la conducta abusiva

5: RECONOZCA LA RELACIÓN ENTRE MANIPULACIÓN INCONSCIENTE Y PÉRDIDA DE CONTACTO CON LA REALIDAD

Los autores dicen que la mayoría de los niños no se dan cuenta de sus manipulaciones y al ser enfrentados a ellas defienden su punto de vista hasta el final. Los niños con TLP a menudo tienen el don de convencer a otros de que su punto de vista es correcto. Esto es así porque durante un tiempo, en realidad lo creen así. Si dicen que le odian y que es Ud. un padre horrible, eso es lo que creen en ese instante.

6: MANTENGA LÍMITES RAZONABLES E IMPORTANTES EN LOS QUE UD. CREA

El Dr. Fruzzetti dice, "Cuando ponga límites con los niños que padezcan TLP, elíjalos con cuidado." Naturalmente, estos límites deben estar de acuerdo con la edad del niño. Luego, discutílos con vuestro hijo y aseguraos de que los entienden plenamente. Si vuestro hijo está en desacuerdo con el límite y puede que tengan alguna explicación razonable para ello, discúptalo con ellos antes de que ocurra un incidente. Ponga los límites dentro de su alcance en tanto que mantenga a prueba su capacidad. Algunos padres piden a sus niños que firmen un contrato, un acuerdo informal escrito que describa la conducta esperada y sea firmado tanto por el padre como por el niño. El contrato define claramente lo que debe hacer por sí misma y lo que no es nuestra responsabilidad.

7: DEJE DE INTENTAR CONTROLAR A SU HIJO CON MÉTODOS QUE NO FUNCIONAN

Se dice que la locura es intentar hacer una misma cosa una y otra vez esperando un resultado diferente cada vez. Según esta definición, ¡probablemente todos los padres están

locos! No existe ninguna píldora mágica que obligue a vuestro hijo a hacer las cosas que son buenas para él. Sin embargo, algunos métodos no funcionan: es decir, incrementan la dependencia del niño hacia Ud. y disminuye su independencia. Estos métodos no funcionan:

No imponga reglas sin consistencia, ni termine las tareas de su hijo, ni le sustituya o intente encubrirle, ni le ayude a evitar enfrentar la vida tal como es

Si un niño es violento, esto puede implicar el separarle del resto de la familia. Vuestras opciones son entonces más complicadas. Estudiad a fondo vuestras opciones antes de que ocurra una crisis y recordad a vuestro hijo que si dicha conducta se repite puede que Ud. deba tomar medidas drásticas al respecto. No le diga esto de manera que parezca una represalia; simplemente haga énfasis en el hecho de que Ud. es responsable de la seguridad de todos en la familia, no solo de la seguridad del niño. Luego, llévelo a cabo si es necesario.

No pregunte a su hijo porqué se portó mal. El preguntar a los niños el porqué de su mal comportamiento, dicen los autores, anima a los niños a fabricar mentiras para encontrar la "respuesta correcta" que les libere de las consecuencias de sus acciones. (Claro que el sentido común os dice que si vuestro hijo dice que llegan tarde a casa porque el bus de la escuela ha tenido un accidente, Ud. lo entenderá. ¡Una vez que haya llamado a la escuela para confirmarlo!)

No intente manipular al niño. Los doctores Swihart y Cotter escriben, "Hemos visto a padres intentando controlar la conducta de sus hijos usando incentivos y promesas, castigos y premios, pactos y sobornos, amenazas y quejas. En lugar de llegar a un acuerdo, estos padres serán premiados con una contra manipulación por parte de sus hijos

8: EMPIEZE A UTILIZAR MÉTODOS DE CONDUCTA QUE FUNCIONAN CUANDO SU HIJO NO RESPETA LAS REGLAS/LÍMITES

Los doctores Swihart y Cotter describen dos métodos que los padres pueden usar para dirigir exitosamente la conducta de sus hijos: Detenerse, hacer una pausa y redirigir (SPRd) y eliminar el estímulo negativo. SPRd funciona de maravilla contra la falta de conformidad, de persistencia, con la violación de reglas y la discusión. Eliminar el estímulo negativo funciona mejor contra la ansiedad, miedos y aprehensión.

Estos dos métodos se describen en un capítulo entero del libro, así que solo podemos referirnos a ellos de manera resumida. Si os interesan, os sugerimos que compréis el libro y os entrenéis en su uso.

a) Detenerse, hacer una pausa y redirigir (SPRd).

Esta técnica debe usarse durante la conducta no deseada, no después. Debe ser usada de manera consistente y correctamente. Es necesario trabajo y voluntad para evitar las técnicas de castigo. Digamos que su hijo se esta portando mal con Ud. delante.

- **PONGA FIN A LA CONDUCTA**
- **□ HAGA UNA PAUSA hasta que el niño esté tranquilo.**
- **Finalmente, REDIRIJA.**

Ud. no está castigando al niño de ninguna manera; simplemente le está calmando y redirigiendo.

Debe tener una actitud de negocios, calmada y consistente. Práctiquela con anterioridad.

No discuta nunca. Ni haga amenazas o practique su propia técnica contra-manipuladora. Esta actitud de por sí será lo bastante sorprendente como para calmar a su hijo enseguida.

Si su hijo no permanece donde Ud. le ha dejado acompañe de vuelta al lugar asignado (suponiendo que él es lo bastante pequeño.) Sea consistente. No entre en una lucha física con un niño mayor. Manténgase calmado para que la tensión no le lleve a un golpe o empujón accidental.

Practique esta técnica con otro adulto hasta que Ud. se sienta seguro. Cada vez le será más fácil. La prueba del éxito es un cambio en la conducta de su hijo. Pronto, su hijo se

acostumbrará a la rutina e incluso la esperará.

b) Eliminar el estímulo negativo

Los doctores Swihart y Cotter podrían haberle puesto a esta técnica el nombre más sencillo de Consuele pero no Fije. Dicho de una manera sencilla, es la manera de animar a los niños con TLP a enfrentar las cosas que de otra manera evitarían.

El superar circunstancias desagradables a veces puede que el solo sobrevivir a ellas es uno de los principales ingredientes para el desarrollo de la auto-estima." Las indicaciones incluyen:

La supresión de la conducta elusiva debe llevarse a cabo de una manera calmada, con confianza e insistencia. Valore su angustia brevemente y afirme la capacidad de su hijo, o al menos su capacidad para intentarlo. Explíquele que a veces hacen falta numerosos intentos para tener éxito. Algunas frases pueden ser "Lo siento, cariño. Sé que tu puedes hacerlo" combinado con un abrazo;

Esta técnica puede también ser usada con adultos con TLP.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

Ahora, escuchemos al grupo de apoyo a los padres de LAPB y reunamos una lista de consejos prácticos (sin ningún orden particular de importancia) de los padres que luchan por responder a ciertas conductas.

Rabietas: cuando su hijo monte una rabietas, tome en cuenta que puede que esté intentando deliberadamente que Ud. se comporte de la misma manera. Un adolescente Límite dijo en el grupo de apoyo que cuando se sentía perdido en un caos interior, hacía hasta lo imposible por "volver loca" a su familia para que le detuviesen. En otras palabras, se sentía mejor

cuando el también se siente fatal. Es difícil, pero debe rechazar entrar en ese juego. Envíe al niño a su habitación hasta que se tranquilice o márchese de casa. Cuelgue el teléfono si el arranque ocurre mientras mantiene una conversación telefónica con él; salga de la habitación si ocurre con Ud. delante. Si se acerca a Ud. calmadamente, gratifíquelo inmediatamente dándole toda su atención. No permita que las rabietas de su hijo controlen la casa o las emociones familiares.

Cuando su hijo escupa ataques verbales, puede ayudarle el recordar que sus acciones son principalmente defensivas, no contra Ud. sino contra sus propios malos sentimientos. Si Ud. retrocede, puede que él pueda dejar caer sus defensas y le deje ayudarle.

Sea consciente de que Ud. es un blanco seguro, la caja de resonancia para la rabia del niño Límite y que éste necesita un escape. Al mismo tiempo, sepa donde poner el límite. "Honestamente pienso que si no permitiese a mi hijo desahogar su enfado, él se auto-destruiría," dice una madre. "Debéis poner el límite en la agresión física, pero debéis asimismo tener en cuenta las particularidades de vuestro hijo. Recordad que si no explotan ocasionalmente, puede que se desmoronen." Se puede ayudar a algunos niños dándoles algo que puedan golpear, como un saco de boxeo, para que den una salida a su rabia.

Robar: si su hijo está robándole a Ud. o a otros, antes de enfrentársele reúna pruebas. Haga que devuelva los objetos robados y prevéngale de que alguien a quien haya robado puede presentar cargos contra él. Cierre bajo llave el dinero y objetos valiosos que tenga en casa para alejar la tentación. Si nada de esto funciona puede que no tenga otra salida que llamar a la policía.

Malgastar el dinero: No subvencione el mal empleo del dinero de su hijo. Una mujer decía, "Mi hija Anna es una compradora compulsiva. Me estaba quedando en la bancarrota debido a sus hábitos al gastar el dinero. Si no le daba dinero, ella se lo pedía a sus amigos o a los padres de estos. ¡Luego yo tenía que devolvérselo!

Un consejo importante: La madre de Anna podía también haber comunicado a sus amigos y parientes que ella no se hacía cargo de las deudas de Anna y que no asumía la responsabilidad de las mismas. Su hijo necesita darse cuenta de que una vez que ha cumplido los 18 años, son financieramente independientes. Puede escoger dar a su hijo algún regalo, pero no se encargue de sus deudas.

Blasfemar: Si su hijo usa groserías inaceptables, no reaccione con furia. En un momento de tranquilidad explíquelo que Ud. no escuchará a alguien que use un lenguaje ofensivo. La próxima vez que lo use, abandone la habitación.

Dar portazos: Si su hijo da portazos, especialmente con la puerta de su habitación, quítela durante una semana. Explíquelo que está maltratando la casa y que Ud. no permitirá esa actitud. La falta de privacidad al no tener puerta en su habitación hará que deje de dar portazos.

Rehusar tomar la medicación: Escuche las razones de su hijo tiene para rechazar tomar la medicación y discútalas con su psiquiatra. Todas las medicaciones tienen efectos secundarios y algunos de ellos pueden ser intolerables. La dosis de la medicación debe ser cuidadosamente controlada; puede que sea indicado darle una dosis menor que aún sea efectiva. O, puede que el médico sugiera un cambio de medicación. Es difícil pasar por el proceso de intentar diferentes medicaciones a dosis diferentes. Pero vale la pena si así se encuentra la combinación de medicinas que funciona. Consolar a su hijo a través de este proceso y darle un refuerzo positivo por sus esfuerzos al buscar la medicación adecuada puede ayudar.

Los padres del grupo de apoyo también nos ofrecieron otros consejos para educar a un niño Límite:

Aseguraos de que Ud. y su pareja se mantienen unidos.

Daros cuenta de cuán importante es para vuestro hijo tener señales de vuestro orgullo y aprobación en casa. Enganchad los trabajos de la escuela o los dibujos en la nevera, sus fotos y las de sus amigos, los recuerdos de reuniones familiares en las que lo pasasteis bien -todo esto significa mucho para el niño aunque pueda que nunca lo diga. Intentad hacer dos o tres comentarios positivos por cada acción correctiva.

En los momentos de tranquilidad, intentad dejar de lado cualquier sentimiento negativo y acercaros a vuestro hijo jugando a algún juego, hablando, yendo de compras o charlando

acerca de la vida.

Tenga en cuenta que el cambio confunde por completo a algunos niños con TLP. Llevar su casa con un horario y rutina predecibles es necesario para dar a los niños con TLP una sensación de seguridad. Pero la vida no es siempre algo estático y a veces las cosas simplemente cambian. Prevenga a su hijo repetidamente acerca de los cambios en la rutina de manera que tenga tiempo de ajustarse a ellos y explíquele exactamente lo que ocurrirá cuando el cambio tenga lugar. (Esto se explica extensamente en el capítulo 10 de Stop walking on eggshells.)

Reconozca que su hijo con TLP casi literalmente no ve el mundo de la misma manera que Ud. Una madre describe a su relación con su hija Límite como si estuviese caminando en una habitación llena de postes. Si toca un poste rojo recibe una descarga eléctrica, pero no puede ver los colores y no sabe cuales postes son rojos. De la misma manera, su hijo toca esos postes y se hace daño y no sabe por qué. (Esto se explica en el capítulo 3 de Stop walking on eggshells.)

Bibliografía:

1. *Kathleen Winkler & Randi Kreger 1999: Hope for parents; helping your borderline son or daughter without sacrificing your family or yourself. Eggshells Press, Milwaukee, Wi

2. *Eggschells; Coping when Someone you care about has Borderline Personality Disorder □. New Harbinger Publicacions