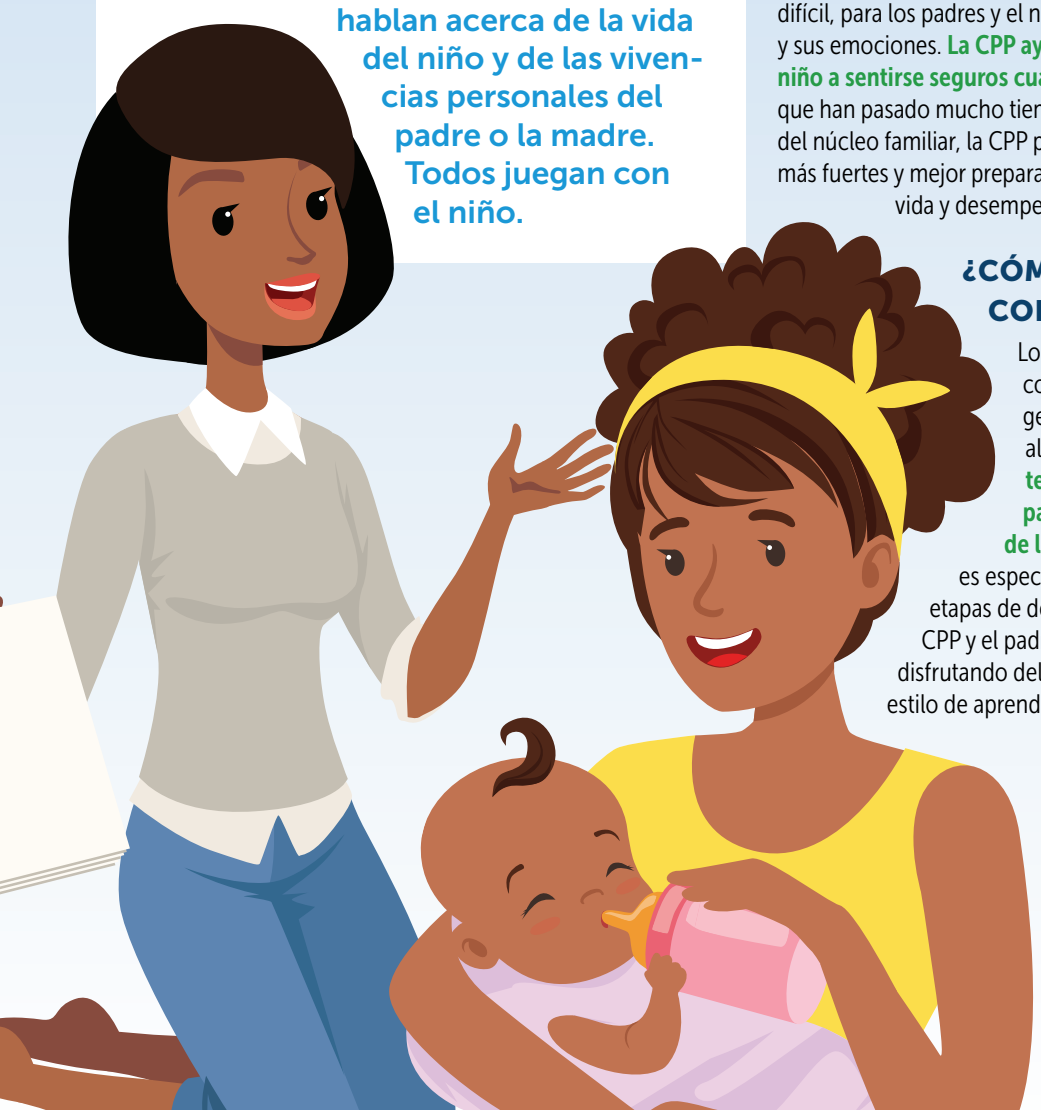
Psicoterapia padres-hijo

La psicoterapia padres-hijo (CPP, por sus siglas en inglés) está dirigida a los niños pequeños desde el nacimiento hasta los 5 años, y sus padres. En una acogedora sala de juegos, un terapeuta y el padre o la madre hablan acerca de la vida del niño y de las vivencias personales del padre o la madre. Todos juegan con el niño.



¿EN QUÉ CONSISTE?

La idea que sustenta la CPP es que los padres y los niños algunas veces tienen dificultades para relacionarse, debido a situaciones dolorosas que el niño o los padres vivieron a temprana edad. La carga de esos malos recuerdos puede hacer que los padres se sientan mal acerca de ellos mismos y les impida tener una buena relación con su hijo o hija. Las experiencias dolorosas o atemorizantes pueden hacer que sea difícil, para los padres y el niño, controlar su comportamiento y sus emociones. **La CPP ayuda al padre o a la madre y al niño a sentirse seguros cuando están juntos.** Para los padres que han pasado mucho tiempo sintiéndose en peligro dentro del núcleo familiar, la CPP puede contribuir a que se sientan más fuertes y mejor preparados para tomar las riendas de su vida y desempeñar su rol de padre o madre.

¿CÓMO FUNCIONA ESTO CON LOS BEBÉS?

Los bebés no pueden expresarse con palabras, pero cada sonrisa, gesto y llanto sirve para decirles algo a los padres. **En la CPP, el terapeuta ayuda a la madre o al padre a aprender el significado de las señales de su bebé.** Todo niño es especial y único y todo niño pasa por etapas de desarrollo similares. El terapeuta de CPP y el padre o la madre pasan tiempo juntos disfrutando del bebé y aprendiendo acerca del estilo de aprendizaje de ese niño.

SI EL NIÑO ES UN POCO MAYOR, ¿CÓMO SERÍA ESTO?

A medida que el niño empieza a usar palabras, el terapeuta y el padre o la madre cambian la forma de jugar con el niño. El terapeuta ayuda al padre o a la madre a entender que su propio comportamiento se ve influenciado por el historial del niño y por la manera que demuestra sus emociones. También les enseña cómo las dolorosas experiencias que el padre o la madre vivieron anteriormente pueden afectar sus propias acciones y la relación con su hijo. El padre o la madre aprenderá cómo pasarlo bien con su hijo o hija y cómo ofrecerle un hogar seguro que apoye su desarrollo.

ENTONCES, ¿QUÉ PUEDEN ESPERAR LOS PADRES DE LA CPP CON SU NIÑO?

Uno de los objetivos principales de la CPP es apoyar y fortalecer la relación padre-madre-hijo. La CPP ayuda a los padres a entender cómo pueden ayudar mejor a sus niños pequeños a sentirse seguros y a salvo. Ayuda a los padres a aprender que "el comportamiento tiene significado" y, gracias a esa comprensión, pueden ayudar a sus niños a llamar a sus emociones fuertes por su nombre y aprender a sobrellevarlas.

En la CPP, el terapeuta no le dice al padre ni a la madre lo que debe hacer. Por el contrario, la CPP ayuda al padre o la madre a entender sus sentimientos hacia su niño y de qué manera hasta sus propias experiencias tempranas pueden afectar la forma en que interactúa con él. La CPP se concentra en las presiones que hay en la vida del padre o de la madre que podrían afectar la relación padre-madre-hijo. Los padres aprenden a reconocer sus sentimientos dolorosos y a superar el enojo y la tristeza de manera que no se perjudiquen a sí mismos ni a sus hijos.

Fuente: Osofsky, J. (12 junio, 2017), Child-Parent Psychotherapy. Personal communication. Adaptado con autorización.

Quality Improvement Center *for* Research-Based Infant-Toddler Court Teams

CERO A TRES
Conexiones que perduran