

LOS CUIDADORES Y SU IMPORTANCIA EN LA VIDA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS

La Real Academia Española de la Lengua define al *Cuidador* como *aquella persona que presta servicios de atención a una o más personas en situación de dependencia*.

<https://dej.rae.es/lema/cuidador-ra>.

Los niños dependen de los adultos para poder satisfacer sus necesidades básicas, tanto físicas como emocionales. Son sus padres y sus otros cuidadores -familiares o no- los encargados de atender y estimular todos los ámbitos de su desarrollo (motor, social, cognitivo y emocional).

El establecimiento de un adecuado vínculo afectivo con sus cuidadores en los primeros años de vida, brinda al niño la sensación de seguridad física y psicológica necesaria para tener la estabilidad emocional que requiere para regularse, sentirse bien consigo mismo, desarrollar sentido de cooperación y de pertenencia y para establecer relaciones de confianza con los demás.

Para lograr establecer un vínculo seguro, es necesario que el niño sienta que sus cuidadores son sensibles a sus necesidades físicas y emocionales, que sienta que lo entienden y que le dan respuestas que le sirven para resolver sus dificultades; que es un cuidador capaz de ver las cosas desde el punto de vista del niño y que “negocia” con él de manera flexible, es decir, en pocas palabras, que el niño “*se sienta sentido*” por su cuidador (Inés Di Bártolo, 2016). Saberse y *sentirse sentido por el otro* fomentará el desarrollo de la empatía y de la capacidad de comprender estados mentales propios y ajenos.

Es importante, así mismo, que en momentos de mucho estrés - generados por el hambre, el cansancio, el sueño, el miedo, la angustia, etc.- los cuidadores estén disponibles para conectarse con el niño y proporcionarle calma, alivio y consuelo. Ello implica no solamente atenderlo en su necesidad, sino también poder darle la seguridad de que **se está ahí** cuando él más lo requiere. La manera como los cuidadores reaccionan ante el estrés del niño y lo que hacen con el estrés propio, son las bases sobre las que el niño construirá su proceso de regulación emocional.

En el ir y venir de las interacciones entre el niño y sus cuidadores se va construyendo también la relación que éste va a tener con el aprendizaje. Para querer explorar el mundo y aprender de él y en él, los niños necesitan tener una buena dosis de confianza y ésta se logra cuando el niño ha tenido a su lado adultos sensibles y disponibles, que a su vez confían en el niño y en sus capacidades, que lo invitan a esforzarse, que lo animan y que lo acompañan en la búsqueda de soluciones cuando se le presenta una dificultad.

Pero, ¿es posible que un cuidador esté siempre sensible a las necesidades del niño y disponible para acompañarlo en momentos de estrés? Es claro que no. Las necesidades y problemas propios,

el cansancio, la fatiga, etc. no permiten muchas veces conectarse afectivamente con el niño. Lo importante allí es volver a retomar el camino cuando se hayan recuperado las fuerzas.

Es importante considerar que la historia personal y la manera como se establecieron los vínculos del cuidador con sus propios cuidadores es bastante determinante en la relación que éste tendrá con el niño. Cuando se perciba que son más los momentos de desencuentro que los de conexión los que se viven con el niño, es señal de que es necesario hacer un relevo, buscar la ayuda de otra persona o apoyo profesional.

María Mercedes Botero C.