

TALLER FORMATIVO EN LÍNEA



CAPÍTULO 2 APEGO SEGURO MATERIAL EXTRA

CREADO POR MARIANA PERDOMO CONTRERAS



MATERIAL EXTRA SOBRE APEGO

Este espacio es para compartirles algunas lecturas y videos extras, que pueden seguir viendo si tienen deseos de conocer más sobre el apego.

1. “ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA AFIANZAR LOS APEGOS Y VÍNCULOS”, DR. FÉLIX LOZAIGA LATORRE

A continuación está adjuntado el artículo del Dr. Félix Lozaiga Latorre y el título del artículo es “Algunas estrategias para afianzar los apegos y vínculos”, si desean verlo en la página, pueden ir a este enlace:
<http://adopcionpuntodeencuentro.com/web/algunas-estrategias-para-afianzar-los-apegos-y-vinculos-felix-loizaga-latorre/>

Algunas estrategias para afianzar los apegos y vínculos. Félix Loizaga Latorre



adopcionpuntodeencuentro.com

Si el contacto falla, pasar a un nivel inferior. A veces tenemos que descender a etapas más motrices y sensoriales, en principio más inmaduras, pero que luego nos conducen a recuperar las conductas más prosociales asentadas.

FELIX LOIZAGA

Los primeros meses: centrarse en el apego y en el vínculo.

Se trata de la creación de un ambiente familiar estable y de no exponer en las primeras etapas a demasiados cambios y a demasiadas personas a niños que han sufrido estrés emocional. El objetivo es conseguir que los niños terminen por adaptarse muy paulatinamente a la familia. Para ello la familia debe estar siempre ahí con la firme intención de querer, contener y apoyar.

En los primeros momentos de adaptación hay que reducir estimulaciones y estrés para poder ofrecer al niño un ambiente tranquilo, planificado, casi ritualizado. Los niños con problemas de apego deben ir aumentando muy progresivamente los estímulos que reciben. Entre los consejos se sugieren:

- a) Reducir el número de acontecimientos que interrumpen la unión, pues la reducción aumenta la posibilidad de crear receptividad emocional
- b) Si el contacto falla, pasar a un nivel inferior. A veces tenemos que descender a etapas más motrices y sensoriales, en principio más inmaduras, pero que luego nos conducen a recuperar las conductas más prosociales asentadas.
- c) Extender progresivamente el contacto en todos los momentos, por ejemplo con conexión ocular, con objetos o con relación física

d) No utilice los indicadores de otros niños para compararle, pues los niños con estas dificultades suelen tener más dificultades emocionales

e) Encuentre apoyo para usted y para su pareja, estos niños suelen producir experiencias absorbentes y el éxito final depende de su capacidad para mantener un punto emocional de referencia.

Entender el dolor y dejar que lo expresen.

Con facilidad, podemos imaginar que abrazar, respetar el silencio, escuchar, jugar, contar cuentos, practicar deporte juntos, viajar o hablar en familia son actividades que afianzan el apego. Pero es más complicado asumir que hablar de sufrimiento, apoyar y contener el dolor, expresar fantasías incómodas – extrañas, emociones negativas o historias personales (no asumidas) pueden ser vivencias mucho más importantes para afianzar confianza, crear vínculo y poder sentirnos aceptados profundamente por el otro. Estas últimas acciones son la prueba de fuego que el otro/a y especialmente la madre y el padre deben aportar.

Sentir que nuestro padre y madre nos contienen la agresividad, entienden nuestros celos, asumen el odio y amor, permiten una rebelión y autonomía sana y nos siguen amando es la clave para poder desarrollar apego seguro. Sentir todo esto asegura el apego y garantiza la base segura hacia nuestros descendientes. En los apartados siguientes hablaremos brevemente de estos contenidos.

adopcionpuntodeencuentro.com



DEJE QUE LOS NIÑOS SE METAN EN LA CAMA DE LOS PADRES, AL MENOS LOS DÍAS FESTIVOS A LA MAÑANA, EN VACACIONES Y CUANDO LOS NIÑOS TIENEN MOMENTOS DE SUFRIMIENTO Y DOLOR CON OTRAS PERSONAS. DÉJELES DURANTE UN RATO, NO DURANTE TODA LA NOCHE.

FELIX LOIZAGA

Contacto físico y expresiones faciales

Los niños y niñas siempre agradecen ser abrazados. También algunos adolescentes. Y a los adultos nos relajan los besos y las caricias. El contacto físico siempre es bienvenido. En familia: abrazar y acariciarse. Deje que los niños se metan en la cama de los padres, al menos los días festivos a la mañana, en vacaciones y cuando los niños tienen momentos de sufrimiento y dolor con otras personas. Déjeles durante un rato, no durante toda la noche. En las tareas de higiene: jabonarse, limpiarnos... bañarse en la misma bañera, secarse, arreglarnos el pelo, darnos un masaje. En la piscina y en la playa: jugar juntos en el agua, embadurnarse de arena o distribuirnos las cremas.

En el contacto ocular debemos ser muy expresivos y claros. Es preferible reducir las otras fuentes de estimulación antes de establecer contacto. Exagerar el lenguaje corporal puede ser positivo.

Pase lo que pase...siempre nuestro, nunca volverás a ser abandonado

Los niños necesitan seguridad, especialmente los adoptados que han sido dejados por sus familias biológicas. Los niños adoptados necesitan oír que no serán de nuevo abandonados, a pesar de comportamientos ambivalentes o descalificadores con relación al apego (al igual que todos los niños). La paternidad y maternidad es para siempre. Y la casa de la familia debe estar siempre abierta y ser acogedora para todos sus miembros. Recuerde: "aunque desees marcharte, siempre pertenecerás a esta familia. Nunca te abandonaremos".

Cuentos e historias

Los cuentos son maravillosos para crear momentos de unión, cercanía física y generar fantasía. Podemos contar cuentos muy cerca, utilizando distintas voces. Metidos en la cama, con el niño sentado en nuestras piernas, escenificando lo que ocurre, debajo de las sábanas, con la luz de una vela o con la linterna de noche. Invente cuentos que se adapten a las necesidades del niño, cuentos a la carta, diseñados para las necesidades más profundas de los niños. Los cuentos nos permiten proyectar nuestra vida a través de personajes que representan nuestros deseos y nuestros miedos.

Acompañe todos los días a su hijo a la cama... "Dígale una cosita"

Por la noche el cerebro procesa experiencias y lo que ocurre en los últimos momentos del día suele quedar fuertemente condicionado en la mente de los niños. Acostumbre a sus hijos (al menos hasta que lleguen a la adolescencia) a comentarles pequeños detalles que han realizado correctamente a lo largo del día (esto lo llamo "decir una cosita"), hágalo con el niño tumbado en la cama. Dígale clara y concisamente qué conductas o vivencias han sido positivas en ese día. Esto refuerza los buenos comportamientos y es feedback positivo para los niños. Aunque le cueste, es indispensable que se olvide por completo de los aspectos negativos de su hijo en el momento de acostarse. Exprese netamente qué ha realizado correctamente. Apague la luz de la habitación y antes de dormirse la criatura, ya introducido en la cama, nombre todas las personas de la familia diciéndole que le quieren, que le apoyan. Y no olvide dar a su hijo un beso por cada miembro de la familia, (incluyendo los animales de compañía, que forman parte del apego de la familia). Su hijo sentirá tranquilidad para dormir, recibirá información sobre sus buenos comportamientos y asumirá que toda la familia le incluye, le apoya y le quiere.

Con palabras decir “te quiero” y “me quieres”

Ponga palabras a las emociones positivas. Cuando decimos te quiero alguien se siente querido por usted. No le importe la opinión de la otra persona (o de su hijo), simplemente dígalos. Si lo piensa no se lo quede para usted. De la misma manera cuando se sienta emocionado por el afecto que otros le dan, por ejemplo su hijo, emita frases: *como me quieres, siento que me quieres...* dando las gracias a su receptor. Todos necesitamos que nos reconozcan. No lo piense dos veces. Las personas somos muy receptivas a las expresiones de cariño.



Realizar deporte en familia favorece claramente nuestra salud y la de nuestros hijos, pero sobre todo nos une, pues la diversión queda asociada a la familia.

FELIX LOIZAGA

adopcionpuntodeencuentro.com

Hacemos deportes juntos

Realizar deporte en familia favorece claramente nuestra salud y la de nuestros hijos, pero sobre todo nos une, pues la diversión queda asociada a la familia. El deporte no competitivo nos permite disfrutar sin exigencias. La diversión no tiene metas específicas y el único objetivo es relacionarnos, sin tener que hablar de temas íntimos o personales. Sólo jugar, entretenerse. Busque deportes que le gustan a usted, los hijos los disfrutarán si usted los disfruta.

Jugar y jugar... sin pasarse

Jugar es vital para la salud de todos los mamíferos y por supuesto para los humanos. Jugar en equipo o al aire libre, sentados alrededor de una mesa, tirados por el suelo, al escondite por la casa o al aire libre... No se exceda en ello, pero dedique cada ciertos períodos de tiempo, ratos a jugar con sus hijos... estos se sentirán más cerca de usted y usted podrá relajarse al disfrutar con ellos. Jugar nos devuelve a la infancia y todo adulto tiene una parte infantil que debe potenciar. A

los niños les encanta jugar con otras personas, especialmente con padres y hermanos.

Conversar sobre los duelos

Las personas adoptadas necesitan elaborar duelos específicos que otras personas no han sufrido, especialmente con relación a su familia extensa biológica o en relación con la diferente etnia del adoptado. Las personas adoptadas deben asumir el duelo de haber sido donadas o simplemente abandonadas por su madre y padre biológicos. Pero también debe elaborar el duelo de haber sido retirado o abandonado del clan familiar (familia extensa biológica: abuelos, primos, tíos y posiblemente hermanos). En ocasiones la identidad física no es coincidente con la familia adoptante y el adoptado debe integrar su aspecto físico con la etnia dominante del entorno social.



LA ASUNCIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL Y SOCIAL ES UN PROCESO QUE EN CUALQUIERA PERSONA DURA TODA LA VIDA, EL ADOPTADO SIEMPRE DEBE INTEGRAR SU PARTE DE "ADOPTADO" Y SU FAMILIA LA PARTE DE "ADOPTANTE". HABLAR DE ESTOS DUELOS MEJORA LAS RELACIONES FAMILIARES Y UNE A LA PROPIA FAMILIA.

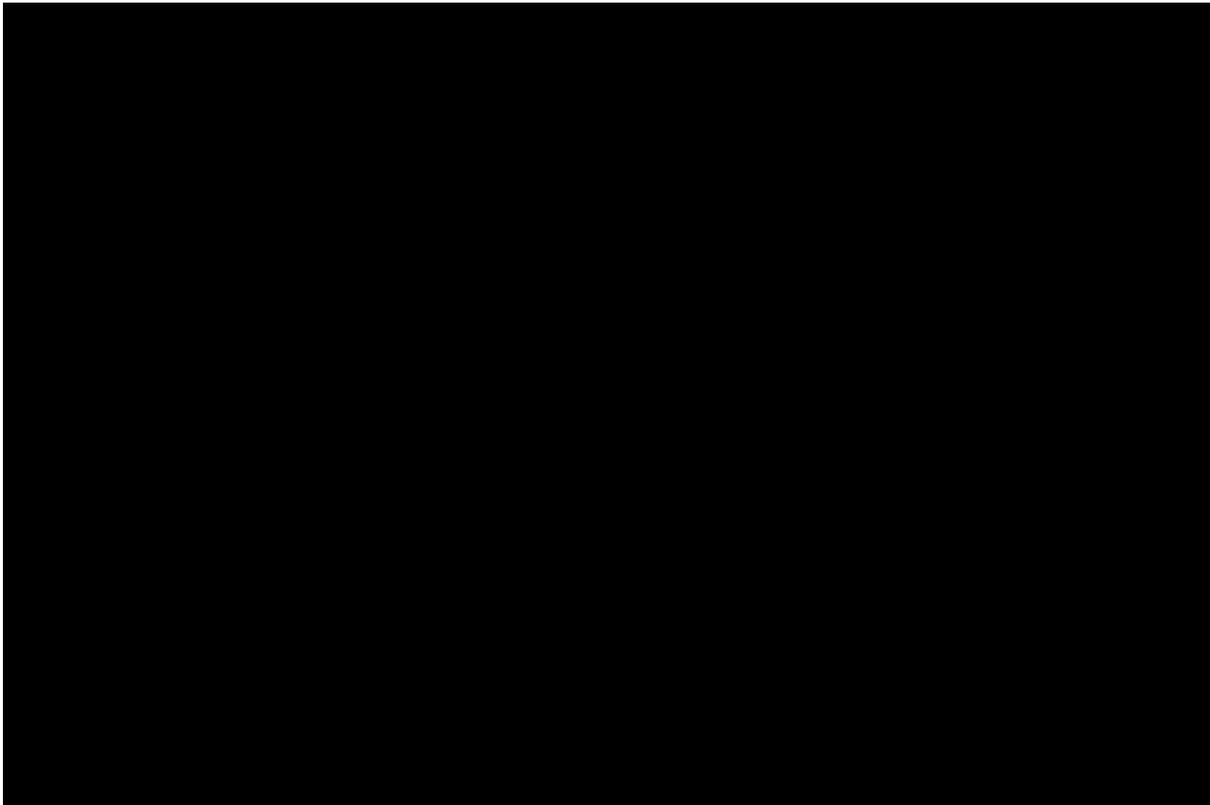
FELIX LOIZAGA

Todos estos duelos, requieren ser reelaborados e integrados por la persona adoptada. Y la elaboración pasa por conversaciones profundas y emocionalmente difíciles que deben ser asimiladas por el adoptado pero también por su familia. Como la asunción de la identidad personal y social es un proceso que en cualquier persona dura toda la vida, el adoptado siempre debe integrar su parte de "adoptado" y su familia la parte de "adoptante". Sabemos que hablar de estos duelos mejora las relaciones familiares y une a la propia familia, que deberá trabajar, sin ser insistentes, con estos procesos a lo largo de todo el ciclo vital.

En bastantes ocasiones, la madre adoptiva y su pareja, han tenido problemas de infertilidad (sobre el 85% de las familias adoptivas). Por ello la madre y padre adoptivos tienen que elaborar igualmente el duelo de no poder tener descendencia biológica. Esto ha afectado a la historia de la propia pareja adoptiva y a todo su clan familiar (familia extensa adoptiva). Todo esto repercute indirectamente en el imaginario del adoptado. La familia adoptiva debe igualmente hablar de todo esto sin reparo. La confianza mutua de unos con otros alimenta y robustece el apego y la base segura de todos los miembros de la familia adoptiva, incluidos la propia familia extensa que también es movida por los procesos de infertilidad.

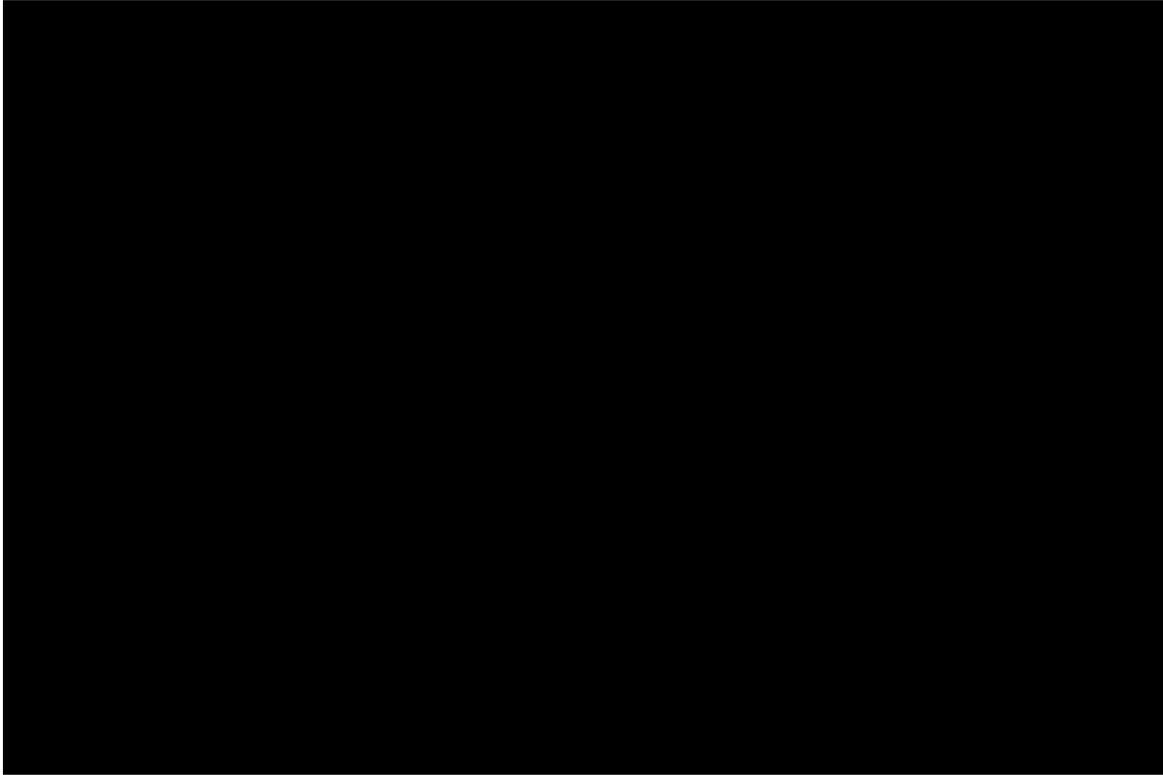
2. VIDEO: "CONFERENCIA "LA IMPORTANCIA DEL VÍNCULO AFECTIVO EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA"

ENLACE: <https://www.youtube.com/watch?v=gy3l04dTyFk&t=356s>



3. VÍDEO DEL PSICÓLOGO FELIPE LECANNELIER SOBRE “LA IMPORTANCIA DE LA CRIANZA BASADA EN EL APEGO”

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=K6Wek29IuHg>



Traducción de palabras del video:
Pataletas = berrinche
Polola = novia
Pieza = cuarto

4. LA CRIANZA TERAPÉUTICA, POR MARÍA VERGARA CAMPOS

TEXTO TOMADO DE LA PÁGINA: [HTTP://WWW.BUENOSTRATOS.COM/2015/12/LA-CRIANZA-TERAPEUTICA-POR-MARIA.HTML](http://www.buenostratos.com/2015/12/LA-CRIANZA-TERAPEUTICA-POR-MARIA.HTML)

Criar a un hijo en mi opinión es la tarea más ardua que un adulto jamás tendrá. El único reto que creo aún mayor es el de criar a un niño que sufrió malos tratos, abusos, carencias severas, o que no dispuso de una figura primaria de apego durante sus primeros años de vida. En estos casos, los cuidadores no comienzan de cero. Cuando llega a sus vidas el niño o la niña tiene una mochila impregnada de experiencias sensoriales y relacionales altamente tóxicas que han impedido que su sistema nervioso y su mente se organicen. El reto que deben afrontar los cuidadores es el de construir una base relacional segura sobre la desorganización e inseguridad, en definitiva, sobre un déficit de cuyo origen no fueron responsables.

Como una madre me dijo una vez al describir el último incidente con su hijo: *"¡Yo lo que creo es que su cerebro funciona diferente!"*. Esta afirmación es sin duda una buena aproximación para comprender lo que le sucedía a su hijo. Existe suficiente evidencia acumulada para afirmar que cualquier clase de malos tratos afecta la formación del cerebro, especialmente cuando se producen durante los primeros tres años de vida. Un sistema nervioso hipersensible al estrés, dificultades en la auto-regulación de las emociones y las conductas, y unas representaciones mentales teñidas de inseguridad, son algunas de las consecuencias más estudiadas. Los niños con historias de abuso y malos tratos no tienen integrado el sentido de valía personal y tampoco la confianza y seguridad en el otro. De modo que el niño no solamente se estresa fácilmente y reacciona exageradamente, además cuando tiene un comportamiento disruptivo o poco adecuado le embarga un abrumador miedo y la sensación de que causará el rechazo inevitable de sus cuidadores. En ese momento la sensación es tan límite que en muchos casos la única manera de reaccionar es anticiparse a ese rechazo con su propio rechazo a su familia o a sí mismo: *"¡Odio esta familia" "Prefiero estar en un centro, ¡o en otro centro!"*, son algunas de las verbalizaciones que los cuidadores reciben, especialmente en momentos de descontrol.

Lo más difícil para estos niños es, precisamente, dejarse cuidar. No soportan sentirse vulnerables, impotentes o que otro tenga el control, pues todas estas sensaciones están asociadas a las experiencias traumáticas primarias que han vivido. Por tanto, cada vez más utilizan la estrategia de intentar tener control de lo que pasa a su alrededor y sobre las figuras significativas para ellos. Esta necesidad de control se manifiesta en los "pulsos" o en las "luchas de poder" que tiene con sus cuidadores o con las figuras de autoridad. En las situaciones donde se sienten amenazados recurren la mayoría de las veces a ponerse intransigentes, obstinados, irrespetuosos. Ante la confrontación pueden bloquearse o luchar, es decir, ponerse chulos y sobrepasarse hasta perder el respeto o adoptar actitudes de no asumir ninguna responsabilidad de lo que pasa o de lo que hacen. Otras veces, terminan desbordándose para que los demás cedan a sus exigencias y otras veces lloran ante una situación difícil. Las conductas de complacencia también son estrategias que les proporcionan una

pseudo-seguridad pues de esta manera pueden mantener a sus padres/cuidadores cerca y evitar el rechazo. Aún no pueden estar en el mundo sin tener la necesidad de "comprarlo" con sus actitudes. Estas estrategias son menos tóxicas y primarias que las agresivas, pero al fin y al cabo son formas de actuar que les complican la vida.

El sufrimiento de estos chicos/as suele ser etiquetado desde otras miradas como trastorno oposicionista, trastorno de conducta, trastorno del espectro autista...etc., aunque lo cierto es que estas etiquetitas poco nos ayudan. Resulta injusto clasificar según diagnósticos puros pues centrarse en un solo síntoma es insuficiente para abordar la complejidad de las consecuencias del trauma temprano. Más bien, hemos aprendido que cuando los niños responden al adulto de esta forma es que no tienen otros recursos para manejar una situación que viven como estresante. En definitiva, muestran poca madurez para solucionar sus dificultades.

Desde mi propia experiencia, he comprobado como padres y educadores se sienten realmente aliviados cuando obtienen una visión más global, comprensiva y justa con la historia del niño que les permite comprender el origen y curso de sus dificultades. Una buena evaluación permite definir objetivos de trabajo realistas, revisar las expectativas y, sobre todo, buscar los apoyos que se correspondan con las necesidades reales de estos chicos. En este punto es cuando los cuidadores reconocen que la complejidad de esta tarea es a menudo mucho más difícil de lo que esperaban. A veces resulta frustrante para los cuidadores ver que no hay grandes cambios a pesar de los esfuerzos, la dedicación (casi) completa y de todas las ayudas que han ido consiguiendo. A lo largo de estos años de trabajo he sido testigo de que la crianza terapéutica exige mucho a los padres y educadores, en su faceta de cuidadores y como personas. Apoyar el desarrollo de un niño con estas mochilas hace que la crianza requiera más que las habilidades estándares.

Para ilustrar esto me gustaría compartir dos aspectos que aparecen frecuentemente en las sesiones y cursos sobre crianza terapéutica. Por un lado, la disponibilidad como cuidadores es un punto delicado; el drama de los padres modernos. En mi caso, me vendieron la idea cuando me formé (o deformé) como psicóloga que lo importante es la calidad y no la cantidad de tiempo que uno pasa con sus hijos, discurso que encaja estupendamente con el sistema socioeconómico en el que vivimos. Los años y los niños nos han enseñado que la cantidad de tiempo que se dedica a la relación padre-hijo es muy importante sobre todo en los primeros años de vida. Y en el caso de los niños con historias de abuso y malos tratos, esta presencia y disponibilidad afectiva (entre otras capacidades) son la herramienta esencial para la reparación del trauma temprano. Es todo un desafío para los cuidadores buscar las formas para dedicarse a la crianza terapéutica sin morir en el intento, y, sobre todo, compatibilizar su tiempo para estar con los niños y todas las otras tareas, también importantes, que les permiten ofrecerles una vida de calidad.

El segundo aspecto importante que no podemos dejar de mencionar son los legados familiares, que están muy presentes e influyen de forma consciente o inconsciente en la manera que tienen los cuidadores de relacionarse con los niños. Cualquier crianza, y en especial la crianza terapéutica, no está muy alejada de nuestras historias como hijos y eso toca aspectos muy dolorosos en algunos casos. A modo de ejemplo,

acompañamos a padres que tienen muchas ganas de conectar con su hija y poder apoyarla, pero en la práctica les resulta difícil pues la desorganización y las dificultades de su hija les gatillan emociones intensas que pertenecen al pasado. O trasladando el ejemplo a contextos de acogimiento residencial, cuando la propia frustración y el cansancio de los educadores provoca respuestas subidas de energía aumenta la espiral de los encuentros desagradables entre cuidador-niño, y se corre el riesgo de que las interacciones sean ejemplos de perfecta escalada donde la situación supera a los adultos. Somos testigos de que estas situaciones requieren de esfuerzos continuos por parte de los cuidadores para que las acciones, decisiones y comportamientos de los niños no los distancien de ellos.

En los párrafos anteriores he tratado de compartir la diversidad de las manifestaciones que tiene el trauma temprano y cómo impactan en los proyectos de crianza de los padres o educadores. Al releer este artículo me da la sensación de que la tarea se ha presentado tan grande que puede llevar al desánimo. Sin embargo, quisiera enfatizar que el reconocimiento del daño es el punto de partida, y no la aceptación de las dificultades sin más. Ahora nos toca sembrar ilusión y decir que hay modos de hacerlo y hacerlo bien.

Si tuviera que elegir qué destacar sobre la crianza terapéutica, me referiría a dos elementos claves que, en mi práctica diaria como terapeuta, observo que tienen un impacto positivo cuando son la base de las intervenciones: la respuesta sintonizada y la consistencia. De hecho, una de las premisas básicas que guían el acompañamiento en la crianza terapéutica podría resumirse así: *Una mente desorganizada puede mejorar el nivel de organización gracias a la relación sintonizada y consistente con otra mente más integrada y conectada.*

Respuesta sintonizada: Sintonizar significa conectar con el mundo emocional del niño, reflejar su estado interno y responder de manera apropiada. Es un proceso básico, que en los contextos de buenos tratos ocurre de forma frecuente y consistente unos cientos de miles de veces durante los primeros años de vida. Cuando este proceso ocurre, es más fácil para el niño calmarse y sentirse reconocido en la mente del otro. La sintonía emocional proporciona una comprensión genuina de la experiencia, mientras que las respuestas reflexivas permiten integrar dicha experiencia. Es por ello por lo que para aprender de la experiencia primero necesitamos conectar y luego reflexionar.

Esta tarea, lejos de ser sencilla, se complica aún más con los niños con historias de privación y malos tratos. Cuando estos niños experimentan sensaciones negativas o incómodas su experiencia sensorial es a menudo desregulada y presenta una intensidad elevada. Además, su capacidad de reflexionar y pensar (que debería actuar como regulador cognitivo) está secuestrada por la emoción, por lo que a menudo las emociones se convierten en el gatillador directo de una conducta desproporcionada. En estas situaciones es muy difícil para estos chicos comprender qué es lo que sienten, por qué lo sienten, y sobre todo cómo hacer para sentirse y actuar diferente. Toda esta experiencia emocional caótica puede cobrar sentido cuando es reconocida, y reflejada por el cuidador. Esto no significa que se ha de acceder a las demandas inapropiadas o inoportunas de los niños, sino todo lo contrario. La sintonización permite al niño muy

frustrado, o enfadado, primero sentirse comprendido, para luego poder aceptar de forma menos amenazante la consecuencia a su conducta. El reflejo de su estado emocional actúa como un bálsamo para su cerebro irritado. Y poco a poco, con tiempo y repeticiones, los niños adquieren mayor capacidad para comprenderse y modularse. La base es aliarse con estos niños contra sus dificultades desde la sintonía. Desde ahí hemos observado cambios increíbles en el funcionamiento.

Consistencia. Se refiere a la habilidad de los cuidadores para mantener respuestas coherentes y firmes ante las conductas y actitudes de los niños. Es un concepto sumamente importante pues sólo la repetición permite construir nuevos patrones representacionales y de actuación. Muy probablemente la mayoría de estos niños no tienen integrada la asociación que existe entre sus conductas y sus opciones previas. Para muchos las cosas *"simplemente ocurren"*. Los comportamientos que el niño tenía en el pasado no estaban relacionados con las acciones dirigidas hacia él en los contextos de abuso y negligencia. Por tanto, la tendencia para sentir protección y seguridad es tener a los adultos controlados, mandar y establecer el clima emocional de las relaciones. ¡La sensación de control es una motivación mucho más poderosa que ningún privilegio! El adulto gana cuando consigue desmontar las estrategias primarias de manipulación del niño al tiempo que consigue que haga la tarea sin recurrir a las amenazas, o la rabia actuada. El uso de consecuencias lógicas que enseñen por sí mismas es un buen recurso para mantener la consistencia: *Si no te gustan las consecuencias, eres libre de cambiar las opciones*. El adulto mantiene el control y el niño aprende poco a poco a hacer opciones más constructivas. Cuando los niños son tozudos [obstinados] con todo su oposicionismo (circuitos neuronales primitivos), los cuidadores deberán ser más tozudos [obstinados] todavía con sus intervenciones y con todos aquellos recursos que les permiten no desregularse.

La crianza terapéutica se entiende como un proceso de acompañamiento a los cuidadores, donde las distintas intervenciones se organizan en etapas cada una con sus objetivos y actividades específicas. No es un proceso cerrado, y tampoco un manual de talla única. A veces avanzamos dos pasos y retrocedemos uno y así hacemos el camino. Pues lo que pretendemos es ofrecer a estos niños contextos de vida que les ayuden a desarrollarse ajustando las intervenciones a sus necesidades reales, a lo que puedan dar y recibir, a sus recursos y dificultades.

Estoy de acuerdo con ustedes que resulta mucho más fácil leer este artículo que aplicarlo. La crianza terapéutica es todo un arte pues no hay mayor encargo vital que la de ayudar a estos niños. Es un largo camino el que tienen que recorrer estas personitas hasta acostumbrarse a estar con otros sin intentar comprarlos ni agredirlos, a comprenderse a sí mismos, reconocer sus estrategias y ser conscientes de ellas para luego poner en práctica otras alternativas de relación más sanas. Son héroes en sus historias, y como tales son en potencia inteligentes y tienen fuerza, sólo que tiene que reconducirla para su bien. Y esto requiere tiempo, dedicación, formación y grandes dosis de paciencia para aquellos que se embarcan en la labor de ser "sus guías".