

ACOGIMIENTO TEMPORAL

**La enseñanza que deja huella
no es la que se hace de cabeza a cabeza
sino de CORAZÓN A CORAZÓN**



2.017

Gracias Inés en nombre de todos los niños y familias por habernos ido preparando y mejorando esta guía año a año y por todas esas cosas en las que nos habéis ayudado de forma desinteresada.

[VEN CON NOSOTROS, ONGD](#)

1.- INTRODUCCIÓN

2.- ACOGIMIENTO

- 2.1.- Definición de acogimiento
- 2.2.- Objetivos del acogimiento en “Ven con Nosotros”
- 2.3.- ¿Cómo debemos de afrontar el acogimiento?

3.- COMPORTAMIENTOS DE LOS NIÑOS /AS DE ACOGIDA

- 3.1.- Conductas normales
- 3.2.- Miedos, temores y terrores
- 3.3.- La mentira

4.- ESTRATEGIAS PARA EDUCAR

- 4.1.- Disciplina
- 4.2.- Autoestima. Autocontrol

5.- LA LLEGADA

6.- ADAPTACIÓN Y COMPORTAMIENTOS

- 6.1.- Niños activos
- 6.2.- Niños que se enfadan frecuentemente
- 6.3.- Niños que mienten

7.- PROBLEMAS DURANTE LA ESTANCIA

- 7.1.- Idioma
- 7.2.- Alimentación
- 7.3.- Dormir
- 7.4.- Ocio

8.- DESPEDIDA

- 8.1.- La preparación de la despedida
- 8.2.- Los regalos y el equipaje

9.- CUIDAR AL CUIDADOR

- 9.1.- Autoayuda y los profesionales

INTRODUCCIÓN

Somos un gabinete de trabajo social que estamos colaborando con la ONGD desde hace tres años. A muchos de vosotros os conocemos personalmente y es una satisfacción personal y profesional establecer contacto con todos.

Queremos primeramente agradecer y felicitaros por vuestro acto de generosidad y altruismo. Educar y convivir con un niño /a de acogida puede ser duro, junto con momentos muy dulces y gratificantes puede haber momentos de desánimo y de desconcierto total. Todo ello es normal. La acogida requiere mucha dosis de creatividad, paciencia, aguante y humor y es normal que surjan sentimientos de culpa, rechazo, cansancio, decepción, rabia, miedo, fracaso, incertidumbre

Pero también la recompensa es mucho mayor de la que esperábamos, nuestro gesto solidario se ha convertido en una fuente increíble de afecto, cariño y amor. Todo el esfuerzo que hemos empleado nos ha sido recompensado con creces. Este acto de generosidad nos hará crecer un poquito más a todos como personas.

Se está acercando el día de la llegada y vemos que aparecen los nervios, los miedos, los temores, las preguntas: "¿lo haré bien?", "¿le gustaremos?", "¿nos querrá?"....; pero todas esas dudas y temores quedan disipados a medida que pasan los primeros días de convivencia y adaptación.

Para ayudaros este año hemos querido meter en el dossier que se os entrega, un pequeño manual sobre el acogimiento temporal con los posibles pequeños problemas que puedan aparecer y las recomendaciones para solucionarlos. Nuestra intención es que os pueda servir de guía, aunque la mejor guía es vuestra experiencia y vuestro buen hacer, no está de más tener una referencia a la que poder acudir. Esperamos que os sea de utilidad.

2.- ACOGIMIENTO

2.1.- Definición de acogimiento

El acogimiento consiste en cuidar temporalmente a un niño que pasa por una situación difícil y darle todos los cuidados, así como cubrir sus necesidades físicas, afectivas y emocionales durante un tiempo, para después regresar a su situación anterior. El acogimiento produce la plena participación del niño /a en la vida familiar e impone a quien le recibe las **obligaciones de velar por él, tenerlo en su compañía, alimentarlo, educarlo y procurarle una formación integral.**

Una abrumadora mayoría de personas dice: "Yo no podría hacer esto, te encariñas con el niño y luego se va. Debe de ser muy doloroso. Estos niños /as viven unos meses con todo y luego vuelven a su situación anterior.....". No falta razón a esta afirmaciones. Sin embargo, esto supone que hemos confundido la acogida con la adopción. De hecho, si reflexionamos un poco veremos que algunos de nosotros hemos colaborado sin darnos cuenta en situaciones de acogida: cuidando puntualmente a un sobrino nuestro, al hijo de unos amigos, o incluso al de algún vecino que, por ejemplo, ha estado ingresado en un hospital durante un tiempo. Esto que en ocasiones se realiza de manera voluntaria en realidad **está regularizado por las Administraciones Públicas**, que tratan que **todo menor disponga de aquellos elementos adecuados y necesarios para su correcto desarrollo, crecimiento y educación.**

En el caso de la ONGD "Ven con nosotros" estamos hablando de acogimientos de verano. Se trata de traer niños / as que tienen unas deficiencias de salud, por venir del lugar que vienen, y unas carencias notables de afecto, debido a las situaciones de sus familiares directos (familias desestructuradas con problemas de alcohol, drogas, prostitución...), para que pasen el verano con nosotros. La mayoría de estos niños /as residen en orfanatos con todo lo que eso conlleva.

2.2.- Objetivos del acogimiento en "Ven con nosotros" :

- Alejarlos de las duras condiciones en las que viven en su país de origen.
- Mejorar su salud. En nuestro país pueden disfrutar de un buen clima, de una buena alimentación y de una atmósfera no contaminada (al contrario de lo que sucede en Ucrania, como consecuencia del accidente nuclear de Chernóbil en 1986), reforzando así su sistema inmunológico y poder afrontar el invierno con más defensas.
- Darles a conocer otra cultura, otro idioma, costumbres diferentes y una familia que le aporta bienestar. Por lo general, también se les abastece de ropa, mochilas, material escolar y juguetes.
- Pero sobre todo y ante todo darles mucho afecto, cariño y amor, será su mejor y más grato recuerdo de que alguien se preocupa por ellos /as.

2.3.- ¿Cómo debemos afrontar el acogimiento?.

- Poniendo a disposición del menor todo lo que está en nuestras manos durante el tiempo que está con nosotros.
- Pensando que somos una herramienta para lograr su bienestar
- Teniendo en cuenta que este periodo de convivencia conlleva cambios significativos en la vivencia del niño / a y en la de nuestra familia.
- Educando y apoyando al niño / a pensando que puede haber alguna dificultad de adaptación, pero que seremos capaces de afrontarla y solucionarla
- **Teniendo actitudes positivas, asertivas y empáticas.**

3.- COMPORTAMIENTOS DE LOS NIÑOS /AS DE ACOGIDA

Es importante tener presente que los niños van a utilizar dos herramientas para comunicarse, el idioma y su comportamiento. Al principio la habilidad de utilizar el idioma es reducida, por lo que cabe esperar un aumento en la expresión de los sentimientos, deseos y necesidades a través del comportamiento.

3.1.- Conductas normales

Las conductas referidas a continuación pueden existir dado que su experiencia vital les ha llevado a una situación de vulnerabilidad:

1. Manifiestan *dificultades de autocontrol* por su deseo de satisfacer inmediatamente sus necesidades y deseos.
2. *Tienen avances y estancamientos al mismo tiempo*, avanzan en unas cosas y se atascan en otras. Olvidan rápidamente las cosas y reprimen sus sentimientos. Aprender de la experiencia les puede resultar mucho más difícil que a los otros niños y niñas.
3. Tienen una *baja tolerancia a la frustración*, no toleran el “no” o “más tarde”. No toleran fácilmente la crítica; a veces, no admiten lo evidente y lo rebaten.
4. Muestran un *desapego* inusual por las cosas. Se cansan rápidamente de ellas.
5. Tienen una *inadecuada percepción de sí mismos*, se ponen más a menudo en riesgo, no perciben los peligros, son duros al dolor o hipersensibles.
6. Manifiestan *déficit en la atención, en la concentración*
7. No *interiorizan fácilmente las normas*. No atribuyen valor a mentir, agredir u otras.
8. Tienen un *escaso sentido de la realidad*, la malinterpretan, la malentienden, provocan equívocos, no entienden los dobles sentidos y tienen poco sentido del humor. Muestran dificultad para manejar el tiempo (pasado, presente, futuro...).
9. Muestran *miedo y temor a lo desconocido*, a lo nuevo, a lo imprevisto.

10. Instrumentalizan las relaciones e *intentan controlar a las personas y las situaciones*, reclaman la atención de forma continua, quieren ser el centro.

3.2.- Miedos, temores y terrores:

El abandono y sus circunstancias generan vínculos de apego inseguro. Pueden tener un trastorno de vinculación que puede provocar miedos o temores.

La vinculación es un lazo afectivo fuerte y duradero que el niño establece con la figura de apego (padre o madre). El afecto es la piedra angular del desarrollo humano, esencial para el funcionamiento estable de un niño. Sin embargo no todos logran desarrollar una vinculación satisfactoriamente.

En los dos primeros años de vida, los niños tienen ciclos de vinculación sanos. Un primer ciclo sano puede ser este: El niño tiene una necesidad que la expresa llorando, la madre o el padre calma al niño y le proporciona esa necesidad, esta situación ocurre una y otra vez creándose una situación de confianza porque sus necesidades son satisfechas de manera coherente, su desarrollo es normal.

En un ciclo desequilibrado vemos que el bebé llora, pero la necesidad no puede ser satisfecha por los padres o la necesidad es proporcionada por diferente cuidador que no armoniza con el bebé e incluso en ocasiones esta necesidad es respondida con un golpe (maltrato físico) y por lo tanto no se crea correctamente la vinculación.

Los niños con desorden de vínculo ven el mundo de diferente manera que los demás. Aprendieron en aquellos años que no podían confiar en los adultos, en algunos casos se dieron cuenta que los adultos se despreocupaban de ellos, les rechazaban, eran violentos, no fiables, insensibles o ausentes, aprenden que el mundo es un lugar inseguro y que no deben confiar en nadie y que deben cuidarse de si mismos, aprenden que no pueden depender de los adultos; en vez de desarrollar seguridad, desarrollan rabia, desorden, miedo y una incapacidad para el normal desarrollo de las relaciones sociales.

A su nueva familia la entenderán con la misma desconfianza, no entienden el cariño y el amor que les están proporcionando, lo tienen que aprender poco a poco. Las familias pueden cambiar con su trato el vínculo de apego inseguro en seguro y los comportamientos asociados se irán corrigiendo lentamente, los niños serán capaces de aprender a aceptar límites sobre su comportamiento, aprenden a confiar, a conocer la reciprocidad, a regular sus emociones, a desarrollar la conciencia, la estima, el cariño y los inicios del pensamiento lógicos. La confianza básica perdida por los niños la tendrán que desarrollar con vuestro apoyo

3.3.- La mentira

En muchos casos su vida en los primeros años está marcada por la supervivencia y el “todo vale” para sobrevivir. El mundo, las personas, son percibidas como una gran experiencia de hostilidad continua. Por eso nuestra ética y valores morales no tienen sentido para ellos. Lo real, lo bueno, es lo que le agrada, satisface y calma sus ansias. Mentir para conseguir algo es habitual y aceptable desde esta posición.

La mentira puede surgir cada vez que el niño o la niña sienta un peligro o desee algo a toda costa. Cuando intente inventarse la realidad, relatadle los acontecimientos con claridad y precisión, con firmeza y manifestando el menor enfado posible.

La mentira o la fantasía exagerada son mecanismos de defensa que irán descendiendo a medida que disponga de otros recursos o comportamientos alternativos.

4.- ESTRATEGIAS PARA EDUCAR

Es conveniente ofrecerles contacto físico, abrazos y demostrarles afecto desde el primer día, que se sientan queridos, aceptados y seguros con nosotros. Puede que rechacen el contacto físico y que se aparten cuando les intentamos hacer una caricia, a menudo los niños tienen experiencias de castigos físicos y por lo tanto creerán que vamos a pegarles, ante esta situación debemos tener paciencia y darles confianza porque progresivamente ellos irán aceptando las manifestaciones de cariño.

Las muestras de cariño van a ser un bálsamo para ellos, pero no debemos olvidarnos de que tienen que tener también una disciplina.

4.1.- Disciplina

Hay que establecer unos límites, unas normas claras y concisas, es un nuevo miembro de la unidad familiar y como tal ha de seguir las normas y límites establecidos para todos, no pensemos que como solo vienen en verano y en periodo de vacaciones debemos de darles todo lo que pidan, eso es contraproducente y nos llevaría a estar a merced de sus caprichos, son niños / as que tienen una disciplina en su lugar de residencia habitual, por lo tanto no es extraño para ellos tener que seguir unas normas establecidas en el entorno familiar, deben colaborar en las tareas de la casa puesto que eso además nos proporcionará una relación más cordial entre todos y podremos conocer las habilidades, los gustos....acumulando recuerdos y vivencias que después seguirán en el tiempo que no están con nosotros.

Las normas y los límites les darán:

- Seguridad y protección (un niño que se sienta más fuerte que los padres no podrá sentirse protegido)
- Les ayuda también a tener una referencia sobre las cosas. (sino llegará un momento que no sabrán a que atenerse, no sabrán si está o no permitido el hacer o no hacer una cosa)
- Les enseña a saber renunciar a sus deseos y ello les prepara para situaciones similares que la vida les depara.

Si **no ponemos límites** las consecuencias aparecerán en poco tiempo, el niño no tendrá nunca suficiente, sus exigencias son cada vez más elevadas y las negativas serán vividas de peor forma, habrá dificultades para postergar la satisfacción de sus deseos y su autoestima quedará ligada a cosas materiales y regalos...

En la disciplina deberemos tener en cuenta las siguientes reglas:

- Las reglas y las normas deben ser claras y breves. Los “sermones” a lo sumo de tres frases, porque a la cuarta se habrá desatado su intolerancia a la frustración y a la crítica.
- Señalad claramente y sin dudas los plazos de cumplimiento de las tareas y mandatos. Indicadle bien las prioridades y en qué vais a ser flexibles y en qué vais a ser firmes. Sed consecuentes con las normas y mantened la calma ante los conflictos.
- Si tienen dificultades para asimilar las normas y mantener una relación adecuada con la realidad, repetidlas constantemente, ritualizadlas como si fueran refranes.
- Pensad en castigos reparadores, que le alivien de su sentimiento de culpa y baja autoestima. Saldad las cuentas pendientes a diario con el niño /a con un abrazo.
- Cuando estáis enfadados, señalad el aspecto concreto que os enfada sin descalificar su persona. Lo incorrecto es lo que hace. En lugar de decirle “eres malo”, mejor “esto que acabas de hacer está mal”. Los niños /as no son malos, a veces, hacen cosas mal y hay que regañarles y corregirles.
- No usar la ironía: no la entienden y les resulta muy dolorosa.

4.2.- Autoestima. Autocontrol

Los niños y las niñas necesitarán apoyo para dar “pequeños pasos”, ayuda para cosas nimias, para arrancar, para continuar. Reclaman más protección y control que el resto de niños y niñas de su edad. Hay que alabar sus pequeños logros y mostrar de forma constante que se les valora. Requieren valoración positiva y aceptación, a pesar de su mal comportamiento. Para fortalecer su ego necesitan sentirse valiosos.

Tenéis que animarles a ser como son, a aceptar sus aspectos positivos y negativos. Es necesario aceptar que el comportamiento provocativo y disruptivo de estos niños /as es una discapacidad circunstancial que no implica maldad, malicia o falta de agradecimiento.

Es importante saber aguantar sus negativas, sus reticencias, sus evasivas y rodeos, y no manifestarse incapaz o impotente ni descalificarles. Necesitan que se les recuerden las cosas permanentemente y que día tras día se les dirija desde el exterior, sin esperar muchas iniciativas de su parte. Sus adultos de referencia son los portadores de un autocontrol, que le costará adquirir.

5.- LLEGADA

Al principio el niño / a puede estar receloso, aturdido, desorientado, triste y muestre una actitud de apatía o de intentar agradar siempre, pero hay que ser realistas y ver que puede ser una respuesta a esa incertidumbre.

Vamos a ponernos por un momento en su piel e imaginemos que recibimos una estrambótica oferta que incluye un trabajo mejor que el que tenemos, una casa más grande y agradable en un país lejano, y una nueva pareja de la que nada sabemos pero que está dispuesta a hacer lo que sea para que nos sintamos felices. Imaginemos ahora que la decisión nos viene impuesta y nos obliga a romper momentáneamente los lazos y la comunicación con lo que ha sido nuestra vida hasta el presente. Aunque lo que se nos propone sea objetivamente mejor, ¿no nos sentiríamos tristes y enfadados?

Nuestros pequeños necesitan que les ofrezcamos consuelo, les ayudemos a identificar y traducir en palabras lo que están sintiendo y les reafirmemos nuestro amor incondicional, no tengamos miedo a la hora de expresar nuestro afecto.

Jugar con él, no os preocupéis si al principio muestran rechazo, enfados a veces injustificados, son experiencias nuevas para ellos, les han sacado de su entorno, les han llevado en un viaje muy largo y cansado, les han separado de la gente con la que conviven, son en algunos casos niños / as muy pequeños que no están acostumbrados a que alguien le preste atención, aprovechar para crear una relación de confianza, demostrarles que entendéis que esté enfadado por la situación, pero que lo demuestre y canalice de otra forma, con llanto, marchándose a su habitación, dejándoles espacio para adaptarse a la nueva situación, pero sobre todo demostrar comprensión, afecto y cariño mediante gestos, abrazos, besos, el contacto es primordial siempre y cuando lo acepten, en el caso de que también muestren rechazo, darles tiempo.

Es importante no programar demasiadas actividades **la primera semana**, puede resultar agobiante para los niños que han tenido un largo viaje y además se tienen que hacer a una vida y costumbres diferentes a las suyas.

6.- ADAPTACIÓN Y COMPORTAMIENTOS

En la fase de adaptación pueden aparecer distintos comportamientos:

6.1.- Niños muy activos:

Hay niños que presentan una actividad extrema, parece que nunca se cansan mientras nosotros estamos agotados. Está demostrado que la falta de afectividad, el consumo de alcohol en los padres afecta a la actividad y a la atención, por lo tanto es un problema bastante extendido en los orfanatos.

Consejos:

- Tener normas claras y bien definidas
- Ser suave pero recto
- Dar ordenes cortas y de una en una.
- Propiciar un ambiente ordenado y muy organizado, sereno y sin gritos
- Darles responsabilidades y recompensar sus acciones.
- Fomentar sus puntos fuertes, sus facultades.

6.2.- Niños que se enfadan frecuentemente:

Hay niños con un carácter variable que se enfadan con facilidad. En estos niños hay sentimientos diversos.

- Miedo a ser nuevamente abandonado
- Desconfianza hacia los adultos. Intentará ponernos a prueba para ver si realmente nos importa.
- El sentimiento de inseguridad.

Ante este comportamiento debemos adoptar una actitud de escucha y comprensión. No debemos dar importancia a sus enfados ya que de lo contrario lo reforzaremos y se enfadarán más a menudo.

6.3.- Niños que mienten:

A veces los padres se quejan de que los niños / as mienten y esto se puede deber a un sentimiento de frustración.

Las mentiras acerca de su familia suelen ser porque el niño prefiere explicar que su familia se normal. No debemos forzarle con demasiadas preguntas, que ellos nos cuenten lo que quieran y cuando quieran. Tienen más posibilidades de expresar sus sentimientos, sus orígenes, de una forma natural, quizá como resultado de algún comentario, algo que ha sucedido en la familia.

7.- PROBLEMAS DURANTE LA ESTANCIA

7.1.- El idioma:

Cuando el niño llega el choque para él y para vosotros es bastante importante, la primera dificultad está en la lengua. Su idioma es diferente en sonidos y alfabeto por lo tanto a la hora de comunicarnos los gestos con manos, los dibujos y las palabras simples pueden ser suficientes en muchos casos. No olvidemos que tienen mucha facilidad para el aprendizaje de idiomas.

Algunos trucos para la comunicación son:

- Colocar en la puerta del frigorífico etiquetas con palabras de comida escritas en ucraniano y en español, puede ayudar a que el niño aprenda con más facilidad.
- Escribir palabras de uso común en tarjetas y sacarlas para utilizar en situaciones concretas.
- Tener siempre a mano una libreta donde les ayudemos a aprender todos los días una serie de palabras nuevas y así podrán acudir a la libreta para repasar y aprender.
- Y sobre todo ser creativos con la pronunciación, expresión, y gestos ayudará a que los niños lo sean también. Todo lo que suponga estimularles y hablarles les proporcionará un desarrollo más rápido en el lenguaje.
- Mantener el sentido del humor, la risa suele ser una forma de comunicación, que relaja el ambiente y crea más proximidad entre las personas.

Es recomendable que antes de venir los niños aprendamos las frases básicas de supervivencia.

7.2.- La alimentación.

Los problemas con la alimentación son comunes en los acogimientos de los niños que vienen por primera vez y pueden producir durante algún tiempo tensiones en las familias.

Habrán ocasiones en las que nos encontremos con alguna de estas actitudes:

- Si antes del acogimiento, los niños no experimentan la sensación de saciedad o de encontrar suficiente comida, pueden haber desarrollado comportamientos de **búsqueda y acopio de alimentos**.
- En un orfanato, todos los niños, menores y mayores suelen comer sopas o papillas con utensilios nada cómodos, esto hace que la **masticación y la deglución y en ocasiones los huesos maxilares no se desarrollen como debieran**.

- La comida en el orfanato puede haber sido una experiencia social desarrolladora de supervivencia, la mayoría aprenden rápidamente a coger tanto como pueden en todo momento llegando a **ingerir enormes cantidades durante los primeros días de su llegada**.
- Los niños a los que se le permite comer libremente, por lo general reducen la cantidad en varios días, el comportamiento del niño que pide el mismo tipo de alimento durante tres o cuatro días es normal y no debe alarmar a los padres.

Hemos de tener en cuenta que la cocina de estos niños /as incluye mucha patata (preparada de mil formas), sopas muy ligeras, en cambio las ensaladas y verduras crudas son escasas además de por el clima por el precio y por la contaminación (las frutas importadas tienen un alto coste), los plátanos, zumos de fruta, sandías, melones, cerezas, uvas les encantan por lo que pueden llegar a abusar (Tener cuidado en que no beban agua después de algunas frutas)

Uno de los alimentos a los que no están acostumbrados es la leche, en Ucrania los productos lácteos tienen alto nivel de radiación que pasa a los huesos. Por ello es el momento ideal de animarles a tomar leche y sus derivados durante su estancia con nosotros. (Será interesante probar si admiten el sabor de la leche, pero sino es así, es fácil enmascararla con cacao que son muy nutritivos, en batidos, en helados que suelen gustarles mucho, quesitos, yogures, petitisuit....).

Si surgen problemas para que coman, algunos trucos son:

- Poner **poca cantidad en el plato**, si lo termina podrá repetir, pero es más recomendable que pruebe los distintos platos que haya en la mesa y no que se ponga tibio de un solo tipo de alimento.
- Si vemos que es muy mal comedor **enmascarar un poco las comidas** con salsas, mahonesas, o con alguna decoración o incluso solicitar su ayuda en la confección de los platos.
- Si observamos que al ofrecerles algo de comida, frutas, dulces dice NO por costumbre, educación o timidez cuando lo está deseando es que es un niño de buenos modales, en estos casos se lo daremos directamente sin preguntar.
- Son niños pero no tontos, las **golosinas** y demás chuches les gustan como a todos. Debemos tener cuidado y que **no abusen**, ya que les pueden quitar el apetito de la comida y esta si que les reportara los nutrientes necesarios.
- El **comer en familia** es importantísimo, no solo por los vínculos que se van creando, sino también para que adquieran hábitos saludables y se adapten mejor a las costumbres de un nuevo país. Si es mal comedor entre todos podremos animarlo, si es muy buen comedor aprenderá que el compartir aquí también es un valor positivo.
- Tener unos **horarios** de comidas.

- Enseñarles a **recoger su plato o a poner la mesa**, no esta de huésped, esta como uno más y hay que compartir obligaciones.
- Acostumbrarlos después de las comidas a **lavarse los dientes** desde un primer momento.

Los primeras días no dramaticemos con este tema, recordemos que son duros para ellos. Tienen que aprender a confiar en nosotros y que les aseguraremos esa necesidad básica. Seremos pacientes y constantes aumentando gradualmente las texturas de los alimentos así como poco a poco iremos introduciendo sabores que al principio no son de su agrado.

Una vez pasado este tiempo es mejor que no seamos permisivos, no podemos hacerles comidas especiales, se deberán adaptar a la dinámica familiar y si nos ven permisivos harán un poco lo que les apetece. Será el momento de que unas normas mínimas sean cumplidas. Que la comida no sea un suplicio, si no le gusta un plato no ponérselo todos los días, pero el día que se ponga obligarle a que al menos tome un poco, y sino es así hacerle ver que es importante que tenga una alimentación variada o que cierta actividad que le guste pueda ser suprimida. Tendremos una manera similar de actuación a la que tenemos con el resto de nuestros hijos.

7.3.- El dormir:

Es obvio que los cambios de ambiente afectan al sueño, los efectos de un largo viaje además pueden afectar a los ciclos de sueño. Tras la llegada a la nueva familia, el sueño puede ser tan profundo o tan agitado como lo haya sido el cambio de su rutina. Algunos niños se instalan rápidamente en una rutina de cómodo sueño, pero otros experimentan dificultades significativas sobre la hora de acostarse y demás temas relacionados con el dormir.

Hay que impulsar e infundir sentimientos agradables de afecto, es aconsejable que los padres estén cerca del niño cuando cae dormido para que se vaya tranquilizando y sepa que estarán cerca de él, pero no caer en la trampa de que nos manipule, es difícil equilibrar la necesidad de un niño de sentirse seguro, que sienta cariño permanente con el objetivo de que tengan una disciplina y un horario y normas para acostarse, debemos estar pero siempre hasta el grado en que los padres lo puedan tolerar.

Vamos a explicar y repasar la reglas de oro del buen dormir para ayudar a los niños a tener unos buenos hábitos de sueño:

1. El ambiente debe ser tranquilo y oscuro.
2. Regularizar la hora diaria de acostarlo y levantarlo.
3. Ambiente térmico agradable.
4. Disminuir, en lo posible el ruido ambiental.
5. Evitar acostarlo con hambre o con exceso de líquido.

6. Enseñar al niño a dormirse sólo.
7. Evitar la actividad vigorosa 1-2 h. antes de acostarlo.
8. Evitar las siestas muy prolongadas o muy tardías.
9. No potenciar la angustia buscando “fantasmas”.
10. Evitar alimentos excitantes (colas, chocolates...)

Es importante saber que una de las condiciones que más favorece el buen dormir de un niño es la sensación de seguridad que somos capaces de transmitirle, pero sobre todo la que es capaz de percibir él en nuestro rostro, en nuestro tono de voz, y actitud.

Algunos problemas relacionados con el sueño son:

Los llamados TERRORES NOCTURNOS también conocidos como “pavor nocturno”, aparecen en la infancia aunque pueden darse a cualquier edad. Su incidencia máxima se produce entre los 4 y los 12 años, especialmente en varones .

El niño, que duerme apaciblemente, se agita bruscamente, se sienta en la cama, provoca un grito escalofriante que despierta a los padres quienes lo encuentran aterrizado, desorientado, no reconoce a las personas que le rodean. El niño permanece en este estado durante unos minutos y si se le despierta parece confuso, incoherente y desorientado con amnesia del episodio. Pasada la crisis el niño vuelve a dormirse tranquilamente, no recordando a la mañana siguiente lo acontecido.

Los terrores nocturnos en el niño pueden aparecer de forma espontánea o ser provocados por diversos estímulos: ruidos, cambio forzado de postura en la cama, fiebre, privación del sueño. Sólo si estos episodios se repiten con cierta frecuencia deben ser vistos por su pediatra o el especialista en trastornos del sueño.

Las PESADILLAS son sueños intensos de carácter angustioso es importante que ante las pesadillas:

- La familia esté tranquila.
- Saber que las pesadillas pueden formar parte normal del desarrollo del niño.
- Evitar la exposición del niño a experiencias potencialmente traumáticas (películas o historias de miedo).
- Al contrario que en los episodios de terror nocturno, aquí es importante interactuar para tranquilizar y dar seguridad al niño.

La ENUREIS NOCTURNA (hacerse pis en la cama) se caracteriza por la emisión activa, completa e involuntaria de orina durante al noche a partir de la edad en que la madurez fisiológica del niño debería haber adquirido el control del esfínter vesical (3-4 años), siendo la edad mental normal.

Es fundamental:

- Tranquilizar al niño.
- Obtener su colaboración.
- Intentar motivarle con pautas de gratificación.
- Que los padres sean tolerantes y pacientes.

7.4.- El ocio:

Una de las diversiones preferidas para la mayoría de los niños será la **piscina o la playa**. Debemos tener la precaución de proteger del sol su piel con factor de protección 30 o más alto y que usen gorra, ya que su piel no está acostumbrada a nuestro sol y tienen, sobretodo al principio, mucho riesgo de quemaduras. También hay que tener precaución con la natación, si el niño dice que sabe nadar, es aconsejable comprobarlo personalmente, algunos saben mantenerse a flote pero no se defienden en una piscina o en el mar.

Con la **bicicleta**, ocurre lo mismo se aconseja un uso muy controlado y usarla, en principio, en lugares carentes de riesgo. Aunque el niño sepa andar en bici puede que el modelo no sea el mismo que el que haya usado en su país, deberemos enseñarles el uso de frenos y piñones. Ojo con las cuestas que pueden suponer un riesgo.

La **televisión** puede ser un medio de aprender nuevas palabras y pasar ratos de ocio, pero al igual que con nuestro hijos no se debe abusar. Lo mismo ocurre con las **video consolas y las play**, considerar que una hora diaria no perjudica pero la utilización indiscriminada puede dar lugar a comportamientos agresivos y a irritabilidad. La **música** en cambio puede ser una forma de conocer cantantes o grupos musicales que posiblemente en su país no son oídos.

El **ejercicio físico** es una buena forma de diversión, teniendo en cuenta la diversidad de deportes y de ejercicios físicos que pueden practicar en la época estival. Los beneficios que nos reportan tanto para el sistema esquelético, sistema muscular, circulación sanguínea, respiración, sistema cardiovascular, sistema nervioso son numerosos, es idóneo para ellos.

Las **relaciones sociales** son también un tema a destacar, al igual que con nuestros hijos las reuniones familiares, con los amigos y el contacto con los iguales les resultan muy gratificantes Deberemos presentarlos a la familia y en caso de que no haya hijos o parientes con quien jugar, será interesante ayudarles a contactar con posibles amigos. Son niños y esto para ellos es fundamental, **deben tener sus ratitos de ocio con sus iguales.**

8.- LA DESPEDIDA

La oportunidad de crecer dentro de una familia se considera clave para el desarrollo de un niño. Nuestros niños de acogida no siempre han tenido esta suerte, aunque por un periodo corto van a poder experimentar el estar con una familia normalizada y en un país como es España. Van a tener la oportunidad de prescindir de la contaminación que tiene su país de origen, van a ser miembros de una familia, de su familia.....

Pero el acogimiento tiene un principio y un fin, ahora vamos a comentar todo aquello que supone la despedida, que aunque no se desea, esta llega.

8.1.-La preparación de la despedida

El acogimiento familiar conlleva implícito, por sus propias características de temporalidad, que en un momento determinado finalice. Esto supone que tanto la familia de acogida como el niño /a deben prepararse para afrontar una nueva pérdida y prepararse para una nueva situación. El retorno implica una mentalización por parte de todos y a medida que transcurre el acogimiento, las familias se plantean estrategias que les ayuden a afrontar esta situación.

La despedida viene en gran medida condicionada por la vinculación que se haya podido establecer entre el niño y la familia de acogida. Si la experiencia es buena se hace más difícil, pero si la experiencia ha resultado desagradable el retorno del menor a su país de origen resultará un alivio para el núcleo familiar.

Para las familias resulta muy duro pensar que al regreso, estos niños vuelven a enfrentarse con los problemas de su país, y con el día a día. Los niños también sienten tristeza al despedirse pero normalmente esto se compensa con el deseo de ver a sus amigos o familias y contar todas las experiencias vividas.

Debemos tener en cuenta una serie de aspectos a la hora del regreso.

8.2.- Los regalos y el equipaje

No es necesario gastar mucho dinero con su niño, algunas familias durante la estancia se deshacen y desencadenan una abundancia de regalos que no tiene fin, esto no es bueno ni para el niño ni para nuestros bolsillos. Cuantos más regalos recibe el niño más reclama y en algunos casos incluso se puede llegar al chantaje emocional o afectivo como moneda de cambio tanto por parte de los padres como de los niños.

Demasiados regalos crean la convicción de que se le deben y si no los recibe no se siente querido, por eso su autoestima, la seguridad en si mismo va a pasar a depender de las cosas materiales, además de ser objetos que más tarde será complicado llevar en el viaje.

Hay que tener en cuenta que no hay mejor regalo que el tiempo que se dedica a los niños leyéndoles un cuento, un libro, jugando con ellos, enseñándoles nuestra cultura, entornos nuevos, el propio idioma, costumbres, ... así se les ayuda en su desarrollo general.

Lo que está claro es que el mejor regalo y más importante ya se lo hemos hecho, han sido obsequiados con nuestro medio ambiente sano, con los cuidados prestados y con un montón de cariño y afecto durante su estancia entre nosotros.

Si queremos que se lleven algún regalo para su país, es recomendable usar el sentido común, y buscar cosas prácticas que puedan servirles para pasar el invierno. Todo lo referente a productos para el cuidado de la salud, material escolar, guantes, botas de invierno, chubasquero puede ser de gran utilidad y como no un pequeño álbum de fotos de la vida cotidiana y de días especiales ayudará a nuestros niños a contar las experiencias vividas, a la vez que podrán recordar durante el año lo divertidas y gratificantes que fueron las vacaciones.

Respecto al equipaje es importante recordar que los niños deberán llevar su equipaje ellos mismos, por tanto el peso y el tamaño no deberá superar los límites establecidos para que éste no se quede en el aeropuerto. Priorizar lo que se considere de mayor importancia porque en el aeropuerto no se permitirá ese exceso de peso.

Es conveniente preparar el equipaje con el niño para que:

- Conozca lo que lleva dentro
- Reconozca el equipaje,
- Sepa cerrarlo y abrirlo, es recomendable reforzarlo para evitar que se abra.

En el equipaje de mano las compañías aéreas no admiten cuerdas, líquidos, cuchillos, objetos puntiagudos, cualquier cosa considerada como un arma potencial. Si en el registro encuentran algo se lo requisan, por eso es mejor meterlo en la maleta.

9.- RECURSOS PARA LAS FAMILIAS ACOGEDORAS "CUIDAR AL CUIDADOR". LA AUTOAYUDA Y LOS PROFESIONALES.

Una forma de protegerse de los fracasos es no poniéndose metas inalcanzables. Tenéis que rebajar las expectativas con exigencias realistas. Aprender a valorar lo que ya habéis logrado.

Normalmente, las personas acogedoras hacen más de lo que se imaginan. Hay que procurarse espacios de refresco y descanso para luego hacer mejor la tarea de cuidar y educar. Premiaros y mimaros de vez en cuando y, sobre todo, es muy bueno perdonarse los errores. No son el fin del mundo y se pueden reparar.

- *Cuando pierdo la paciencia me siento muy culpable.*
- *A veces, no me reconozco a mí mismo / a. He llegado a hacer cosas de las que no me hubiera imaginado capaz.*
- *Hay veces en las que no sé qué le haría.*
- *Me siento un autoritario / a, pero si bajo la guardia me la cuela y es peor.*
- *A veces siento que no tenía que haber acogido, e incluso siento rechazo hacia el niño.*

Estos sentimientos son normales y para poderlos superar primero hay que reconocerlos y aceptarlos, para posteriormente sentirlos, expresarlos de forma contenida y en lugar adecuado. De esta manera, es posible defenderse de ellos y hacer que no pasen al terreno de los hechos, reprimirlos, no ayuda nada.

9.1.- La autoayuda y los profesionales

La experiencia vital de otras familias con la misma experiencia posibilita un contraste más cercano a la propia realidad. Cuando ponen en común sus vivencias, sienten alivio y dejan de sentir la soledad de creer que “esto solo me pasa a mí”.

La **autoayuda** es el recurso más valorado por las familias acogedoras.

Acudir a los **profesionales** cada vez que tengáis un problema, ellos os podrán ayudar y se podrá atajar, si lo vamos dejando pensando que podremos solucionarlo nosotros, se puede enquistar y hacer algo más profundo. No tengáis reparos y consultar siempre que lo consideréis oportuno.

Por último recordar que durante el resto del año se podrá mantener comunicación con nuestro menor bien por correo o por teléfono.

Algo ha nacido entre la familia y el menor, que podrá en casi todos los casos seguir durante el resto del año y retomar al siguiente verano.

FELIZ VERANO A TODOS.