



Necesidades y Mensajes que promueven la salud.

Preparado por: Marcos González.

INTRODUCCIÓN:

En el desarrollo del ser humano un factor muy importante son las necesidades y su satisfacción.

Atendemos y conocemos por propia experiencia las necesidades más claramente relacionadas con sensaciones del cuerpo y que exigen inmediata satisfacción, como hambre, sed, cansancio, frío, calor, sexo, etc.

También estamos conscientes de satisfacer en forma diferente esas necesidades en los recién nacidos, en los infantes, en los niños, adolescentes, en los adultos y en los ancianos. El alimento de un niño es diferente al alimento de un infante, y el de éste diferente al de un adolescente, joven, adulto o anciano; y esas diferencias son aplicables a: con qué, con cuánto, con cuál frecuencia y cantidad es calmada la sed, atendido el cansancio, el frío o el calor, a las personas de diferentes edades.

Aceptamos por tanto que las diferentes edades de la vida, requiere cada una, atención diferente para satisfacer las necesidades mencionadas.

No siempre estamos conscientes de las necesidades **psicológicas, sociales y espirituales**, y tampoco nos percatamos de invertir tiempo, conocimiento y otros recursos para satisfacerlas.

Hoy en día contamos con ciertos y buenos conocimientos y experiencias que nos enseñan cuáles son algunas de las necesidades **psicológicas, sociales y espirituales**, específicas para las diferentes edades del desarrollo de las personas.

Los estudios de investigación y la experiencia en el trabajo con seres humanos, permiten afirmar que cuando esas necesidades no se satisfacen apropiadamente, trae variadas consecuencias y de diferentes grados de gravedad en la vida social, espiritual, psicológica y en lo físico.

Esas malas consecuencias las ilustraré, utilizando seis estadios de edades o ciclos de vida, por los que pasamos todas las personas en diferentes culturas, según la investigadora Pamela Levin, y que el trabajo diario como consejero, psicólogo y ministro cristiano, me lo ha confirmado.

Esos ciclos son:

- ❖ Cero a seis meses de vida.
- ❖ Seis meses a dieciocho meses.
- ❖ Dieciocho meses a tres años.
- ❖ Tres años a seis años.
- ❖ Seis años a doce años.
- ❖ Trece años a dieciocho años.
- ❖ Diecinueve años y más.

He considerado conveniente detallar los siguientes aspectos que se enumeran a continuación:

- a) Necesidades propias de cada ciclo.
- b) Mensajes sanos o creencias realistas que es conveniente grabar en la mente, en cada ciclo o etapa de la vida.
- c) Actitudes, comportamientos y pensamientos insanos que se graban en cada etapa como consecuencia de un mal manejo de las necesidades propias de la edad.
- d) Informar sobre cuáles son otros momentos de la vida, que se pueden aprovechar para grabar (reciclar) en la mente, los mensajes sanos o creencias realistas; y si ya se tienen grabados, continuar reforzando en forma apropiada la satisfacción de las necesidades.

Desde el nacimiento a seis meses

NECESIDAD DE SER.

- ❖ Necesidades orales: amparo, nutrición, cuidado y ser tocados. Ser tomados en cuenta más por lo que somos que por lo que hacemos. El organismo busca en forma prioritaria el crecimiento físico y desarrollar una relación sensual e intensamente emocional con otra persona.
- ❖ MENSAJES: Tienes derecho a estar aquí. Tus necesidades son OK conmigo (están bien conmigo). Yo estoy contento de que seas mi hijo / hija. Me gustó esperarte.
- ❖ Otros momentos de estas necesidades: Cuando estamos cansados, heridos, vulnerables, enfermos o bajo estrés. Durante los períodos de cambio violento y crecimiento rápido, cuando hemos tenido una pérdida afectiva, cuando criamos un bebé o durante un embarazo, al iniciar un proceso.
- ❖ Los recién nacidos a quienes no se les da suficiente y amoroso contacto físico (ternura, afecto y caricias), tienen dificultades en la vida adulta para el intercambio amoroso con su pareja y con sus hijos, con las respectivas consecuencias de separación, abandono, sentimientos intolerables de soledad, rechazo y sensaciones de no ser dignos de ser queridos o queridas. También pueden mostrar serios bloqueos en las sensaciones genitales, hiper o hipo reflejos, irritabilidad nerviosa y debilidad inmunológica (alta tendencia a contraer infecciones).

Como consecuencia de un mal trato como los mencionados, originan pensamientos, que graban en su mente como: “no seas”, “no sientas”, “no tengas necesidades”.

Seis a dieciocho meses

NECESIDAD DE HACER.

- ❖ Necesidad de explorar el mundo y alimentar los sentidos a través de la propia actuación. Hay “impaciencia” para satisfacer esta necesidad, hay una fuerte necesidad de movimientos para oler, gustar, tocar, ver, averiguar cosas. Se necesita HACER en vez de pensar. Necesidad de seguir los impulsos sin que le sean impuestos límites. Se necesita encontrar nuevas perspectivas y nuevas realidades.
- ❖ MENSAJES: Puedes tener iniciativas. Tu curiosidad es buena. Me alegra tu creatividad. Puedes contar conmigo en tus movimientos. Comprendo tu miedo y tu

rabia y la forma como utilizas ambas en forma separada o en combinación. No tienes que hacer “trampas” para que yo te atienda.

- ❖ Otros momentos de estas necesidades: En cualquier nuevo ambiente físico, como parte del proceso creativo. Para aprender nuevas aptitudes sensoriales tales como música o un nuevo idioma. Como preludio al establecimiento de una nueva dependencia. Cuando cuidamos a un niño (a) de 6 a 18 meses.
- ❖ A los bebés de seis a dieciocho meses que no se les facilita desarrollar (HACER) estrategias para explorar el ambiente que les rodea y así satisfacer sus necesidades de averiguar las cosas que les interesa, utilizando sus sentidos de ver, oler, tocar y gustar, pueden tener consecuencias físicas tales como daño en el sistema sensorio – motor (hiperactividad), problemas de percepción (problemas visuales, de sordera), asma, migraña.

Este tipo insano de crianza, estimulan que se graben en su mente, pensamientos tales como: “no hagas cosas”, “no inicies o empieces cosas”, “no seas curioso (a)”, “no seas intuitivo”.

Dieciocho meses a tres años

NECESIDAD DE PENSAR.

- ❖ Necesidades de formar una nueva independencia, individualidad y separación. De ubicarse como persona separada de los demás; ser diferentes y únicos. Tendencia a la rebeldía. Necesidad de poner a prueba la realidad y de establecer límites con los demás, desarrollando nuevos niveles de pensamiento. Necesidad de tener “lo nuestro” aparte de lo “tuyo” y de “ti”.
- ❖ MENSAJES: No tengo miedo de tu rabia. Estoy orgullos(a) de que estás creciendo. Ambos podemos pensar y sentir al mismo tiempo. No tienes que preocuparte por mí cuando pienses. Puedes estar seguro de lo que necesites.
- ❖ Otros momentos de estas necesidades: Cuando se rompe una relación en la cual hubo dependencia (con una pareja, amigo, mentor). Cuando estamos adquiriendo nueva información. Cuando tenemos un enfrentamiento significativo. Cuando cambiamos de compromiso.
- ❖ Los niños de dieciocho meses a tres años que no se les ayuda a que satisfagan su necesidad de PENSAR Y AVERIGUAR dónde comienzan sus límites individuales como persona, que tiene sus PROPIAS cosas y recursos, sus pertenencias (sus propiedades), dónde empiezan los límites del otro, de los otros; y cuáles son las

propiedades o pertenencias de los otros y las suyas, en su edad temprana , cuando sean adultos tienen consecuencias tales como: comportamientos inapropiados por desproporcionados, relacionados con descargas incontrolables de energía; muestran excesivas rebeldías, convulsiones, diarrea, estreñimiento, cuello rígido, es común en ellos la falta de armonía en el trabajo de su sistema nervioso central.

Los comportamientos anteriores están vinculados con patrones de pensamientos alterados que se constituyen en falsas creencias, que los llevan a desconectarse de la realidad. Estos pensamientos dañinos son del tipo: “no pienses”, “no tengas necesidades separadas de ...”, “no conozcas nada que otros no te autoricen”, “no avances por ti solo”, “no crezcas”, “no seas independiente”, “no protejas, no cuides lo tuyo”.

Tres a seis años

NECESIDAD DE IDENTIDAD.

- ❖ Necesidad de saber quiénes somos y qué significa ser del sexo que somos. Necesidad de explorar con relaciones sociales interpersonales, y preocupaciones acerca de la idea de poder. Urgencia de separar la fantasía de la realidad. Necesidad de examinar las consecuencias de la conducta propia. Necesidad de usar el poder personal para ver hasta donde se puede llegar.
- ❖ MENSAJES: Puedes ser poderoso (a) y todavía tener necesidades. No tienes que actuar para que te cuiden. Puedes expresar tus sentimientos y emociones abierta y apropiadamente. No tienes que estar enfermo, ausente, muerto para que te tomen en cuenta.
- ❖ Otros momentos de estas necesidades: Después de renegociar un contrato social. Cuando desempeñamos un nuevo rol. Cuando buscamos nuevos vínculos en la familia, en el trabajo, en nuestra cultura. Cuando cuidamos a un niño de pre-escolar.
- ❖ A los niños entre tres y seis años a quienes se les bloquean sus tendencias naturales a: 1) tener consciencia de su propia IDENTIDAD, 2) satisfacer su necesidad de PENSAR Y AVERIGUAR quiénes son y qué significa ser del sexo que son, y 3) utilizar sus recursos personales para poner a prueba sanamente su poder personal; y quienes no se les estimule a expresar sus sentimientos y emociones sin dañar a otro, ni dañarse, presentan consecuencias entre las cuales las más frecuentes son: problemas circulatorios, dolores en el pecho, palpitaciones, espasmos musculares en el pecho, subidas y bajadas en el metabolismo.

Los pensamientos que más probablemente guían sus actitudes y comportamientos son: “no seas sano”, “no seas poderoso”, “ten miedo de amar”, “no seas recto”, “no expreses tus emociones y sentimientos”.

Seis a doce años

NECESIDAD DE SER HÁBIL.

- ❖ Necesidad de descubrir y preparar métodos y estrategias nuevas para enfrentar las situaciones comunes de la vida. Necesidad de hacer nuevas decisiones de acuerdo a los valores y normas que están de acuerdo a **sus** metas y experimentar nuevos métodos más personales que puedan resultar originales. Necesidad de ser aceptados y amados a pesar de los errores. Necesidad de contacto con personas fuera de su círculo social y especialmente si son del mismo sexo y de la misma edad. Necesidad de definir la realidad, la autoridad ajena y gran interés de realizar tareas típicas del propio sexo.
- ❖ MENSAJES: Es OK que hagas las cosas a tu manera, siempre que no te perjudiques, ni causes daño a otros, ni al ambiente, ni a tu relación con Dios. Es bueno que tengas tu moral propia, siempre que te permita una apropiada convivencia social y una sana vida espiritual. Necesitas y puedes pensar antes de decidir cuál será tu método. Es OK no estar de acuerdo con los demás, siempre que respetes el criterio de los otros. Es OK, bueno y necesario que aclares tus emociones y sentimientos para que puedas expresarlos sin dañarte, ni dañar a otros. Es OK que busques tu propio camino en la vida y establezcas tus propios valores, siempre que sean constructivos para ti y no perturbes el recto camino de otros.
- ❖ Otros momentos de estas necesidades: Después de definir una nueva identidad. Cuando se obtienen conocimientos nuevos y significativos. Cuando se está criando, educando o cuidando niños entre 6 y 12 años.
- ❖ Entre los seis y los doce años el niño y el adolescente buscan satisfacer la necesidad de ser habilidoso(a), “recursivo”, SER HÁBIL UTILIZANDO RECURSOS para satisfacer sus diferentes situaciones, problemas y necesidades. Esta tendencia natural puede ser bloqueada cuando no les oímos sus ideas personales para resolver problemas y situaciones por las que están pasando; o les oímos pero no les aceptamos sus estrategias, o estamos tan molestos por sus errores, que les reprimimos, les castigamos o nos alejamos de ellos (de ellas) como sanción por haberse equivocado o por no seguir nuestras instrucciones.

Las consecuencias más frecuentes de un mal manejo de sus necesidades son: conductas rebeldes, mala y poca comunicación con los padres o sustitutos, obesidad o mala distribución de los tejidos grasos en el cuerpo, espasmos en el área torácica, prácticas sexuales prematuras, uso de drogas.

Tipo de pensamientos que guían sus actitudes y comportamientos: “no pienses”, “actúa sin pensar”, “no organices, no estructures”, “no cometas errores”.

Trece a dieciocho años.

NECESIDAD DE REGENERACIÓN.

- ❖ Alta preocupación por todo lo sexual. Necesidad de experimentar con nuevas maneras de ser sexuales. Necesidad de una filosofía personal. Necesidad de ser ubicados en el mundo de los adultos; de desarrollar una plataforma o estrategia para relacionarse con el mundo de una manera adulta. Necesidad de enfrentar la vida como seres independientes.
- ❖ MENSAJES: Puedes ser una persona sexual y todavía tener necesidades. Está bien saber quien eres. Eres bienvenido (a) de regresar al hogar. Te amo.
- ❖ Otros momentos de estas necesidades: Después de haber aprendido algo nuevo, tanto en el plano práctico como intelectual. En preparación o desprendimiento de un vínculo, empleo, hogar, sitio. Al terminar un proceso. Cuando cuidamos o compartimos con personas entre 13 y 18 años de edad.
- ❖ Como ya he mencionado en esta etapa las personas están focalizados en ser independientes y sexualmente capaces. Esta tendencia ha sido llamada necesidad de REGENERACIÓN. Cuando no hay una apropiada canalización o guía de sus necesidades sexuales, cuando son fuertemente criticados, descalificados(as), y agredidos (as) por mostrar una personal y particular filosofía y estrategias para conducir sus vidas, ellos y ellas pueden reaccionar en forma inapropiada, separándose o aislándose excesivamente de la relación paterno – materna, experimentando con múltiples parejas sexuales, mostrando retraso en el desarrollo sexual, excesivas reacciones depresivas, acné atípico recurrente; comportamientos rebeldes, de aislamientos, y de agresión contra las reglas, normas y contra las actividades y programaciones familiares y sociales.

El manejo inapropiado de las necesidades mencionadas que son típicas de esas edades, promueve pensamientos insanos que actúan como mandatos en sus

mentes. Estos pensamientos NOOK son del tipo: “no lo hagas”, “no crezcas”, “no seas sexual”, “no seas independiente”.

Diecinueve años y más:

NECESIDAD DE RECICLAJE.

- ❖ En esta etapa o ciclo del desarrollo, necesitamos saber: que podemos cambiar, mejorar y buscar recursos para alcanzar nuestros sueños y metas.
- ❖ Necesitamos compañeros, personas con quienes podamos forjar un vínculo afectivo para encontrar apoyo en este ciclo de desarrollo. Necesidad de saber que podemos conseguir lo que queremos y necesitamos.
- ❖ Eventos externos pueden estimular la aparición de ciclos anteriores: Necesidad de reciclajes profundos o superficiales.

EJERCICIO DE APLICACIÓN

1. **¿Según la información contenida en este trabajo, en cuál de los Ciclos de Vida Considera usted que tuvo mayores dificultades para satisfacer sus necesidades?** _____

2. **¿Cómo ha resuelto a lo largo de su vida las consecuencias de esas dificultades?** _____

3. **¿Esas dificultades, han tenido consecuencias en la crianza de sus hijos, de sus nietos, o en algún trabajo que usted haya hecho relacionado con el cuidado de niños? (Explique)**_____

4. **¿ Qué le conviene hacer para satisfacer en el presente las mencionadas necesidades?** _____

5. **¿Hay algún cambio que necesita hacer en la relación con sus hijos, para darles lo que no le ha dado, de acuerdo a las informaciones recibidas, sobre los Ciclos de la Vida o Ciclos de Poder?** _____

6. **¿Tiene algún comentario adicional sobre los aspectos tratados en este material?** _____

