

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

La ansiedad de separación

Promover la habilidad fundamental de buscar retos en los bebés

Cuatro estrategias que funcionan para ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales

Pregunta: Mi bebé de ocho meses de edad se altera mucho cuando la dejo con sus abuelos. ¿Cómo la puedo ayudar a que se calme?

En su guía Futuros Brillantes, la Academia Americana de Pediatría escribe: “Los bebés de tan sólo cuatro a cinco meses pueden sentirse ansiosos al separarse de sus padres, al encontrarse con personas desconocidas o incluso con parientes cercanos. Aun los abuelos necesitan darle la oportunidad al bebé de familiarizarse con ellos antes de cargar al bebé... Esta ansiedad llega a su pico aproximadamente a los ocho meses. Esto no es un rechazo, sino una fase normal del desarrollo”.

1. Recuerde que esto es una parte normal del desarrollo de su hija. El sentimiento de ansiedad de separación de los padres, no importa lo breve que sea, es una reacción típica de un niño de 8 meses de edad. Esta respuesta emocional es realmente una buena señal de que su bebé se siente seguro y conectado con usted y entiende la diferencia entre usted y otras personas.

Los bebés difieren en la intensidad de sus reacciones y en la cantidad de tiempo que toman para calmarse y volver a la normalidad. Por lo tanto, es necesario prestar atención para ver si su bebé parece actuar entusiasmada o cautelosa ante las nuevas experiencias. Usted va a querer proporcionarle más apoyo a un bebé que tiende a ser cauteloso.

Los bebés también difieren en la intensidad de sus reacciones a medida que crecen. Al adquirir más experiencia estando lejos de usted y calmándose solos, son menos propensos a alterarse.

En lugar de pensar en la separación de manera negativa, piense en ella como una oportunidad para enseñarle a su hija a aventurarse a tener nuevas experiencias y a aprender la habilidad de buscar retos.

2. Apoye a su bebé para que aprenda a calmarse. La clave es reconocer las tendencias naturales de su bebé y desarrollarlas. Observe las estrategias que su bebé usa para calmarse al preguntarse cómo la puede ayudar.

- “¿Usa su bebé un chupete o se chupa el dedo?”.
- “¿Tiende a calmarse cuando usted canta o la carga?”.
- “¿Reacciona mejor su bebé cuando las personas desconocidas se le acercan lentamente y en silencio? ¿O está listo para jugar con ellas inmediatamente?”.

Usted ayudará a su bebé con esta transición haciendo lo que mejor funciona para ella.

En un experimento, Joseph Campos de la Universidad de California en Berkeley encontró que cuando un padre se ve temeroso, su bebé no intentará algo nuevo; pero si el padre sonríe o demuestra que está bien intentar algo nuevo, el niño lo intentará. Como dice Campos: “A los 11 o 12 meses de edad, el bebé ya hace lo que todos nosotros hacemos cuando algo inusual ocurre: miramos alrededor para averiguar la reacción



de los demás”. Las reacciones no verbales de los adultos determinan cómo los bebés reaccionan en situaciones de incertidumbre.

3. Transmite mensajes de confianza. Buscar retos incluye creer que podemos hacer algo incluso cuando es difícil. Su niña busca señales al mirarlo sobre cómo reaccionar con base en sus acciones, palabras y comunicación no verbal. Demuestre confianza al mostrarse tranquilo en el momento que se separa de ella.

Por ejemplo, puede decir:

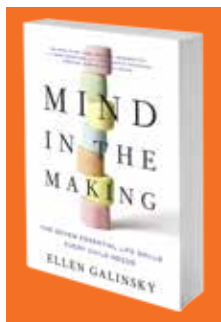
- “Tú puedes hacer esto. Yo volveré y te recogeré”.
- También puede recordarle a su bebé las estrategias que ella usa para calmarse: “La abuela está aquí para cuidarte. Tú tienes tu cobijita y yo volveré a recogerte”.

Incluso a una edad muy temprana, su hija puede entender el mensaje que le transmite a través de todas las cosas que le dice (y las que no le dice).

4. Sea claro. Lo mejor es ser claro. Por ejemplo, darle un beso, asegurarle que usted va a volver y luego irse. Aunque es difícil, es mejor irse una vez que usted ha dicho adiós y no persistir. Cuando se prolonga la transición, a menudo es más difícil tanto para usted como para su bebé. Si los bebés están con adultos cariñosos y sensibles, por lo general se calman poco después de que sus padres se van.

Estas cuatro estrategias desarrollan la habilidad fundamental de buscar retos. Cuando usted anima a su hija a estar con otros adultos que la quieren, le demuestra una habilidad que usted quiere que aprenda y utilice el resto de la vida.

Buscar retos: La vida está llena de estrés y desafíos. Los niños que aprenden a buscar retos (en lugar de evitarlos o simplemente lidiar con ellos) son más exitosos en la escuela y la vida.



La mente en formación, desarrollado por *Families and Work Institute* (FWI), es un esfuerzo sin precedente dedicado a compartir la ciencia del aprendizaje infantil con el público en general, las familias y los profesionales que trabajan con niños. Basado en *La mente en formación: Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita* (HarperCollins, 2010) de Ellen Galinsky, presidenta de FWI, su misión es promover las habilidades de la función ejecutiva en los adultos y a través de ellos, en los niños, para poder mantener viva y brillante la llama del aprendizaje dentro de todos y cada uno de nosotros.

Prescripciones para el aprendizaje son apoyadas por la Fundación Popplestone.

Visítenos en mindinthemaking.org. Síguenos en [Facebook.com/MindInTheMaking](https://www.facebook.com/MindInTheMaking) o en [Twitter.com/MITM_FWI](https://twitter.com/MITM_FWI).

© 2014 Families and Work Institute. Todos los derechos reservados.

Descargo de responsabilidad: Cualquier información de consultoría o enseñanza incluida en esta hoja de actividades está diseñada para ser un consejo general y no debe tomarse como un consejo para aplicar a una situación o un niño específico. Antes de escoger un cuidado o proceso educativo para su situación particular, se le aconseja a los padres y otros individuos que busquen una consulta profesional o la consejería de un profesional certificado para trabajar con familias. Ni Families and Work Institute ni cualquier otro individuo nombrado en esta hoja se hará responsable de las acciones que usted tome a causa de las sugerencias incluidas en esta hoja.

