

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Malcriar a un bebé

Promover la habilidad fundamental de enfoque y autocontrol en los bebés
Cuatro estrategias que funcionan para ir más allá de manejar el comportamiento de los niños
a poder promover las habilidades fundamentales

Question: Mi bebé llora y es “quisquillosa”. ¿La voy a malcriar si reacciono cada vez que llora?

La Academia Americana de Pediatría dice que un bebé no puede “malcriarse” al cargar y abrazarlo. Es importante responder al llanto de su bebé en el momento porque realmente esto disminuirá su comportamiento a largo plazo.

- 1. Vea si su bebé necesita algo.** Los bebés comunican sus NECESIDADES básicas al lloriquear; ellos son demasiado jóvenes para comunicar sus deseos. Para averiguar lo que necesita su hija, conviértase en un detective. Pregúntese:
 - “¿Puedo averiguar lo que necesita mirándola?”. ¿Hay pistas? Por ejemplo, si su bebé se está frotando los ojos y los tiene vidriosos probablemente está cansado. Si su bebé está tratando de chupar algo probablemente tiene hambre. Retorcerse puede significar que su bebé necesita que lo cambie.
 - “¿CUÁNDO es más probable que mi hija sea quisquillosa?”. ¿Qué tipo de situaciones tienden a molestarla (por ejemplo, ruidos, luces brillantes, un montón de otras personas en la habitación)? ¿Hay momentos del día en que se pone más quisquillosa que otros (después de estar despierta durante unas horas, antes de la hora de comer)? Cuando usted identifica lo que la irrita, puede hacer su mejor esfuerzo para evitar que esto se le salga de las manos (acostando a su hija para hacer la siesta antes de que esté exhausta, por ejemplo).

Jack Shonkoff del Centro para el Desarrollo Infantil de Harvard dice: “No hay aprendizaje sin relaciones sociales”.

- 2. Reaccione a las necesidades de su bebé.** Usted desarrolla una relación de confianza cuando su bebé aprende que puede contar con usted para cuidarlo. Las relaciones de confianza ayudan a los niños a sentirse seguros y protegidos; los estudios han descubierto que esto conduce a disminuir la irritabilidad más adelante.

Por otro lado, no es necesario responder a cada llanto como si algo terrible estuviera a punto de suceder, porque los niños pueden percibir los sentimientos de ansiedad de los adultos. Aquí es donde debemos promover la habilidad de enfoque y autocontrol. Lo que usted quiere es ayudar a que los niños aprendan a manejar sus propios sentimientos de malestar. Si bien este es un proceso de aprendizaje que se desarrolla a través la niñez y más adelante, comienza en la infancia.

El pediatra T. Berry Brazelton de la Escuela de Medicina de Harvard desarrolló la Escala Brazelton de Evaluación del Comportamiento Neonatal para ayudar a los padres y pediatras a entender el lenguaje del comportamiento de los recién nacidos, incluyendo la forma en la que ellos se calman solos. En esta evaluación, el médico o la enfermera alumbran una linterna sobre el recién nacido o sacuden un sonajero encima de ellos para ver cómo reaccionan. Los bebés normalmente se molestan por el ruido o la luz y luego encuentran una forma de recuperarse, chupando su dedo, cerrando sus ojos o alejándose de la conmoción. Cada bebé tiene una forma diferente de calmarse y entender esto es el objetivo de la evaluación. ¡Es el comienzo de la habilidad de enfoque y autocontrol!



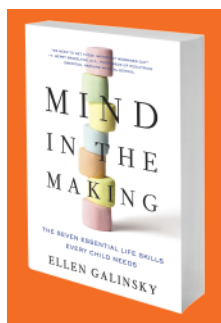
- 3. Averigüe lo que ayuda a su bebé a ser menos quisquillosa.** El primer paso para promover el enfoque y autocontrol es convertirse nuevamente en un detective y prestar atención a lo que usted hace para ayudar a su hija a calmarse. Por ejemplo, ¿ella se calma cuando la cargan y arrullan o cuando la arropan? ¿Escucharla cantar le ayuda? ¿Jugar con ella ayuda? Por ejemplo, ¿cuando usted saca la lengua, su bebé saca también su lengua, imitándola y calmándose al hacerlo?
- 4. Observe lo que hace su bebé para calmarse y comience con “lo que funciona” para ayudar a su bebé a aprender el autocontrol.** Cuando haya descubierto lo que funciona, comience con estas estrategias para ayudar a su hija a calmarse. Al principio es importante que usted ayude a su hija a calmarse (alzando o meciéndola, por ejemplo). En última instancia, usted quiere que su bebé aprenda a calmarse sola, así que fomente estrategias de tranquilizarse que no solo dependan de usted. Usted puede notar que su bebé se calma sola cuando pone sus manos en la boca o se chupa los dedos, los pulgares y los chupetes, o cuando mira algo nuevo o interesante.

Berry Brazelton dice:

Cada vez que los bebés están en situaciones de estrés o de estimulación, están obteniendo retroalimentación interna que dice: 'Has aprendido. ¡Lo acabas de hacer!'. Y si lo hacen una y otra vez, se convierte en parte de su aptitud. Cuando el adulto refuerza estos sistemas de retroalimentación internos en vez de interferir, le da a ese bebé no sólo la oportunidad de aprender, sino también la oportunidad de sentir la emoción de aprender.

Estas cuatro estrategias desarrollan la habilidad de enfoque y autocontrol en su bebé y lo ayudarán a ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales de una manera que fomente una relación de confianza entre usted y su hija.

El enfoque y autocontrol incluye prestar atención, recordar las reglas, pensar de manera flexible, practicar el autocontrol (en vez de hacer las cosas automáticamente, hacer lo necesario para lograr una meta). Los niños necesitan esta habilidad para poder lograr sus metas, especialmente en un mundo lleno de distracciones y sobrecarga de información.



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.

