

# La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

## PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

### Los padres divorciados que tienen reglas diferentes

Promover la habilidad fundamental de tener perspectiva en los niños de edad escolar  
Cinco estrategias que funcionan para ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales

**Pregunta:** Cuando mi hija va a la casa de su papá tiene reglas diferentes. Cuando regresa a casa, piensa que puede hacer lo que quiera. Estoy cansada de pelear con ella, pero no quiero que pare de visitar a su papá. ¿Qué puedo hacer para ayudarla a que se adapte a las reglas de cada hogar?

Negociar reglas, expectativas y personalidades diferentes es un desafío para todos en la familia después de que se divorcia o separa una pareja. Puede que sea una situación muy emotiva y es probable que haya algo de conflicto mientras llegan a un acuerdo sobre lo mejor para usted, su hija y su ex esposo. Al promover la habilidad fundamental de tener perspectiva puede ayudar a su hija a entender y respetar las diferentes expectativas de cada padre sin luchar con ella y mientras disfrutan del tiempo que pasan con ella.

**Según Philip Zelazo de la Universidad de Minessota la habilidad de tomar en cuenta lo que piensan otras personas y no solo uno mismo es esencial para tener perspectiva y resolver problemas.**

**1. Tener perspectiva comienza con usted.** Piense sobre su propia perspectiva y cómo reacciona ante la situación. Es natural que usted se sienta enojada o estresada, pero entonces es probable que su hija también sienta lo mismo. Sus palabras, su tono de voz, las expresiones de su cara y su lenguaje corporal le comunican a su hija cómo se siente usted en realidad.

Intente también tomar la perspectiva del padre de su hija. Por ejemplo, al igual que otros padres divorciados, él puede estar dejándola hacer lo que ella quiera o comprándole regalos como una manera de hacer las paces por el divorcio y que haya poco conflicto cuando estén juntos. Si usted entiende la motivación del padre de su hija puede que la situación sea más fácil de manejar.

- Si usted siente que es importante hablar con el padre de su hija, entonces es mejor que sus comentarios sean neutrales, en vez de sonar como críticas o acusaciones. Abrir viejas heridas empeorará la situación. Puede decir algo tal como: “He descubierto que tener una estructura le ayuda a nuestra hija a manejar el divorcio; ella parece sentirse más segura de esa manera”. Si él reacciona positivamente, intenten buscar soluciones que funcionen para ambos.

Aun si usted y su ex esposo no pueden colaborar, su enfoque, en sus propias palabras, es ayudar a su hija a “adaptarse a las reglas de cada hogar”.

Sepa que aprender a manejar los diferentes estilos de crianza de sus padres es una lección importante para su hija. Tanto en los hogares en los que los padres viven juntos como en los que están separados o divorciados, ningún adulto realmente cría a sus hijos de la misma manera que el otro. Aprender a adaptarse a estas diferencias ayuda a los niños a desarrollar su habilidad para trabajar con personas distintas a lo largo de sus vidas.

**A lo largo de sus investigaciones, Ross Thompson de la Universidad de California en Davis ha descubierto**



que la manera en que los padres expresan sus sentimientos impacta como sus hijos aprenden a tener perspectiva. Según Thompson, el conocimiento que adquieren los hijos sobre “el corazón y la mente de las personas” depende de cómo sus padres interpretan “los eventos cotidianos de sus vidas”. También aprenden de escuchar a sus padres hablar sobre sus propios sentimientos.

## 2. Hable con su hija sobre cómo se siente vivir en hogares con reglas diferentes.

- Hágale preguntas a su hija que la animen a tener una conversación con usted, no a responder con un simple “sí” o “no”. Pregunte cosas tales como: “¿Cómo se siente tener reglas diferentes en la casa de tu papá y de tu mamá?”. Mientras más hable su hija sobre sus sentimientos, más entenderá y reaccionará a los puntos de vista de los demás.
- Aun si a su hija le gustan unas reglas más que otras, es mejor ser directa sobre el hecho que las reglas son diferentes y que es su responsabilidad seguir las que cada padre impone.

## 3. Ayude a su hija a entender que muchas personas tienen reglas diferentes.

- Hable con su hija sobre todas las reglas diferentes que ya sigue en su vida: las de la escuela, las de las casas de otros familiares y las que siguen cuando están en público. Pregúntele si puede pensar en otros ejemplos.

También puede ser útil si explica la razón detrás de sus reglas. Asegúrese de que sus explicaciones sean simples y claras:

- Puede decir cosas tales como: “Necesito que cuides tu ropa y no la dejes en el piso, sino ponla en la cesta”.

**La Academia Americana de Pediatría reconoce el enorme estrés causado por grandes cambios en la estructura familiar, como la separación y el divorcio. Sugieren lo siguiente:**

*Para los niños de todas las edades, el objetivo después de este tipo de eventos es empezar una nueva vida que sea segura y predecible y en la que se aseguren o refuercen los lazos con los seres queridos.*

**4. Prepare a su hija para el éxito.** Los psicólogos infantiles Alexander Thomas y Stella Chess describen el concepto de “encajar”, es decir, que una persona se sienta capaz de lograr las expectativas de los demás. Usted quiere que su hija sienta que “encaja” o que es capaz de seguir las reglas y lograr sus expectativas. Ayúdela a hacer esto al hacer que sus reglas sean claras y factibles.

- Sea coherente al hacer cumplir sus reglas y asegúrese de darle a su hija consecuencias cuando no las sigue. Su hija depende de usted para ser constante aun cuando ella siente inestabilidad.
- Si se da cuenta que se ha estado enfocado en las cosas negativas que hace su hija o peleando mucho con ella, intente reforzar cualquier acto positivo que ella haga, diciendo cosas tales como: “¡Fue muy amable cuando tiraste la basura en la cesta!”.
- Si se siente molesta porque su hija no sigue sus reglas, examine sus expectativas para ella y usted misma. Tome un paso atrás y analice su propia perspectiva. ¿Son realistas sus expectativas? Por ejemplo, quizás es imposible que su hija termine toda su tarea en la casa de su papá. Intente llegar a un acuerdo que funcione para todos.

**5. Siga el proceso de resolver problemas para encontrar estrategias para manejar la transición entre la casa del papá y la suya.** Esta es la estrategia más importante que debe usar. Cuando usted y su hija trabajan juntos para resolver un problema, la ayuda a adquirir funciones ejecutivas.

**Las funciones ejecutivas son las habilidades que utilizamos para manejar nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento con el fin de lograr un objetivo. Phil Zelazo de la Universidad de Minnesota dice:**

*Si queremos empezar a entender las funciones ejecutivas de manera más detallada debemos pensar en la secuencia de pasos que toman las personas para resolver cualquier problema con el fin de lograr una meta.*

*Los estudios han descubierto que cuando los niños desarrollan las habilidades de función ejecutiva es más probable que crezcan bien y sanos ahora y en el futuro.*

El primer paso es determinar el problema. Usted le puede explicar a su hija que no quiere seguir peleando con ella todo el tiempo y que quiere buscar una mejor manera de manejar la situación.

- Hable con su hija sobre lo que es más difícil para ella cuando hace la transición de un hogar a otro y de unas reglas a otras. Escriba los problemas que ella enfrenta sin juzgarla.

El segundo paso es animar a su hija a pensar en diferentes maneras de resolver estos problemas.



- Piensen en todas las ideas posibles para resolver los problemas. Nuevamente, escriba todo lo que dice su hija sin juzgarla.

El tercer paso es evaluar las soluciones. Aquí es cuando le pide a su hija que piense en su propia perspectiva y la de los demás.

- Pregúntele a su hija lo que funcionaría o no de cada una de las soluciones que sugirieron. Pídale que piense si funcionaría para ella, para usted y para su papá.

El cuarto paso es buscar una estrategia para mejorar las cosas.

- Decida junto con su hija cuál estrategia o estrategias van a probar. Establezcan un periodo de tiempo determinado para hablar sobre cómo van las cosas.

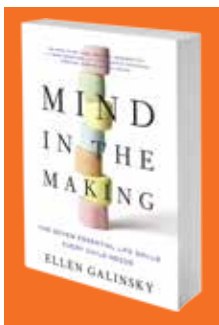
El quinto paso, después de que haya pasado algo de tiempo, es evaluar cómo está funcionando la solución.

- Cuando se reúnan a hablar sobre lo que está funcionando o no, asegúrense de tomar en cuenta la perspectiva de todos.

Cuando su hija se involucra en el proceso de solucionar los problemas que enfrenta, es más probable que intente resolverlos en vez de que usted le diga qué hacer. De hecho, usted le está dando a ella una habilidad que utilizará el resto de su vida.

**Estas cinco estrategias van más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales de manera divertida y práctica.**

**Tener perspectiva** implica mucho más que tener empatía. Requiere entender lo que los demás piensan y sienten. Es una parte fundamental de cómo los niños entienden las intenciones de sus padres, maestros y amigos. Los niños que pueden entender la perspectiva de los demás también tienen menos probabilidad de involucrarse en conflictos.



**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](http://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.

