

# La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

## PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

### Prevenir las pataletas

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

**Pregunta:** Mi hija de cuatro años siempre llora y hace pataletas cuando las cosas no van como ella quiere. ¿Cómo la puedo ayudar a enfrentar estas situaciones sin que ella y yo nos volvamos pedazos?

**A esta edad su hija está aprendiendo a establecer metas y a identificar lo que ella quiere. Ella está adquiriendo autocontrol, la capacidad de regular su comportamiento y sus emociones para lograr sus metas y manejar las situaciones que no van como ella quiere. Estas habilidades, llamadas funciones ejecutivas del cerebro, se desarrollan rápidamente durante la edad preescolar y representan un hito en el desarrollo de su hija, aun si es difícil para usted como padre sentir que una pataleta es un comportamiento saludable.**

Es natural que los padres reaccionen de una manera emotiva ante una pataleta. Parte de ayudar a su hija a manejar su frustración es controlar su propia reacción mientras usted la apoya, algo que puede hacer al promover la habilidad fundamental de buscar retos.

**A la hora de ayudar a su hija, Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota, una de las principales expertas sobre el estrés en los niños y las estrategias para manejarlo, ha descubierto a través de sus investigaciones que:**

*Los padres y otras personas importantes en la vida de un niño son una defensa contra el estrés. La presencia de un padre o persona de confianza con quien el niño está conectado puede bloquear por completo el estrés del cuerpo, aun si los niños todavía parecen asustados o ansiosos. Los lazos emocionales seguros son algo muy poderoso. Sueltan químicos que ayudan a reparar los efectos del estrés bloqueando la producción de los químicos que generan el estrés en primer lugar.*

**1. Esté presente para su hija.** Cuando su hija se siente segura y apoyada, la confianza en su capacidad para manejar la frustración y buscar retos aumenta. El ánimo que le da con sus palabras y acciones le demuestra a su hija que usted cree en ella, aun cuando las cosas son difíciles.

- Déjele saber a su hija que usted entiende lo que ella siente y que está bien sentirse triste o enojada. Durante una de sus pataletas, trate de usar una voz calmada, bájese al nivel de su hija y diga algo tal como: "Tú realmente quieres mi teléfono, pero no puedo dejarte jugar con él y no puedo dejar que lo tires cuando estás enojada. Entiendo lo enojada que estás".
- Si puede sugerir alternativas, hágalo. "A ti también te gusta jugar con la pelota, así que tirémosla y veamos cuánto tiempo pasa antes de que se caiga".
- Ofrezca apoyo no verbal también. Quizás necesite sostener a su hija para que no se haga daño o destruya algo, pero hágalo de la manera más cariñosa posible. Abrazos, besos o una palmadita en la espalda le envían un mensaje positivo y de amor a su hija. A veces solo estar con su hija mientras está molesta, sin decir o hacer nada, es suficiente.



**2. Practique la habilidad de buscar retos.** Piense en estas situaciones difíciles con su hija como una oportunidad para desarrollar su propia habilidad de buscar retos. Piense en algunas estrategias que puede usar en el momento para ayudarla a calmarse y pensar claramente. Su hija aprenderá de su ejemplo.

**La Academia Americana de Pediatría sugiere que cuando el comportamiento de un niño saca a un padre de quicio, el adulto puede intentar mantener un buen sentido del humor, retirarse de la situación si es posible y permitir que otras personas lo ayuden y apoyen.**

Las investigaciones de Ethan Kross de la Universidad de Michigan han descubierto que analizar una experiencia frustrante de lo que él llama una “perspectiva auto-distante” (observarse a uno mismo de lejos) le ayuda a uno a enfrentar los sentimientos negativos más eficazmente. Es como si uno observara la situación que vivió en un programa de televisión.

- Si usted empieza a sentirse enojado o a alzar su voz, respire profundamente antes de reaccionar. Si puede, retírese de la situación, diciendo algo como: “Parece que te enojaste porque te dije que no puedes comer una galleta antes de cenar. Tu cara está roja y estás gritando. Voy a retirarme para que te calmes y después podemos hablar sobre la merienda que puedes comer”.
- Busque un sistema de apoyo. En uno de sus estudios Nathan Fox de la Universidad de Maryland descubrió que cuando los padres tienen personas con quién hablar y en las que pueden confiar cuando se sienten estresados, hay un impacto positivo en el desarrollo social de los niños. Busque a sus amigos, familiares, colegas y otros padres para ayudarlo a enfrentar la situación.

Asegúrese de que las personas con las que hable no lo juzguen y sepan lo que se siente estar en sus zapatos. Ellas deben ayudarlo a sentirse mejor sobre usted mismo, aun cuando se siente molesto, y a recuperarse y ser la mejor persona posible.

**3. Prepare a su hija por adelantando para cualquier cambio que vaya a haber en su rutina.** Los niños pequeños se nutren de las rutinas predecibles. Les ayudan a sentirse en control. Así que cuando cambian los planes, como normalmente ocurre en la vida, puede ser frustrante para su hija.

- Prepare a su hija lo antes posible a los cambios en el horario. Esto le da tiempo para entender lo que va a pasar y alistarse, lo que debería prevenir una patalita en el futuro y facilitar las cosas para usted.
- Explíquele lo que está pasando y por qué. Si es posible, déjela participar en el nuevo plan: “Hoy íbamos a ir a visitar a tu abuela pero ella no se siente bien y no quiere que nos enfermemos. La veremos el próximo fin de semana. ¿Quieres dibujarle algo o hacerle una tarjeta para que se sienta mejor?”.

**Adele Diamond de la Universidad de Columbia Británica le recuerda a los padres que deben:**

*Ayudar a su hijos a tener confianza en si mismos. Ellos necesitan saber que usted cree en ellos, que usted cree por completo que ellos van a ser exitosos... Es importante actuar de una manera en que ellos sientan que sin duda alguna van a lograrlo.*

**4. Celebre el trabajo de su hija.** Las investigaciones de Carol Dweck de la Universidad de Stanford demuestran que es más probable que los niños prueben algo difícil si elogiamos sus esfuerzos (“Te esforzaste para bajar el tobogán”) o sus estrategias (“Pudiste bajar el tobogán porque te sostuviste de la baranda”) en vez de elogiar su personalidad o su inteligencia (“¡Eres tan inteligente!”).

- Sea específico cuando elogie a su hija: “Te esforzaste tanto para armar el rompecabezas!”, en vez de un comentario general como “¡Buen trabajo!”.

**Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota ha descubierto que:**

*Un poco de estrés puede ser positivo. Cuando un niño se molesta porque no obtuvo lo que quería en el momento... puede ser algo bueno para el desarrollo. A menudo estas experiencias causan un breve aumento en el ritmo cardíaco y activan otros sistemas de defensa y escape. Pero si apoyamos a los niños a aprender a enfrentar estos malestares sus experiencias pueden tener un efecto positivo en su desarrollo.*

**5. Ayude a su hija a buscar nuevas estrategias para enfrentar la frustración y la decepción.** A veces los planes cambian en el último momento. Para apoyarse mutuamente durante estas situaciones, hagan una lista de ideas que la ayuden a enfrentar sus sentimientos cuando las cosas no van como ella quiere. Es más probable que los niños intenten estrategias en las que ellos mismos pensaron.

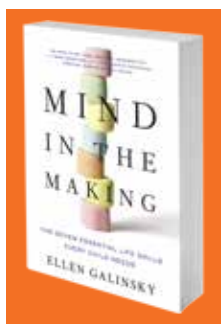
Es mejor que su hija encuentre sus propias soluciones, pero a continuación hay algunas ideas que usted le puede sugerir a ella:



- Piensen en una frase que su hija puede repetir cuando se siente moleste, tal como: “Inhala, exhala”, “No te des por vencida”, o, “Intenta de nuevo”.
- Ofrézcale a su hija oportunidades para expresarse creativamente. Anímela a dibujar, escribir, bailar y cantar hasta que se siente tranquila. La creatividad puede ser un medio para comunicar los sentimientos difíciles.
- Stanley Turecki, el autor de *El niño difícil*, sugiere que le pida a su hija que piense en un color cuando se sienta molesta, como rojo. Luego pídale a su hija que piense en un color que la hace sentir tranquila, como azul. La próxima vez que esté a punto de explotar, recuérdale que puede pensar en su color tranquilo.

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

**Buscar retos:** La vida está llena de estrés y desafíos. Los niños que están dispuestos 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](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.

