

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

La muerte de una mascota

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

Pregunta: El pez dorado que mi hijo tenía como mascota murió hace poco. Cuando llegó de la escuela él me preguntó dónde estaba su pez y le dije que se había enfermado y luego muerto. Él se sintió muy triste y tuvo un montón de preguntas sobre el tema que no supe responder. ¿Cómo puedo ayudarlo a que entienda sin abrumarlo o asustarlo?

Es comprensible que las preguntas de su hijo sobre la muerte pueden hacer que usted se sienta incómodo o inseguro. Cada familia tiene su propia manera de tratar los grandes acontecimientos de la vida, como el nacimiento y la muerte. Al promover la habilidad de buscar retos usted puede apoyar a su hijo a enfrentar esta pérdida y otros momentos difíciles de una manera que corresponda con los valores y las creencias de su familia, como también lo ayude a ser más fuerte.

Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota es una de las principales expertas sobre el estrés en los niños y las estrategias para manejarlo. Ella afirma que los padres pueden querer proteger a sus hijos de todo estrés, pero:

Una niñez sin estrés no nos prepara para ser adultos. Si nunca permite que sus hijos excedan lo que saben hacer, ¿cómo aprenderán a manejar la vida cuando sean adultos y la mayoría del tiempo tengan que abarcar más de lo que habían pensado? Una niñez normal tiene retos... y necesitamos ayudar a nuestros niños a entender cómo enfrentarlos sin protegerlos completamente de esos desafíos.

1. Escuche las preguntas de su hijo y anímelo a hacer más preguntas. Las investigaciones, como la de Megan Gunnar, han mostrado que no es posible ni útil proteger a los niños de las tensiones y desafíos de la vida. Aunque puede ser difícil para usted, hágale saber a su hijo que es bueno hacer este tipo de preguntas. Responda de una manera que usted se sienta cómodo y que sea fácil para su hijo entender.

- ¿Qué está preguntando su hijo? Está haciendo preguntas concretas, tales como: ¿Qué le pasó con el pez para que se muriera? ¿A dónde van los peces después de morir? O está haciendo preguntas más grandes sobre la muerte, tales como: ¿Voy a morir o se van a morir mis padres? ¿Qué sucede después de la muerte? Antes de responder, asegúrese de que usted sabe lo que su hijo le está pidiendo.
- Antes de responder también es importante saber si su hijo entiende el significado de esta experiencia. Pregúntele lo que piensa. La mayoría de los niños de edad preescolar parecen entender que la muerte significa que su cuerpo deja de funcionar, que no puede comer o respira más y que no pueden jugar ni hablar. Laura Schulz de MIT considera que cuando los adultos resisten a la tentación de responder las preguntas de los niños de inmediato pueden tener conversaciones más profundas con ellos.
- Sea honesto y utilice un lenguaje sencillo y claro que corresponda con sus propios puntos de vista acerca de la muerte, la espiritualidad y la religión. Trate de no sobrecargar a su hijo con demasiada información. Él le preguntará más cosas cuando esté listo para saberlas. Puede decirle algo tal como: “El pez estaba viejo y se enfermó. Su cuerpo dejó de funcionar, y no pudo respirar más”.



- Está bien decirle a su hijo que usted no lo sabe todo. Si su hijo está interesado y se siente cómodo, pueden trabajar juntos para averiguar más. Usted puede ir a la biblioteca o buscar en línea más información sobre cómo respiran los peces bajo el agua, por ejemplo.

Clancy Blair de la Universidad de Nueva York tiene este consejo para los padres:

Hable con su hijo como lo haría con cualquier otra persona a la que usted respeta y quiere. Trate de no hablar mal o ser despectivo. Hable con su hijo de tal manera que reconozca su individualidad y la forma en la que él entiende el mundo. Explique las cosas de una manera que tenga sentido para su hijo y se extienda y se base en su conocimiento.

2. Anime a su hijo a expresar lo que piensa y siente acerca de la pérdida y elaboren una manera de recordar a su pez. Al hablar acerca de esto, su niño aprende a expresar sus emociones y comprender las de los demás. Dígame a su hijo que sentirse triste por la muerte de su pescado demuestra que él realmente se preocupaba por su mascota, algo muy especial.

- Reconozca los sentimientos de su hijo y hágale saber que usted los entiende. Puede decir cosas tales como: “Es triste decirle adiós a una mascota. Yo sé cómo siente. Realmente amabas a tu pez”.
- Busque libros para niños en la biblioteca pública que tengan que ver con la muerte de una mascota. Catherine Snow de la Universidad de Harvard dice: “Un libro crea una plataforma en la que la conversación se lleva a cabo”. Lea con su hijo y hágale preguntas sobre la historia. ¿Cómo te hace sentir? ¿Qué te hace pensar?

Una manera importante en la que las personas, tanto jóvenes como mayores, enfrentan la muerte es encontrar una forma de honrar la memoria del ser querido. Ayude a su hijo a encontrar una manera de hacerlo. Esto puede incluir:

- Realizar un libro ilustrado con historias y dibujos del pez.
- Buscar imágenes del pez y convertirlas en un libro o una presentación de diapositivas en el computador.
- Contar historias acerca de lo que cada uno recuerda del pez.
- Crear un monumento, como rocas decoradas por su hijo que él pueda poner en algún lugar (afuera, si es posible).

Según la Academia Americana de Pediatría la promoción de la salud mental y el bienestar emocional en la primera infancia está estrechamente conectada con las relaciones sociales saludables:

En última instancia, el desarrollo social y emocional saludable depende de cómo los niños se perciben a sí mismos y la medida en que se sienten valorados por los demás.

3. Cree un ambiente seguro y de apoyo. Su relación de apoyo y confianza con su hijo le proporciona el estímulo y la seguridad que necesita para poder asumir retos como la muerte de su mascota.

- Tome en serio las preguntas y sentimientos de su hijo. Lo que algunas personas pueden considerar “solo” un pez probablemente es un ser significativo para su hijo. Es importante no descartar lo que él siente para que pueda aprender de este desafío.
- Tenga en cuenta que su hijo lo está observando para aprender cómo manejar esta situación u otras que sean difíciles. Si usted se siente nervioso o alterado es probable que su hijo también. Trate de usar un tono de voz tranquilo y positivo para apoyar a su hijo, incluso al tener conversaciones difíciles.
- Si su hijo le pregunta acerca de su muerte o la posibilidad de que mueran miembros de la familia, puede afirmarle que usted cuidará de él y de usted mismo para que se mantengan saludables y seguros.

Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota llevó a cabo un estudio en el que algunos niños pequeños podían prender y apagar un juguete muy ruidoso mientras que otros no podían controlar lo que hacía el juguete. Los niños que tenían la capacidad de manejar el juguete disfrutaron la experiencia, mientras que los niños que no podían apagar o prender el juguete reaccionaron con miedo. El estudio reveló que tener un poco de control es un factor esencial en la respuesta de los niños. Gunnar concluye:

Tener el control es la variable principal para determinar si el cuerpo responde al estrés cuando las situaciones son potencialmente peligrosas o no, amenazantes o no.

4. Ayude a su hijo a encontrar maneras de manejar sus emociones. Sentirse triste, confundido o asustado son reacciones completamente naturales para los adultos y los niños cuando se trata de la muerte. Para ayudar a su hijo a lidiar con estos sentimientos, concéntrese en la estrategias que él ya usa para ayudarlo a sentirse mejor. Cuando usted guía a su hijo en la solución de problemas, es más probable que él interiorice estas estrategias y las empiece a utilizar por su cuenta.



- Converse con su hijo acerca de lo que le ayuda cuando está molesto. ¿Le gusta leer libros, escuchar música o acurrucarse con un juguete o peluche favorito? Identifique estas estrategias como algo que él puede usar cuando se sienta triste por su pez.
- ¿Le gusta dibujar, pintar, bailar o tocar música a su hijo? Anímelo a expresar sus pensamientos y sentimientos creativamente. Puede escribir historias o hacer dibujos sobre cómo se siente.
- Demuéstrele sus propias estrategias para manejar el estrés y las situaciones difíciles: “Me gustan los abrazos cuando me siento triste. ¿Quieres un abrazo?”.

5. Utilice su sistema de apoyo. Nathan Fox de la Universidad de Maryland ha encontrado que los padres que tienen amigos con quien hablar son menos propensos a transmitirle estrés a sus hijos. Ya sea por la pérdida de un pez o ante otros desafíos de la paternidad o la vida, los adultos que tienen personas para acudir en busca de apoyo tienden a manejar mejor estas tensiones.

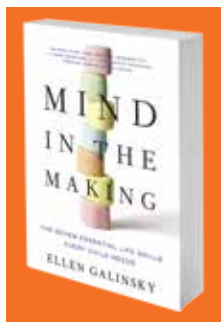
- Es posible que desee pedirle consejos a otros padres, amigos o miembros de la familia. ¿Qué harían ellos o cómo manejarían el tema de la muerte con sus hijos? Pruebe las sugerencias que sean más útiles para usted.

6. Utilice el juego imaginario de su hijo como una oportunidad para expresar sus ideas. Cuando los niños imaginan son más capaces de manejar con seguridad sus emociones, tales como la pérdida, el miedo y el abandono. En estas situaciones de juego su hijo puede “probar” diferentes papeles y controlar la forma en que las cosas suceden. Estas experiencias imaginarias ayudan a su hijo a practicar las habilidades que necesitará para enfrentar retos en la vida.

- Deje que su niño tome la iniciativa y observe lo que hace al jugar. ¿Qué ideas parece estar explorando? ¿Está representando cosas en su vida o está creando situaciones y personajes imaginarios? Trate de pensar en maneras de desarrollar lo que su hijo está haciendo, como darle accesorios o disfraces.
- Haga preguntas abiertas que comiencen con “quién”, “qué”, “dónde”, “cuándo” y “por qué” para ayudar a su hijo a desarrollar su comprensión de conceptos complicados a su propio ritmo.

Estas seis 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.

Visitenos 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.

