

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Mi hijo solo quiere jugar a su manera

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

Pregunta: Mi hijo de seis años se enoja y no quiere jugar con sus amigos cuando no le llevan la corriente. ¿Qué puedo hacer para que entienda que él no siempre es el que manda?

Al crecer, las relaciones sociales de su hijo con otros niños se convierten en una parte importante de su vida. Cuando desarrolla un sentido de sí mismo, él aprende cómo enfrentar el mundo social de otros niños. Al promover la habilidad fundamental de tener perspectiva usted puede preparar a su hijo para tener relaciones sociales exitosas con otros niños.

1. Observe lo que realmente está pasando cuando su hijo se enoja. Usted puede preguntarse:

- ¿Qué es lo que parece ser más difícil para su hijo cuando está con otros niños?
- ¿Él tiene problemas compartiendo sus ideas con otros niños?
- ¿Cómo reaccionan los demás niños cuando él no quiere hacer lo que ellos le piden? ¿Es eso lo que lo enoja?
- ¿Él quiere seguir jugando un juego en particular porque está tratando de mejorar sus habilidades (como tirar una pelota, por ejemplo) o porque es bueno jugándolo?

Cuando usted entiende el problema fundamental, está en una mejor posición para ayudar a su hijo.

2. Reconozca la experiencia de su hijo. Según Daniel Stern de la Universidad de Genève, el proceso de crecimiento se trata de: “Aprender a estar con los demás”. Asegúrese de que su hijo sepa que está bien no estar de acuerdo con sus amigos y que las personas tienen diferentes opiniones. Cuando él sepa que usted entiende y apoya sus sentimientos, aún cuando no aprueba su comportamiento, estará más abierto a comportarse de una mejor manera.

- Déjele saber a su hijo que usted entiende su experiencia: “Puede ser frustrante cuando no estás de acuerdo con tus amigos. A veces yo me siento frustrado con mis amigos también, como cuando tenemos distintas ideas políticas”.

Según Ross Thompson de la Universidad de California en Davis, cuando los padres expresan empatía por sus hijos, los niños: “Se dan cuenta que las emociones se basan en las necesidades humanas”.

Alison Gopnik de la Universidad de California en Berkeley ha descubierto que los niños aprenden mejor a tener perspectiva cuando tienen oportunidades para hablar sobre cómo se sienten acerca de lo que han vivido. Ella observa que tener perspectiva es una habilidad esencial para el futuro de los niños:

Si queremos ser exitosos y relacionarnos con otras personas, necesitamos entender a la gente a nuestro alrededor, especialmente lo que están pensando.

3. Hable sobre los sentimientos. Las investigaciones de Larry Aber de la Universidad de Nueva York confirman que los niños necesitan aprender cómo entender las intenciones de los demás cuando están en situaciones difíciles. Practicar la habilidad de tener perspectiva ayuda a los niños a comprender sus propios pensamientos, sentimientos y acciones y los



de los demás. Encuentre tiempo cada día para hablar sobre sus sentimientos, los de su hijo y los de los demás.

- Antes de que su hijo entienda la perspectiva de los demás, necesita ayuda entendiendo sus propios sentimientos. Ayude a su hijo a nombrar sus emociones: “Pareces estar muy enojado porque tus amigos no quisieron perseguirte”.
- Hable sobre sus propios sentimientos: “Tuve un día difícil en el trabajo y después hubo mucho tráfico al regresar a casa. Así que me siento estresado”. Asegúrese de que su hijo no se sienta responsable por sus emociones.
- Comparta las estrategias que usted utiliza para manejar sus propios sentimientos cuando está molesto: “Cuando no estoy de acuerdo con mi hermana, lo mejor es que hablemos de nuestras diferencias y veamos si podemos encontrar algo en lo que si coincidimos”.
- Ayude a su hijo a tomar la perspectiva de sus amigos. Pregúntele por qué cree que sus amigos no quieren jugar lo que él les sugirió. ¿Cómo cree él que se sienten ellos cuando les dice que no quiere jugar?

Poder parar y reflexionar sobre una situación y evaluar lo que uno debe hacer es una parte importante de tener perspectiva lo cual requiere el uso de las funciones ejecutivas del cerebro. Estas son las partes del cerebro que nos ayudan a manejar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para poder lograr ciertas metas. Adele Diamond de la Universidad de Columbia Británica describe el papel que juega el autocontrol en las relaciones sociales:

Existe el autocontrol al nivel del comportamiento en el que uno quiere resistir la tentación a hacer algo a primer impulso porque no es lo más apropiado o lo mejor que uno puede hacer en el momento... Digamos que hay un amigo que usted no ha visto en muchos años y quizás su primera reacción es decir: “¡Dios mío, cómo te has engordado!”. Pero usted no quiere decir eso; no quiere herir los sentimientos de su amigo. Así que se inhibe y dice otra cosa para hacer que su amigo se sienta bien.

4. Ayude a su hijo a practicar el autocontrol cuando se relaciona con los demás. Aun si las habilidades de su hijo para tener perspectiva y controlar su comportamiento están en proceso de desarrollo durante los años escolares, hay muchas cosas que puede hacer ahora para apoyar el crecimiento de estas destrezas.

- Ayude a su hijo a tomar un paso atrás y alejarse de sus emociones en el momento para poder pensar lógicamente. Hágale ver a su hijo cómo se sienten los demás después de que dice y hace ciertas cosas, tal como: “Cuando le gritas a tus amigos y les dices que no te gusta lo que piensan, ellos no quieren jugar más contigo”.
- Si usted está con su hijo cuando ocurre un malentendido, asegúrese de hablar con su hijo y sus amigos si puede. Pídales que se turnen hablando sobre lo que pasó y cómo se sintieron. Entonces, pídales que compartan actividades que todos disfrutarían haciendo juntos.
- Permita poco a poco que su hijo maneje independientemente los malentendidos que tiene con sus amigos, para que así aprenda que puede hacerlo y que no siempre necesita que usted lo ayude.

5. Utilice el proceso de resolver problemas. Después de un conflicto, espere que su hijo se calme e involúcrelo en crear un plan para manejar los problemas que ocurran en el futuro.

- Identifiquen el problema: “Parece que es difícil para ti jugar con tus amigos cuando no están todos de acuerdo sobre lo que van a hacer”.
- Hable con su hijo sobre la meta: “Vamos a encontrar algunas maneras que todos puedan disfrutar lo que están haciendo sin empezar a mandarse unos a otros”.
- Piensen en soluciones. Vea qué ideas tiene su hijo. Usted también puede hacer algunas sugerencias, tal como turnarse para decidir lo que van a jugar.
- Anime a su hijo a pensar en la perspectiva de los demás y cómo podrían reaccionar a sus ideas.
- Pídale a su hijo que escoja un plan y vea qué tal funciona. Elija un plan para que su hijo intente la próxima vez que esté jugando con sus amigos y tenga problemas. Después de que su hijo lo haya intentado, hable con él sobre qué tal funcionó. Si es necesario, seleccionen una nueva solución.

6. Utilicen los libros y la televisión como oportunidades para promover la habilidad de tener perspectiva.

Cuando lea, cuente cuentos o vea programas de televisión o películas con su hijo, tome el tiempo para hablar con él sobre lo que los personajes pueden estar pensando o sintiendo.

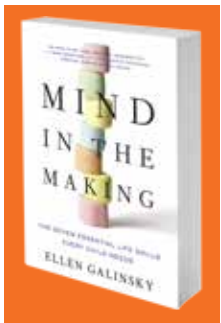
- Pregúntele a su hijo por qué piensa que los personajes están actuando de cierta manera. ¿Qué pasó para que se sintieran así?



- Busque libros sobre personajes que quieren todo a su manera. ¿Cómo reacciona su hijo a estos cuentos? Pregúntele lo que cree que están pensando o sintiendo los personajes y lo que deberían hacer.
- Anime a su hijo a hacer conexiones entre sus propias emociones y las que él ve en la televisión o lee en los libros. ¿Alguna vez se ha sentido él como esos personajes?

Estas seis 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. 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.

