

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Rehusarse a hablar después de pelear

Promover la habilidad fundamental de comunicarse 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: Después de que mi hija de diez años pelea conmigo, me para de hablar por completo. Rehúsa hablarme y estar en el mismo cuarto que yo hasta que ella decide que ya no está molesta. ¿Qué puedo hacer para que nos podamos comunicar mejor y esto no siga sucediendo?

Conforme va creciendo su hija, la manera en que se comunica con usted también se desarrollará y cambiará. Puede ser frustrante e hiriente pelear con su hija, especialmente si ella lo ignora y rehúsa hablar con usted. Al promover la habilidad fundamental de comunicarse, usted y su hija pueden desarrollar estrategias eficaces para manejar los conflictos mientras fortalecen su conexión.

Las investigaciones de Edward Tronick de la Universidad de Massachusetts en Boston se han enfocado en la importancia de las relaciones sociales en el desarrollo y aprendizaje de los niños. Tronick ha descubierto que los niños y sus padres se conectan, desconectan y vuelven a conectarse; este vaivén es completamente normal y hasta puede ser una experiencia de aprendizaje positiva tanto para el padre como para el niño:

Restablecer la conexión con un padre le otorga a los niños un sentido de control: “Yo puedo hacer esto. Aprendí diferentes maneras de conectarme de nuevo con mi mamá y con mi papá”.

1. Anime a su hija a expresarse de diferentes maneras, con y sin palabras. Cuando su hija tenga varias maneras de expresarse cuando no están peleando, tendrá más herramientas a su disposición para restablecer la conexión con usted después de que se peleen. Ofrezcale a su hija oportunidades para pintar, dibujar, escribir, tomar fotos, bailar o cantar. Ayúdela a usar estas habilidades como una herramienta de comunicación. Usted puede sugerirle a su hija que:

- Empiece a escribir en un diario. Ella puede escribir lo que sea que quiera y llegar a controlar sus emociones para que pueda pensar más claramente sobre lo que quiere decir después.
- Escriba un guión de cómo quiere que sea la próxima conversación.
- Escriba una carta a la otra persona involucrada en la pelea. Si es usted, dígame que usted también va a escribir una carta e intercámbienlas.
- Utilice artículos de arte como pintura, creyones, revistas viejas y pegamento. Pídale a su hija que cree un collage o dibujo que exprese cómo se siente. Cuando esté lista para hablar, pídale que lo comparta con usted.

La Academia Americana de Pediatría reconoce que las peleas son parte del crecimiento su hija. El desarrollo de su hija a esta edad incluye una mayor influencia en su vida por parte de sus amistades, el desafío de las reglas y la autoridad, los conflictos con respecto a la independencia, rehusarse a participar en actividades familiares y cambios de humor.



2. Dele espacio a su hija. Aunque es importante animar la comunicación abierta con su hija, también hay momentos cuando es apropiado darle tiempo hasta que ella esté lista para hablar con usted. Dar un paso atrás de la situación los ayuda a ambos a calmarse y pensar con un poco más de claridad sobre lo que quieren decir.

- Anime a su hija a encontrar su propio lugar en el hogar donde pueda ir cuando necesite estar sola. Deje que ella lo decore y lo llene con las cosas que le gustan.
- Asegure a su hija que usted está allí para apoyarla: “Déjame saber cuando estés lista para hablar. Voy a estar en el otro cuarto”. Usted le está demostrando a su hija que valora su creciente independencia pero que todavía está allí para apoyarla cuando ella lo necesite a usted.

3. Dese espacio a si mismo también. Asegúrese de tomarse el tiempo y el espacio que usted necesite para que pueda responderle a su hija de una manera calmada y clara. Esto quiere decir tomar un descanso en el momento y también cerciorarse de que tenga personas en su vida que lo apoyen, sin importar lo que esté pasando en su vida.

- Utilice su sistema de apoyo. Los amigos, la familia, los colegas y otros padres son todos recursos valiosos para ayudarlo a manejar su propio estrés. Nathan Fox de la Universidad de Maryland ha descubierto que es menos probable que los padres que tienen amigos que los apoyan le transmitan su estrés a sus hijos.
- Encuentre sus propias estrategias. ¿Qué lo ayuda a usted a calmarse? ¿Respirar profundamente? ¿Hacer ejercicio? ¿Escuchar música? Utilice estas herramientas para manejar sus emociones, relajarse y recobrar energía. Ser padre es un trabajo duro y mientras mejor se sienta, mejor serán sus interacciones con su hija.
- Si escucha que su voz se está alterando y que usted se está enojando con su hija, hágaselo saber: “Me estoy molestando y no quiero gritarte. Así que voy a tomar un descanso. Cuando me calme estaré lista para hablar de nuevo”.

4. Sea un ejemplo de buena comunicación. Sea un ejemplo a seguir para su hija de cómo comunicarse. Demuéstrele cómo asume la responsabilidad por sus errores. Utilice palabras y estrategias que ella también pueda usar, tal como: “Discúlpame por haberle gritado al otro conductor mientras manejaba. Debo recordar respirar profundamente cuando estoy metida en tráfico”.

5. Ayude a su hija a entender como reparar las faltas de comunicación. En un momento calmado, hable con su hija y piensen en estrategias que ella puede usar cuando tiene problemas comunicando emociones difíciles.

- A veces las mejores conversaciones ocurren cuando están juntos en el carro o caminando. Usted puede decir: “Sé que puede ser difícil hablar conmigo cuando estás molesta. No es algo que yo disfrute tampoco. Pero cuando te rehúas a hablar, realmente no sé qué te está molestando. Así que no puedo hacer nada para ayudarte”.
- Déjele saber a su hija “Me importa lo que tienes que decir y quiero pensar en algunas ideas que nos puedan ayudar en esas situaciones”.
- Invite a su hija a pensar en sugerencias y ofrézcale algunas. Una estrategia puede ser pensar en una palabra especial o gesto que su hija puede utilizar para dejarle saber que necesita tiempo y espacio para calmarse. Sigán intentando diferentes soluciones hasta que encuentren algo que funcione para ambos

Alison Gopnik de la Universidad de California en Berkeley observa que:

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

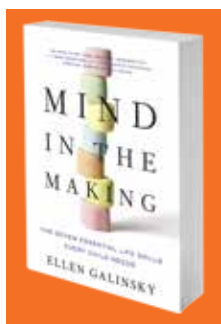
6. Utilice momentos cotidianos para evaluar con su hija la comunicación eficaz. Busque oportunidades que ayuden a su hija a pensar sobre lo que significa comunicarse con éxito. Cuando vean televisión juntos, pregúntele cosas sobre los personajes. Anímela a tomar un paso atrás y hacerse a si misma este tipo de preguntas cuando se encuentre en una discusión:

- ¿Qué creo que él estaba tratando de decir?
- ¿De qué otra manera pudo haber dicho eso?
- ¿Qué creo que estaba sintiendo?
- ¿Cómo enfrentaría yo esa situación?



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.

Comunicarse implica mucho más que entender el idioma, hablar, leer y escribir. Se refiere a la capacidad de identificar lo que uno quiere comunicar y darse cuenta de cómo los demás entenderán nuestra comunicación. Según los maestros y empleadores, es la habilidad que hace más falta hoy en día.



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.

