

# La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

## PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

### El miedo a las personas extrañas

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

**Pregunta:** Mi hijo se congela cada vez que ve una persona nueva. Se aferra a mí y a veces grita, incluso cuando la persona no está interactuando con él. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser menos miedoso?

Su niño está empezando a valer por sí mismo y a salir al mundo apartándose de usted. Esto puede ser una cosa muy miedosa y puede provocar temores hacia personas y situaciones nuevas. La reacción emocional de su hijo en estas experiencias desconocidas en realidad es una señal saludable y positiva en su desarrollo. Esto demuestra que se siente seguro y protegido con usted. Él está tomando medidas para internalizar el vínculo que ustedes comparten y así sentirse más seguro al formar nuevas relaciones por su cuenta. Usted puede ayudar a su hijo a sentirse más cómodo alrededor de nuevas personas promoviendo la habilidad de tener perspectiva.

**A través de su experimento ya clásico, Joseph Campos de la Universidad de California en Berkeley demostró cómo los padres comunican preocupación o aprobación a sus hijos solo a través de sus expresiones faciales. Campos utiliza a las madres en sus experimentos, pero los resultados se verían similar si hubieran sido padres. Campos encontró que cuando los investigadores les pedían a las madres que hicieran una cara de temor con la boca y los ojos abiertos y las cejas arriba, los niños se negaban a probar algo nuevo. Cuando las madres mostraban una cara feliz con una sonrisa y mirada alentadora, sus hijos eran mucho más propensos a tomar riesgos. Campos concluye:**

*Este estudio en particular demuestra el papel tan poderoso de la comunicación no verbal en determinar el comportamiento de un niño en un contexto incierto ... Incluso de los once a doce meses de edad, el bebé ya está haciendo lo que todos hacemos cuando sucede algo inusual; miramos a nuestro alrededor para averiguar cómo los demás están reaccionando.*

**1. Piense en su manera de enfrentar la situación.** Su hijo lo mira a usted para obtener información sobre cómo relacionarse con gente extraña y responder a nuevas situaciones. Su tono de voz, las expresiones faciales, las palabras y el lenguaje corporal le envían mensajes a su hijo. Si usted está preocupado o asustado cuando su niño está interactuando con una persona nueva, es probable que su hijo también lo esté.

Incluso si usted no está transmitiendo sentimientos de preocupación, puede asegurar a su hijo con palabras y acciones:

- Manténgase calmado y positivo al conocer gente nueva, haciéndole saber así a su hijo que está a salvo con usted. Use un tono calmado al presentarle un extraño a su hijo.
- Si su hijo se aleja o se pone a llorar, continúe con ese tono y tranquilice a su hijo con sus palabras, sonrisas y abrazos: "Tú no quieres decirle hola en este momento. Está bien. Yo estoy aquí para ayudarte".

**La Academia Americana de Pediatría asegura a los padres que, aunque es frustrante, tener miedo a los extraños es muy común durante los primeros años de vida. La Academia ofrece las siguientes sugerencias para manejar los sentimientos de su hijo:**



- **No se burle del miedo de su hijo. Acepte el miedo y hable de modo tranquilizador.**
- **No lo obligue a confrontar a la gente que lo asusta.**

**2. Ayude a su hijo a sentirse seguro y protegido.** La primera y más importante relación de su hijo es con usted. Es la base sobre la cual él va a interactuar con los demás. Ross Thompson de la Universidad de California en Davis encontró que éstas relaciones cálidas y de apoyo ayudan a los niños a aprender a sentirse cómodos con los demás y a comprenderlos también.

- Exprese empatía y comprensión. Dígale a su hijo que está bien tener miedo. Puede decir cosas tales como: “A veces yo también me siento nervioso cuando me encuentro con gente nueva. Toma mi mano y lo haremos juntos”.
- Siempre tranquilice a su hijo: “Voy a mantenerte a salvo.” Hágale saber que hay otros adultos en los que también puede confiar para mantenerlo seguro, tales como miembros de la familia o cuidadores.

**Nathan Fox de la Universidad de Maryland ha estudiado el papel que juega el temperamento en los niños pequeños. A través de su investigación, Fox ha encontrado que puede haber una predisposición genética en algunos niños a ser tímidos o ansiosos en nuevas situaciones. Ellos toman más tiempo para sentirse cómodos en circunstancias diferentes.**

**3. Dele tiempo para sentirse cómodo con gente nueva.** El estilo único de su hijo al acercarse a gente y experiencias nuevas es parte de su temperamento innato. Si su hijo toma más tiempo para sentirse cómodo con alguien nuevo, deje que se acostumbre poco a poco a esa persona.

Si su comportamiento parece vergonzoso frente a los demás o lo están criticando, dígales de una manera concreta y tranquila: “Mi hijo necesita tiempo para sentirse cómodo con gente nueva”.

**4. Entienda a su hijo y cómo se las arregla; luego apóyelo en el uso de las estrategias que ya tiene para hacer frente a situaciones de estrés.**

Observe a su hijo. ¿Qué hace para calmarse a sí mismo?

- ¿Usa una manta, un peluche o un objeto especial?
- ¿Le gusta escuchar canciones o historias?
- ¿Suele observar primero antes de interactuar con personas nuevas y actividades?

**Nathan Fox también ha encontrado que los estilos de crianza hacen una diferencia. Cuando los niños pequeños se enfadan y se estresan ante nuevas experiencias y tienen padres que los ayudan a manejar sus emociones, es menos probable que tengan miedo y ansiedad cuando sean niños de edad preescolar y escolar.**

Una vez que vea lo que su hijo hace para controlar sus sentimientos y calmarse, hágale a él ver estas estrategias. Recuérdele a su hijo que él puede utilizar estas herramientas. Cuando él sienta que puede controlar sus propias emociones, será capaz de iniciar nuevas relaciones poco a poco y entender a las personas nuevas. Usted puede decir algo tal como:

- “Recuerdo la última vez que te sentiste asustado. Tener a tu oso de peluche te ayudó a sentirte seguro. Vamos a encontrarlo y traerlo con nosotros cuando salgamos”.

**5. Hable acerca de los sentimientos con su hijo.** Debido a que su hijo todavía está desarrollando la capacidad de expresarse con palabras, su aferramiento y el llanto son su manera de decirle que quiere estar cerca de usted. Él necesita su ayuda para desarrollar un vocabulario para hablar sobre sus emociones. Etiquetar sus sentimientos le ayuda a su hijo a tener un sentido de control y lo pone en un camino más exitoso al interactuar con los demás.

- Ayúdelo a encontrar las palabras que definan lo que puede estar sintiendo como: “Hay un montón de gente nueva aquí y parece que estás nervioso. Vamos a sentarnos en un lugar tranquilo hasta que estés listo”.

**La investigación de Ross Thompson de la Universidad de California en Davis ha demostrado que los niños adquieren conocimiento acerca “de lo que ocurre en los corazones y las mentes de las personas” dependiendo de cómo sus padres interpretan “los acontecimientos cotidianos de sus vidas”.**

**6. Ayude a su hijo a comenzar a aprender a “leer” el comportamiento de las personas.** Su niño también necesita su ayuda para interpretar el mundo que lo rodea. Utilice momentos cotidianos para hablar sobre lo que otras personas podrían estar pensando o sintiendo. Explíquelo lo mejor que pueda las razones de las acciones de otras personas.



- Diga algo como: “La mujer que tocó a nuestra puerta hoy es nuestra nueva cartera. Quería saludarte pero te dio un poco de miedo. Está bien. Volverá a entregar nuestro correo mañana y si quieres puedes abrir la puerta, o no la tienes que abrir”.

**7. Juegue juegos interactivos.** Los juegos como “¡aquí estoy!”, las palmitas y rodar una pelota hacia atrás y adelante son maneras divertidas para desarrollar una conexión aun más fuerte con su hijo y ayudarlo a sentirse seguro. A través de estas actividades simples, usted le muestra a su hijo de una manera lúdica que las cosas y las personas van y vuelven.

- Los investigadores del desarrollo infantil llaman a este concepto “permanencia del objeto”. Es lo que finalmente ayuda a los niños a tener la confianza y comprensión de que sólo porque no pueden ver algo, no significa que se ha ido para siempre.
- Este tipo de juegos también fomentan un vaivén de interacciones que son la base de todas las relaciones y la comunicación.

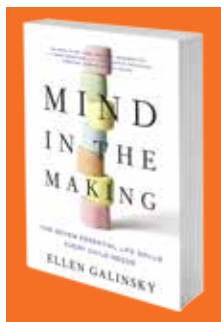
**8. Utilice el juego de roles para practicar conocer y entender a la gente nueva.** A través del juego, su hijo puede “dramatizar” los acontecimientos de su vida y controlar lo que ocurre. Deje que su niño tome la iniciativa. Desarrolle sus ideas y trate de no tomar las riendas. Utilice el juego imaginario como una oportunidad para:

- Ayudar a su hijo a practicar lo que podría hacer para conocer gente nueva. Por ejemplo, puede pretender estar en el supermercado y actuar como un cajero. Muéstrela a su hijo cómo pagar por sus artículos y diga algo tal como: “¡Gracias por sus compras! Que tenga un buen día”.
- Use títeres, juguetes u otros objetos para dramatizar diferentes escenarios.
- Haga de cuenta que usted tiene miedo en una situación nueva. Vea cómo reacciona su hijo.
- Use libros y cuentos también. Señale diferentes personajes y lo que podrían estar sintiendo, tal como: “Mira, esa niña está llorando. Ella se siente triste”. Hable acerca de por qué los personajes actúan de cierta manera: “Ese cachorro sintió miedo y por eso huyó y se escondió debajo de la cama”.

Estas estrategias no solo ayudan a su hijo a aprender a sentir menos temor al conocer gente nueva, sino que también lo ayudan a comprenderse mejor a sí mismo y a los demás, que es parte de tener perspectiva

**Estas ocho estrategias lo ayudarán a ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales de una 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 como 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.

Visitenos 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.

