

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

El niño de preescolar que grita

Promover la habilidad fundamental del enfoque y autocontrol 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 de edad me grita cuando a ella no le gusta lo que le digo. ¿Cómo puedo hacer para que ella pare este comportamiento?

Durante los años de preescolar, su hija está aprendiendo a hacerse valer por sí mismo y a ser más independiente. Este deseo está a menudo en conflicto con lo que usted como padre quiere y espera de ella. ¡Pero el cambio es posible! Usted puede transformar esos momentos con su hija en oportunidades para promover la habilidad de enfoque y autocontrol y ayudarla a responder sin gritar.

La investigación de Anne Fernald de la Universidad Stanford revela que los padres influyen en el comportamiento de sus hijos no sólo a través de sus palabras, sino también a través de sus expresiones faciales, el lenguaje corporal y el tono de voz. De hecho, Fernald descubrió que incluso los niños de una edad muy temprana se ven afectados por el tono de voz de sus padres para guiar sus acciones. Fernald grabó la voz de padres diciendo cosas que transmitían aprobación o descontento en varios idiomas diferentes.

Estos bebés estadounidenses sonreían y se relajaban al escuchar elogios; se ponían rígidos y abrían sus ojos cuando escuchaban prohibición. Estos sonidos en un idioma diferente y producidos por una persona extraña tuvieron efectos predecibles en el comportamiento de los bebés.

- 1. Piense en cómo usted está reaccionando a su hija.** Es natural que los gritos de su hija afecten sus sentimientos. Dentro de lo que sea posible, trate de ser un ejemplo a seguir para su hija para ayudarla a aprender a controlar su comportamiento y comunicar sus sentimientos de una manera eficaz.
 - Reflexione sobre la forma que usted interactúa con su hija gritona. ¿Hay algo que funciona en lo que está haciendo? ¿Hay algo que está haciendo que las cosas sean más difíciles? Desarrolle las técnicas que usted sabe que funcionan mejor para usted y su hija.
 - Cuando su hija grita trate de usar una voz calmada y tranquila en lugar de coincidir con el volumen y tono de su hija. Su hija tendrá que escuchar con atención y controlar su comportamiento para poder escuchar sus palabras.
 - Si siente que se está enojando por la reacción de su hija, tome un paso atrás. Respire una o dos veces antes de responder o si puede, aléjese de la situación para pensar con claridad.
 - También es importante pensar en las otras cosas que están pasando. ¿Es más probable que su hija grite cuando está cansada o cuando tiene hambre? A veces un bocadillo en el momento adecuado puede prevenir un estallido. Lo más importante de todo es que usted le deje saber a su hija que usted está ahí para apoyarla y que la quiere, incluso cuando está molesta y enojada.

La Academia Americana de Pediatría ofrece las siguientes recomendaciones para ayudar a fomentar un



comportamiento positivo en su hija:

- Elogie el comportamiento específico que desea reforzar.
- Reconozca cuando su hija está haciendo algo positivo.
- Prepare con anticipación a su hija para los cambios en las rutinas.
- Tenga expectativas claras.

2. Cree oportunidades en las que pueda decirle a su hija que “sí”. Establezca interacciones más productivas entre usted y su hija. Piense con cuidado en la forma en que usted le está pidiendo a su hija que haga las cosas. ¿Le está exigiendo que ella haga algo? ¿Le está rogando?

- Pídale que haga las cosas de una manera positiva. En lugar de decir, “Ponte los zapatos”, trate de decir, “Es hora de ponerse los zapatos”.
- Ofrezcale opciones, aunque sean limitadas. Esta es una estrategia que puede ayudar a su hija a sentir que tiene algo de control y a aprender a manejar su comportamiento. Dígale algo tal como: “¿Vas a darle dos o tres mordiscos a tus frijoles?”.
- Haga preguntas abiertas, tales como “quién”, “qué”, “dónde”, “cuándo” y “por qué”. Este tipo de preguntas requieren más que una simple si o no y animan a su hija a pensar más allá de su respuesta inmediata. Pídale a su hija lo siguiente: “Por favor, dime lo que quieras que yo sepa usando palabras más tranquilas para que yo pueda oírte mejor”.

Adele Diamond de la Universidad de British Columbia ha sido pionera en el estudio de lo que los científicos llaman las funciones ejecutivas del cerebro. Estas son las funciones que se usan para administrar la atención, las emociones y el comportamiento para alcanzar metas. La habilidad de enfoque y auto control depende en gran medida de las funciones ejecutivas y comienza a desarrollarse en los primeros años de vida. No queda totalmente establecida hasta más tarde en la adolescencia y en los primeros años de adulto. La corteza pre-frontal donde gran parte de esta actividad cerebral se lleva a cabo es una de las últimas partes del cerebro en madurar. Diamond dice que le han preguntado en varias ocasiones:

“¿Cómo puede decir que un niño de tres o cuatro años es capaz de usar las funciones ejecutivas?” ... Una corteza pre-frontal inmadura es capaz de realizar una gran cantidad de las funciones que se supone que debe apoyar. Así, incluso los bebés, niños pequeños y niños de kínder son capaces de ejercer funciones ejecutivas en cierta medida.

3. Ayude a su hija a aprender a expresarse y manejarse en formas que no sean gritar. Es útil saber que su hija, al igual que todos los niños de esta edad, está aprendiendo el autocontrol. Así que en lugar de pensar en ella como una niña obstinada o desobediente, piense que los años preescolares proporcionan una gran oportunidad para que usted ayude a su hija a aprender a utilizar más el autocontrol.

Puede decirle que usted no va a dejar que le grite, pero si va a ayudarla a aprender otras maneras de decirle lo que siente o lo que quiere. Cuando hace una lluvia de ideas con su hija, usted la ayuda a desarrollar su capacidad para resolver problemas y las herramientas para manejar el comportamiento por su cuenta.

- Dele a su hija el espacio para expresar grandes emociones en el momento adecuado. Dígale: “No está bien que grites, pero si sientes que necesitas gritar, puedes salirte a la calle o gritar en una almohada”.
- Pídale a su hija sus propias ideas para manejar su comportamiento. ¿Qué soluciones o estrategias puede llegar a tener ella para ayudar a controlar sus gritos y decirle lo que quiere de una manera que usted pueda escuchar?
- Tome sus ideas en serio; incluso escribalas.
- Seleccione una de estas ideas para probar. Cuando ella grite, recuérdale que tuvo una gran idea de otra forma de hablar con usted acerca de lo que necesita y quiere. Recuérdale que por favor la utilice.
- Ofrezcale oportunidades para expresarse a través de actividades creativas, tales como la escritura, el dibujo, la pintura, la música o el movimiento. Las experiencias de arte son grandes oportunidades para desahogar todo tipo de emociones en formas seguras y agradables.

Utilizando la tecnología de imágenes cerebrales, Rebecca Saxe de MIT ha descubierto que la región del cerebro utilizada para entender el mundo social está aún en desarrollo en los primeros años de vida. Mucho de esto tiene que ver con las habilidades emergentes de enfoque y autocontrol en los niños, las que ellos están desarrollando durante los años preescolares. Saxe dice:



Uno debe ser capaz de inhibir su propio conocimiento. Si nos fijamos en la habilidad de los niños para inhibir su propia reacción con el fin de tomar en cuenta la perspectiva de otra persona antes de responder, es un logro increíble. Esto se está desarrollando mucho, cambiando mucho, entre los dos y seis años de edad.

4. Ayude a su hija a ver cómo su comportamiento lo afecta a usted y a los demás. El enfoque y autocontrol son muy importantes para los niños y adultos a la hora de relacionarse con los demás. Aunque estas habilidades se desarrollan con el tiempo, hasta los más pequeños pueden empezar a utilizarlas con apoyo de los padres. Usted puede apoyar el desarrollo de estas habilidades emergentes usando lo que el investigador Martin Hoffman de la Universidad de Nueva York llama “disciplina enfocada en los demás”. Con este enfoque, usted anima a su hija a dar un paso atrás y pensar en cómo su comportamiento afecta a otras personas. El fin es ayudarla a responder de una manera más positiva en el futuro.

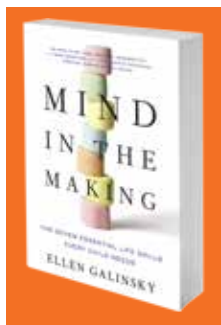
- Una vez más, es importante hacerle saber a su hija con una voz calmada pero firme que no está bien que ella le grite. Dígale que usted no hablará con ella hasta que ella no se calme. Usted puede decir algo tal como: “Cuando gritas me duelen los oídos y es difícil entender lo que estás tratando de decirme. Sé que a veces es difícil mantener la calma cuando estamos enojados, pero me puedes decir de nuevo en voz baja lo que está sintiendo”. Y como siempre, hágale saber a su hija que usted está ahí para apoyarla y quererla, incluso cuando ella está enojada y gritando.

5. Juegue juegos que promuevan la habilidad de enfoque y autocontrol. La manera ideal de promover las habilidades fundamentales, tales como el enfoque y autocontrol, en su hija es divirtiéndose en los momentos cotidianos. Su hija aprende mejor cuando está comprometida e involucrada en experiencias significativas y agradables con los adultos importantes en su vida.

- Juegue juegos que estimulen a su hija a prestar atención, tales como “Veo, veo” o “Luz roja/Luz verde”. Contar historias también es una gran oportunidad para promover el enfoque y la capacidad de escuchar.
- Juegos que tienen cambio de reglas o usan opuestos ayudan a los niños a ser más flexibles en su pensamiento. Juegue “Simón dice” y desafíe a su hija a hacer lo contrario. Por ejemplo, cuando usted dice “Simón dice tócate la cabeza”, su hija debe tocarse los dedos del pie.
- Los juegos con reglas requieren que su hija desarrolle su memoria de trabajo o su capacidad de utilizar lo que sabe en el momento para guiar sus acciones. Los rompecabezas, juegos de mesa e incluso la dramatización son ejemplos de actividades en las que su hija debe recordar qué hacer para alcanzar su meta.
- Jueguen “Sillas musicales”, “Congelados” u otros juegos que requieran que su hija se mueva y detenga con la música. Estas actividades promueven el autocontrol y le exigen a su hija que pare sus reacciones automáticas con el fin de seguir las reglas. Haga el juego aún más difícil al pedirle que se mueva cuando la música se detiene y que pare cuando la música se enciende.

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.

Enfoque y autocontrol: los niños necesitan estas estrategias para lograr sus metas, especialmente en un mundo lleno de distracciones y sobrecarga de información. Involucra el poner atención, recordar las reglas, pensar de manera flexible y hacer uso del autocontrol.



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.

