

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Ensuciar al comer

Promover la habilidad fundamental de tener perspectiva 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: Mi hija de tres años de edad ensucia mucho al comer. Esto le molesta a los otros miembros de la familia. ¿Qué puedo hacer para ayudarla a desarrollar buenos modales en la mesa que no sea sólo recordarle?

A medida que su hija crece aprende a ver el mundo a través de los ojos de otras personas. Ella es cada vez más consciente de quién es y cómo los demás podrían verla. Usted puede ayudarla a controlar lo que ensucia a la hora de comer al promover la habilidad fundamental de tener perspectiva.

Según Rebecca Saxe del Instituto Tecnológica de Massachusetts (MIT, por sus siglas en inglés) la región del cerebro que se utiliza cuando los niños piensan acerca de los pensamientos y sentimientos de los demás aún está en desarrollo en los primeros años de edad. Ella dice:

Para poder predecir lo que otra persona va a hacer si conoce cosas diferentes a las que usted conoce, si cree en cosas diferentes a las que usted cree o si ve cosas diferentes a las que usted ve, usted tiene que ser capaz de salir de su propia perspectiva y entender la perspectiva de los demás. Otra forma de decir esto es que usted tiene que ser capaz de inhibir su propio conocimiento. Si nos fijamos en la capacidad [de los niños] de inhibir [lo que saben] a fin de responder con base en la perspectiva de otra persona, esto es un logro muy importante que se desarrolla entre los dos y los seis años de edad.

1. Piense en el desarrollo de su hija. En estos primeros años su hija está aprendiendo a coordinar los movimientos físicos de sus manos, dedos, ojos y boca mientras come. Si ensucia mucho al comer puede indicar que ella todavía está aprendiendo cómo usar tenedores y cucharas para comer y sigue necesitando práctica para poder hacerlo.

Además, los niños pequeños experimentan el mundo a través de sus sentidos. Ensuciar al comer puede ser parte de explorar texturas, colores y olores para su hija. Si este es el caso, puede proporcionarle otras oportunidades para explorar con sus sentidos, tal como jugar con las burbujas en la bañera.

Preste atención a lo lista que está su hija para aprender a mejorar su coordinación o que el desorden sea para la hora del baño y no para la hora de la cena. Al mismo tiempo, puede trabajar para ayudar a su hija a desarrollar el autocontrol y la habilidad de tener perspectiva.

Alison Gopnik, de la Universidad de California en Berkeley quería saber cuándo los niños entienden que los demás pueden tener pensamientos diferentes a los de ellos. Ella le mostró a los niños una caja de crayones cerrada llena de sujetapapeles y les pidió que adivinaran lo que había adentro. Todos los niños pensaron que había crayones adentro. Entonces ella abrió la caja para mostrarles los sujetapapeles y le preguntó a los niños lo que otras personas podrían pensar que había adentro de la caja con solo mirarla. Los niños de tres años de edad respondieron “sujetapapeles”. Todavía no tenían la capacidad de entender que otros niños quizás no sabían lo que ellos ya sabían. Pero hacia los cuatro años de edad, la mayoría de los niños parecen haber descubierto la diferencia. Ellos dijeron que originalmente creían que había crayones en la



caja y que otros niños pensarían lo mismo.

2. Hable con su hija sobre la perspectiva de ella y de los demás. Mientras que la habilidad de tener perspectiva se desarrolla a lo largo de los años de edad preescolar los estudios han descubierto que los niños son más propensos a aprender esta habilidad cuando los adultos hablan sobre los pensamientos y sentimientos de sus hijos y de los demás. He aquí algunas estrategias que puede usar.

- Hable con su hijo acerca de por qué es importante tener buenos modales en la mesa. Si ella derrama comida en el piso, en la mesa o en los individuales explíquelo que es difícil para los demás limpiar esta comida o que podría atraer insectos. Si riega la comida en su ropa hable acerca de lo difícil que puede ser quitar las manchas. Si ella juega con la comida (no se la está comiendo) hable acerca de la importancia de no desperdiciar comida.
 - Use libros y la televisión para iniciar conversaciones acerca de los sentimientos de otras personas. Darle a su hija la oportunidad de pensar en la perspectiva de los demás de una manera divertida y segura la ayuda a desarrollar esa habilidad para utilizarla en la vida diaria, incluyendo a la hora de comer. Cuando usted lee o ve la televisión puede señalar a la cara de un personaje y preguntar: “¿Me pregunto cómo se siente? ¿Qué le hizo sentirse de esa manera?”.
3. Utilizar estrategias para resolver problemas. Usted puede trabajar con su hija para llegar a un plan que la apoyará durante las comidas. Usted puede tratar de:
- Tener una conversación con su hija acerca de su comportamiento a la hora de comer. Puede decir algo tal como: “Durante la cena parece que es difícil para ti mantener toda tu comida en el plato. La mayoría termina en el suelo y todo se ensucia. ¿Qué ideas tienes para mantener tu comida en el plato?”. Asegúrese de utilizar un lenguaje positivo y de apoyo. El objetivo es ayudar a su hija, no hacerla sentirse mal o avergonzada.
 - Sea claro acerca de las expectativas. Antes de comer juntos, ya sea en casa o en un restaurante, tenga una conversación sobre cómo espera usted que su hija se comporte. Diga algo como: “Recuerda, puedes utilizar tu servilleta en lugar de tu mano cuando comes para que puedas mantener tu ropa limpia”. Las expectativas claras ayudan a su hija a entender las razones detrás de las acciones de otras personas.

Además, usted puede ayudar a su hija a mejorar durante la hora de comer a través de:

- El uso de una señal especial, como un toque o una mirada, para recordarle que ella
- Darle a su hija la opción de usar un babero o un delantal mientras aprende a comer sin ensuciar.
- Animar a su hija a usar “la mano que ayuda”. Muéstrela cómo sostener un tazón o plato con una mano mientras usa un tenedor o una cuchara con la otra.
- Probar diferentes vasos y utensilios para ver qué funciona mejor para su hija. Por ejemplo, ¿es más fácil para ella usar un popote que una taza? ¿Qué tamaño de tenedor o cuchara es mejor?
- Usar un recordatorio visual tal como un individual o servilleta debajo de su plato para ayudarla a ver donde debe quedarse su comida.
- Pedirle a su hija que limpie después de comer. Ella puede ayudar a limpiar la mesa, barrer el piso y lavarse las manos y la cara.

Alison Gopnik de la Universidad de California en Berkeley dice que cuando los niños dramatizan están tratando de entender las cosas:

“¿Cómo se siente cuando eres la mamá? ¿Cómo son las mamás? ¿Cómo son los papás? ¿Cómo son los bebés? ¿Qué pasa cuando la mamá dice esto, entonces qué se supone que debe decir el papá? Esas son formas en las que los niños experimentan de manera activa al tratar de averiguar lo que pasa con otros niños, [lo que] pasa en la mente de otras personas”.

4. Dele a su hija la oportunidad de actuar y hacer dramatizaciones. Las dramatizaciones son una forma segura y divertida para que los niños practiquen tener perspectiva. Los niños se sienten mejor cuando son capaces de actuar las experiencias. Participe con su hija para guiarla al jugar. Usted puede:

- Tomar el papel de una persona que come sin ensuciar y luego turnarse con su hija. Esta es una gran oportunidad para demostrar las habilidades que usted quiere que su hija aprenda.

5. Elogie los esfuerzos de su hija. Refuerce los éxitos de su hija y recuerde apoyarla cuando ella tiene dificultades. Diga cosas tales como:

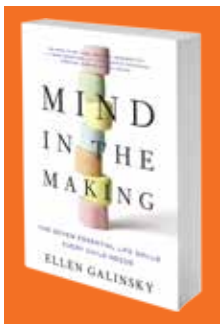
- “¡Te acordaste de poner pocos trozos de comida en tu cuchara y no se regaron!”.
- “La hora de la comida fue mucho más agradable para todos porque no tuvimos que limpiar. ¡Gracias!”.



6. Sea paciente. Trate de evitar que la hora de la comida sea una batalla con su hija mientras ella crece y se desarrolla. Al ser tranquilo ayudará a su hija a aprender la habilidad de tener perspectiva para tomar decisiones y manejar su propio comportamiento.

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.

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.

