

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Asustado por las nuevas experiencias

Promover la habilidad fundamental de buscar retos 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 hijo de cuatro años de edad recientemente comenzó las clases de natación. Nos pidió que lo inscribiéramos, pero cada vez que vamos no se quiere meter en el agua, y esto es típico en él. ¿Cómo puedo animarlo a participar?

A medida que su hijo crece, habrá más y más oportunidades para que él participe en actividades fuera de la casa y establezca nuevas relaciones sociales. Este es un momento emocionante de autodescubrimiento para su hijo, pero esta independencia cada vez mayor también puede ser abrumadora. Mediante la promoción de la habilidad de asumir retos, puede apoyar a su hijo a probar cosas nuevas y ayudarlo a que éstas experiencias sean agradable para toda la familia.

Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota, una de las principales expertas en el tema del estrés y cómo manejarlo, dice:

El estrés resulta cuando el desafío abruma nuestra capacidad de manejarlo. Cuando tenemos una relación de confianza con nuestros padres porque nos han acompañado y han sido accesibles, no nos sentimos tan abrumados.

1. Hable con su hijo acerca de sus sentimientos y experiencias. Cuando los niños tienen adultos que los apoyan en su vida, están más dispuestos a buscar retos. Usted puede mostrarle su apoyo a su hijo animándolo a compartir con usted sus pensamientos y emociones sobre la clase de natación.

- Inicie una conversación en un momento tranquilo con su hijo: “Parecías entusiasmado con la clase de natación, pero ahora no te quieres meter al agua. ¿Me puedes hablar al respecto?”. Cuando su niño siente que lo que dice es importante y que usted lo toma en serio, es más probable que comparta lo que está pensando.
- Sea un detective. Hágale preguntas a su hijo para ver si puede averiguar por qué se comporta de esa manera. ¿Está demasiado fría el agua? ¿Es demasiado profunda? ¿Se está sintiendo inseguro? ¿Le preocupa que no pueda mantenerse a flote? Según Jerome Kagan, de la Universidad de Harvard: “El comportamiento que usted observa en un niño es como mirar el cielo sin un telescopio. Usted solo ve una parte. Tiene que buscar más profundamente”.
- Tómese el tiempo después de la clase de natación para hablar con su hijo sobre lo que funcionó y lo que no funcionó en la lección de ese día. ¿Qué le gusta y qué no le gusta? ¿Hay algo diferente que podría intentar la próxima vez? ¿Hay algo que puede hacer para ayudarlo a sentirse más seguro?

Un estudio realizado por Joseph Campos de la Universidad de California en Berkeley demuestra lo importante que es la comunicación no verbal de los padres con sus hijos. Campos encontró que incluso los bebés utilizan la cara de su madre como un indicador de cómo deben responder a una situación desconocida. Y no son sólo los bebés los que reaccionan de esta manera. Campos dice:

A los 11 o 12 meses de edad, el bebé ya hace lo que TODOS NOSOTROS hacemos cuando algo inusual ocurre: miramos alrededor para averiguar la reacción de los demás.



2. Piense en sus reacciones. Su hijo busca en usted las pistas acerca de cómo reaccionar, especialmente en situaciones de estrés. Él está prestando atención a sus palabras, su tono de voz y sus expresiones faciales. Si usted parece nervioso o asustado, es probable que él también se sienta así. Intente enviarle mensajes de tranquilidad y apoyo a su hijo antes, durante y después de la clase de natación.

- Utilice la comunicación no verbal, tal como aplaudir, sonreír, abrazar y dar palmaditas en la espalda. A veces, estar al lado de su hijo y prestarle atención es todo lo que él necesita para sentir su apoyo.
- Hágale saber que usted confía en los otros adultos en la clase y que los instructores de natación están ahí para mantenerlo a salvo.
- No ignore los temores de su hijo. Afirme que está bien tener miedo y que todo el mundo se pone nervioso al tratar cosas nuevas. Comparta un ejemplo personal: “Estaba nervioso al conocer a mi nuevo jefe en el trabajo, pero ella parece muy agradable y ahora me siento mejor trabajando con ella”.

Según Heidelise Als del Hospital de Niños de Boston y la Escuela de Medicina de Harvard, para poder ayudar a los niños a lidiar con el estrés por su cuenta los padres y cuidadores deben tratar de “leer” el lenguaje del comportamiento de los niños. Así averiguarán lo que funciona mejor para sus hijos y cómo se pueden desarrollar las estrategias que ya utilizan para manejar sus emociones y su comportamiento de una manera positiva.

3. Desarrolle las fortalezas de su hijo. En vez de pensar en lo que su hijo no puede o no quiere hacer, enfóquese en lo positivo. Reconozca lo que funciona bien para su hijo y trabaje con base en sus fortalezas. Pregúntese a sí mismo:

- ¿Tiende su hijo a observar desde lejos o se involucra inmediatamente en nuevas actividades?
- ¿Trabaja mejor solo o en un grupo pequeño?
- ¿Prefiere participar o se sienta a ver?
- Si a su hijo le toma mucho tiempo adaptarse a las nuevas situaciones, hágale saber que esto está bien. Es una manera para que sienta que tiene control antes de asumir un reto. Puede reforzar esta técnica diciendo: “Vamos a sentarnos en el borde y ver a los niños nadar en la piscina antes de meternos. A veces ayuda tomarse un tiempo para acostumbrarse a algo nuevo”.

Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota ha llegado a la conclusión que:

Tener el control es la variable principal para determinar si el cuerpo responde al estrés cuando las situaciones son potencialmente peligrosas o no, amenazantes o no.

4. Ayude a su hijo a controlar su estrés. Haga una lluvia de ideas con su hijo de estrategias anti-estrés y ayúdelo a hacer un plan para enfrentar retos por su cuenta. Pregúntele: “¿Qué ideas tienes que te ayuden durante la natación?” Algunos estrategias serían:

- Un cierto gesto o señal que su hijo pueda utilizar para que usted o su maestro sepan que él está nervioso y que necesita ayuda o un descanso.
- Equipo especial (como flotadores) que lo ayuden a sentirse seguro. También puede ser que desee llevar un juguete especial u objeto de su casa que lo haga sentirse seguro.
- Recuérdele a su hijo de éstas estrategias para que las pueda usar si usted ve que comienza a sentirse molesto en clase de natación.

Carol Dweck de la Universidad de Stanford ha estudiado “cómo los niños enfrentan retos y contratiempos” y ha desarrollado una teoría de mentalidades. Una mentalidad fija es aquella en la que el niño piensa que sus habilidades son un rasgo inmutable, mientras que una mentalidad de crecimiento es una en la que los niños ven sus habilidades como algo que pueden desarrollar a medida que enfrentan retos. Según Dweck, los padres pueden apoyar una mentalidad de crecimiento al utilizar elogios específicos sobre los esfuerzos y las estrategias de sus hijos, en vez de enfocarse en sus habilidades.

5. Promueva una mentalidad de crecimiento en su hijo. En lugar de alabar la personalidad de su hijo o su inteligencia con frases tales como, “Eres tan inteligente”, o, “Eres tan talentoso”, celebre los esfuerzos y estrategias de su hijo. Reconozca su trabajo y perseverancia en clase de natación, no sólo sus éxitos. Reconozca todos los pasos que toma a lo largo del camino diciendo cosas tales como:

- “¡Has trabajado muy duro para meter tus piernas rápidamente en la piscina!”.
- “¡Hiciste tantas burbujas en el agua!”.
- “¡Sé que es difícil de aguantar la respiración bajo el agua, pero sé que puedes hacerlo si sigues practicando!”.

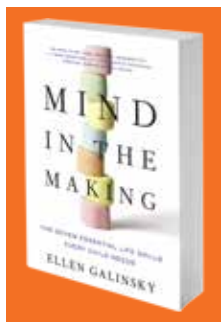


6. Pruebe el trabajo en equipo. Parte de aprender a enfrentar retos es ser capaz de pedir ayuda a los demás y trabajar juntos. Su hijo podría beneficiarse si usted u otro adulto importante en su vida participan en su clase de natación. Usted puede intentar nadar junto a su hijo antes que comience la lección o encontrar un programa que involucre a los niños y los padres. Busque programas que se adapten a las necesidades de su familia y que apoyen a su hijo de manera que usted y él se sientan cómodos.

Y si usted decide que el maestro o la clase no son adecuadas o que él es demasiado joven, la mejor solución es volver a intentarlo en otra ocasión. Hágaselo saber de una manera que refuerce su capacidad de enfrentar retos: “Vamos a esperar a que estés un poco más grande e intentar tomar las clases de natación de nuevo. ¡Aprender algo nuevo, tal como la natación, toma tiempo y sé que puedes hacerlo!”.

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.

Buscar retos: La vida está llena de estrés y desafíos. Los niños que están dispuestos a buscar retos (en lugar de evitarlos o simplemente lidiar con ellos) son más exitosos en la escuela y la vida.



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.

