

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Los niños tímidos y ansiosos

Promover la habilidad fundamental de buscar retos 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: Mi hija de seis años de edad es hija única y siempre ha sido un poco tímida y ansiosa alrededor de las personas y situaciones nuevas. A veces me pregunto si la estoy ayudando o hiriendo cuando intento protegerla de situaciones que sé van a ser difíciles para ella manejar sola. ¿Cómo puedo ayudar a mi hija a enfrentar estos momentos difíciles?

Aun si su hija tiene la predisposición a ser tímida o ansiosa, hay muchas cosas que puede hacer para ayudarla a manejar sus sentimientos en situaciones desconocidas o desafiantes. Cuando usted apoya a su hija a buscar retos le está dando una habilidad que va a utilizar en todos los aspectos de su vida.

El investigador Nathan Fox de la Universidad de Maryland ha estudiado el temperamento de los niños pequeños. Sus colegas y él han identificado genes que quizás sean la base de la timidez y ansiedad ante las nuevas experiencias. Además han descubierto que mientras algunos niños quizás nazcan con una predisposición a ser tímidos o ansiosos, hay mucho que pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a aprender a regular sus emociones y comportamientos y manejar estas situaciones.

- 1. Permita que su hija observe y se mueva a su propio ritmo.** Fox y sus colegas han descubierto en sus investigaciones que los niños tímidos tienden a observar una nueva situación u ocuparse en algo en vez de involucrarse con otros niños de inmediato. Si esto describe a su hija, usted puede:
 - Dejarle saber que está bien tomarse el tiempo necesario para que se sienta cómoda.
 - Déjele saber que usted sabe que ella aprenderá a manejar este tipo de situación y que estará allí para ayudarla a sentirse segura y tranquila. Cuando su hija confíe en que usted realmente está allí para apoyarla aprenderá de las decepciones y desafíos del día a día.
- 2. Hable con su hija y piense en soluciones.** Involucre a su hija en una conversación sobre cómo se siente en estas situaciones y ayúdela a pensar en soluciones para enfrentarlas. Si le pregunta a su hija en un momento calmado y ella sabe que la va a tomar en cuenta, es más probable que tenga algunas ideas creativas para manejar la situación. De esta manera la ayuda a aprender a desarrollar sus propias estrategias para manejar el estrés en vez de protegerla o arreglar las cosas por ella. Si su hija necesita más apoyo, puede sugerir que tenga un juguete especial en su bolsillo o le de una señal especial si se siente nerviosa.
- 3. Esté consciente de la manera en que usted se involucra.** Fox y sus colegas también descubrieron que había cosas que los padres podían hacer sin querer, que realmente no ayudaban a los niños ansiosos.
 - Por ejemplo, algunos padres eran alarmistas y veían peligro por todas partes. Un padre que es alarmista puede decir cosas tales como: “No lo hagas” o “Te va a hacer daño”. Los sentimientos de miedo de los padres se pueden comunicar hasta por las expresiones de la cara así que esté consciente de cómo se ve cuando su hija hace algo difícil.
 - Otros padres son entrometidos o sobreprotectores. Estos padres interfieren con lo que sus hijos hacen y no los dejan explorar. Esta era su preocupación al escribir esta pregunta. Una idea que lo ayudará es recordar que usted quiere que



su hija aprenda a conocer nuevas personas y a vivir nuevas situaciones; su papel es apoyarla mientras toma los pasos para hacerlo, no arreglar las cosas por ella.

4. Haga dramatizaciones con su hija. Las expectativas son importantes en la vida de los niños, al igual que lo son para los adultos. Practique con su hija lo que puede pasar al conocer nuevas personas o lugares. Esto puede ayudarla a sentirse preparada para enfrentar situaciones difíciles ya que ha practicado sus respuestas con usted en un lugar seguro y cariñoso. En las palabras de un niño de seis años, su hija puede practicar “no ser tímida”.

Jerome Kagan de la Universidad de Harvard lo llaman “el padre de los estudios sobre el temperamento”. Su consejo a los padres de los niños tímidos es:

El consejo es muy simple. Es algo que diría su abuela. No sobreproteja. Exponga a su hijo gradualmente a los eventos que le dan miedo. Invite a otros niños a la casa uno a la vez y hable con su hijo.

5. Dele a su hija muchas oportunidades para practicar. Mientras más experiencias tenga su hija con una variedad de situaciones, es más probable que se sienta segura de buscar retos en situaciones desconocidas.

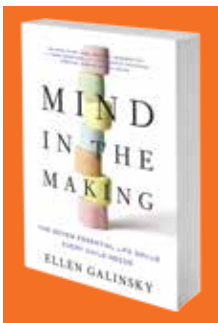
La Academia Americana de Pediatría ofrece las siguientes sugerencias para apoyar a su hija a sentirse segura y confiada:

- Apoye a su hija dándole abrazos, participando en actividades juntos y hablando. Es más probable que los niños con padres cálidos y amorosos tengan confianza en si mismos.
- Deje que su hija conozca otros adultos confiables dejando que ellos la cuiden y participando en actividades con otras familias.
- Ofrezcale a su hija muchas oportunidades para jugar con otros niños de la misma edad durante actividades después de clases o en otros grupos infantiles.

6. Maneje su propio estrés. En uno de sus estudios, Fox descubrió que tener personas que apoyen a los padres y en las que pueden confiar cuando se sienten estresados afecta el desarrollo social de sus hijos. Aun cuando los niños tienen genes que los predisponen a ser tímidos o ansiosos, es menos probables que demuestren estas características si sus padres pueden manejar su propio estrés y tienen amigos que los ayuden. Los niños aprenden de lo que ven y viven y usted es el ejemplo más importante de su hija.

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.

