

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

El miedo a dormir en otra casa

Promover la habilidad fundamental de buscar retos en los niños de edad escolar
Cinco estrategias que funcionan para ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales

Pregunta: Mi hija tiene miedo de ir a dormir fuera de casa, incluso en la casa de un familiar. ¿Cómo puedo ayudarla a desarrollar el valor para hacerlo?

A medida que su niña se vuelve más independiente, hay retos y tensiones inevitables. Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hija a manejar sus sentimientos en situaciones difíciles al promover la habilidad fundamental de buscar retos.

Según Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota es importante no sobreproteger a los niños del estrés del día a día. Ella dice:

Una niñez sin estrés no nos prepara para ser adultos. Si nunca permite que sus hijos excedan lo que saben hacer, ¿cómo aprenderán a manejar la vida cuando sean adultos y la mayoría del tiempo tengan que abarcar más de lo que habían pensado? Una niñez normal tiene retos... y necesitamos ayudar a nuestros niños a entender cómo enfrentarlos sin protegerlos completamente de esos desafíos.

1. Hable con su hija. Comience por tener una conversación con su hija. Pídale que le platique acerca de las cosas que la ponen nerviosa o la asustan cuando duerme en una casa diferente. Comience diciendo algo como:

- “Me di cuenta que parece ser difícil para ti dormir fuera de casa. Me pregunto si puedes hablar un poco sobre cómo dormir en otro lugar te hace sentir”.
- “¿Por qué crees que te sientes asustada? ¿Hay ciertas cosas que te hacen sentir nerviosa?”.

Al mostrarle a su hija que usted se preocupa por sus sentimientos la ayuda a sentirse segura y protegida. Una vez que comience una conversación será más fácil para usted trabajar con ella para desarrollar un plan en el que acepte buscar retos, tal como dormir fuera de casa.

Un estudio realizado por Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota reveló que cuando los niños tenían control sobre un juguete que daba miedo (cuando eran capaces de apagarlo o prenderlo) era más probable que disfrutaran de la experiencia. Por otro lado, si no tenían control tenían más miedo.

2. Haga un plan. Una parte importante de buscar retos es ser capaz de resolver problemas con el fin de enfrentar los miedos. Establezca un plan con su hija para ayudarla a enfrentar el estrés de dormir fuera de casa. Al hacer esto usted ayuda a que su hija tenga un sentido de control mientras le proporciona herramientas para manejar situaciones estresantes. Eventualmente ella utilizará estas herramientas por sí misma. Las siguientes son algunas ideas de las estrategias que puede usar para dormir en otra casa:

- Pregúntele a su hija qué ideas tiene para ser capaz de dormir fuera de casa. Anote todas sus ideas y repasen lo que usted y ella creen que podría funcionar o no. Luego, seleccione una idea e inténtenla.
- Después de llevar a cabo su idea, hablen de lo que funcionó y lo que no funcionó. Si es necesario pueden seguir el



proceso de nuevo para seleccionar e intentar un nuevo plan.

He aquí algunas otras sugerencias que podrían ser útiles para que su hija duerma en otra casa.

- Ayude a su hija a hacer la transición de pasar toda la noche fuera de casa. Al principio, déjela pasar una tarde entera en otra casa y luego trate de dejarla pasar una noche completa. O usted podría organizar un grupo para quedarse a dormir en la casa de un familiar.
- No la obligue a quedarse si ella realmente tiene dificultades. Mientras ella esté aprendiendo a estar fuera de casa déjela dormir en un lugar cercano para que pueda recogerla si es absolutamente necesario. Si usted la recoge, recuérdle que ella puede intentar de nuevo y que usted tiene plena confianza en que muy pronto ella aprenderá a disfrutar dormir en otra casa.
- ¿Tiene su hija un objeto especial tal como un juguete pequeño o una pieza de ropa? Dígale que lo lleve con ella para recordarse de casa y para que se sienta tranquila y protegida.
- ¿Tiene su hija una luz que usa de noche? Puede darle una linterna pequeña para mantener con ella al dormir fuera de casa.
- Anime a su hija a traer su libro favorito para leer o música para escuchar antes de irse a dormir.
- Sugiera que su hija traiga una foto de un miembro de la familia o de una mascota; al ponerla debajo de la almohada quizás se sienta mejor.

3. Utilice las relaciones sociales como una defensa contra el estrés. Buscar retos también significa aprender a encontrar ayuda de los demás. La relación que usted tiene con su hija actúa como una defensa contra el estrés.

Recuérdle a su hija que siempre puede llamarlo a usted si comienza a sentirse triste o asustada. Usted puede tratar de apoyarla por teléfono y recordarle las estrategias que ella tiene para ayudarla a dormir en otra casa.

Carol Dweck de la Universidad Stanford hizo un experimento en el que le dio a un grupo de niños de quinto grado una serie de tareas (tal como las de las pruebas de inteligencia) que aumentaban en dificultad. Este estudio la llevó a desarrollar su teoría de mentalidades. Ella descubrió en este estudio que los niños que se “deshacían” ante el estrés o los desafíos creían que no podían cambiar sus habilidades o su inteligencia; tenían una mentalidad fija. Los estudiantes que continuaban buscando retos creían que podían desarrollar sus habilidades; tenían una “mentalidad de crecimiento”. Dweck también descubrió que los niños elogiados por sus esfuerzos en lugar de su inteligencia optaban por asumir tareas más difíciles que los permitían aprender.

4. Alabe los esfuerzos de su hija. Cuando los niños son elogiados por su esfuerzo y por las estrategias que utilizan es más probable que quieran aprender y esforzarse más. Su apoyo promueve una mentalidad de crecimiento en su hija al decirle que siga incluso cuando las cosas son difíciles o estresantes.

- Fomente la capacidad de adaptación de su hija o su capacidad para seguir intentando, incluso si ella no ha tenido éxito. Diga cosas tales como: “¡Te quedaste casi toda la noche en la casa de la abuela! Sabía que podías hacerlo”.
- Reconozca cuando su hija utiliza estrategias para resolver problemas: “Estoy muy contenta que la linterna te ayudó cuando te despertaste a media noche”.

Joseph Campos de la Universidad de California en Berkeley ha hecho investigaciones sobre lo que él llama la “referencia social”: la tendencia que todos tenemos de mirar a los demás para obtener información sobre cómo reaccionar a las experiencias potencialmente estresantes. En uno de los estudios que hizo Campos, un investigador le dijo a un grupo de padres que se mostraran asustados o alentadores mientras sus hijos trataban algo nuevo y un poco miedoso, comunicándose solo con sus caras y no con palabras. Cuando los padres se veían temerosos los niños no intentaban la experiencia nueva. Por otro lado, cuando los padres sonreían y asentaban con la cabeza los niños asumían el reto.

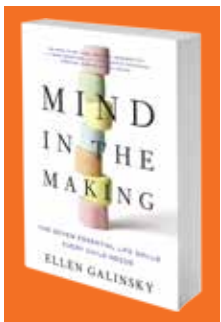
5. Sea consciente de cómo transmite su estrés. A pesar de que su hija es más grande, ella todavía lo mira usted para obtener información sobre el mundo y cómo comportarse.

- Piense en su propia reacción ante el estrés de su hija. ¿Le está enviando mensajes de confianza o de frustración?
- Comparta sus propias estrategias para resolver problemas ante situaciones que lo hacen sentir nervioso, tal como: “A veces cuando tengo que conocer a alguien nuevo en el trabajo cierro los ojos y respiro profundamente. Eso me ayuda a calmarme”.



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.

Buscar retos: La vida esta 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.

