

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Comenzar la guardería

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

Pregunta: Mi hija recién comenzó a ir a la guardería y es difícil para ella adaptarse. Grita y llora cuando me voy, ¡y me parte el corazón! ¿Qué puedo hacer para que se sienta más cómoda?

A menudo las cosas que pasan durante la vida cotidiana ofrecen la mejor oportunidad para promover las habilidades fundamentales de su hija. Puede ayudar a su hija a manejar el estrés al promover la habilidad fundamental de buscar retos.

- 1. Recuerde que esto es una parte normal del desarrollo de su hija.** Es típico que los cambios sean difíciles para los niños pequeños, tal como cuando se despiden de un padre en un ambiente nuevo. Estas transiciones tristes pueden ser difíciles para ambos, pero realmente son una señal que usted y su hija tienen un apego emocional seguro y saludable. Conforme su hija crezca tendrá más experiencia separándose de usted y podrá controlar un poco más cómo reacciona.

Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota es una de las principales expertas sobre el estrés en los niños y las estrategias para manejarlo. Ella descubrió que los niños que han aprendido a confiar en ciertos adultos para cuidarlos pueden manejar las situaciones tempestuosas. Gunnar 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.

- 2. Ofrezca mensajes reconfortantes.** Usted puede ayudar a su hija a manejar el estrés de comenzar la guardería cuando:
 - Reconoce lo que ella siente ante la situación: “Es tan difícil cuando nos despedimos por la mañana”.
 - Utilice frases claras y específicas para asegurarle a su hija que usted regresará. Esto puede ser difícil de entender para los niños muy pequeños. Diga cosas tal como: “Voy a regresar a buscarte después de tu siesta. Yo sé que tu puedes”.
 - Elogie los esfuerzos de su hija. Déjele saber que reconoce lo mucho que se esfuerza: “Yo sé que te sentiste triste cuando nos despedimos esta mañana, ¡pero te quedaste todo el día en la escuela! ¡Yo sabía que podías hacerlo!”, o, “Me parecía que te divertirías con tus amigos cuando llegué a buscarte en la escuela”.
- 3. Desarrolle las fortalezas de su hija y haga preguntas.** En vez de enfocarse en las dificultades que tiene su hija, intente de desarrollar sus fortalezas. Sea un detective y observe a su hija detalladamente para averiguar lo que mejor la ayuda a manejar el estrés.
 - ¿Tiene una cobijita, juguete o peluche favorito? Vea si algo así ayuda a su hija a hacer la transición a la guardería.
 - ¿Le ayuda a su hija tener fotos de su familia para mirar durante el día?
 - Lea libros sobre la separación e ir a la escuela. Usted puede crear un libro personalizado para su hija con fotos que muestren el horario del día.
 - Utilice la hora de jugar para practicar la despedida y el saludo a través de juegos tales como las escondidillas o el telefonito. Deje que su hija asuma el papel del padre que se va a trabajar.

Cuando apoya a su hija mostrándole estrategias para manejar el estrés la ayuda a que pueda buscar retos independientemente más adelante.

En un experimento, Joseph Campos de la Universidad de California en Berkeley descubrió que cuando un padre aparenta tener miedo, un niño pequeño no intentará algo nuevo. Pero si el padre sonrío o le



demuestra que está bien hacer algo nuevo, es más probable que el niño se atreva a hacerlo. Las reacciones no verbales de los adultos afectan cómo reaccionarán los niños pequeños ante las situaciones nuevas.

4. Esté consciente de cómo se siente y lo que transmite. Si se siente preocupado o estresado al dejar a su hija en la mañana, es probable que ella lo sienta. Piense detenidamente en lo que usted quiere transmitirle a su hija ya que ella presentirá lo que dice y no dice. Demuestre confianza en la capacidad de su hija para manejar la separación.

- Asegúrese de darle a su hija muchos abrazos y sonrisas antes de que se vaya.
- Anime a su hija verbalmente: “Tú lo puedes hacer”.
- Asegúrele a su hija que sus maestros la cuidarán.

5. Desarrolle una rutina. Cuando sigue una rutina constante y predecible al despedirse de su hija, ella siente algo de control y seguridad. Haga un plan con su hija para seguir en la mañana y hable sobre lo que van a hacer para que ella lo sepa. Por ejemplo:

- “Vamos a leer un libro y cantar una canción y luego será hora de despedirme”. Vea qué tal funciona el plan. Si no funciona, intente algo nuevo.

Aunque es difícil, es mejor irse una vez que se haya despedido y no detenerse. Cuando alarga la transición es más difícil para usted y su hija.

Robert Pianta de la Universidad de Virginia describe la importancia de la relación entre un maestro y un niño:

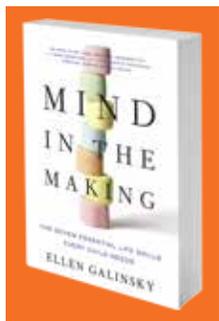
Muchas personas hablan sobre la relación entre los niños y su maestro como algo que ofrece una base segura para explorar el mundo. Una buena relación entre un maestro y un niño le ofrece al niño la oportunidad de abrirse y arriesgarse un poco social y emocionalmente o de aprender algo difícil y nuevo. [La relación] ofrece justo el tipo de apoyo que necesita el niño para poder aprender lo que se le presente.

6. Apoye la relación de su hija con sus maestros. Algunos programas de guardería para los niños pequeños eligen a una persona para ser el maestro principal o la persona cuyo trabajo es formar esa base segura de la que Robert Pianta escribe. Es esa persona la que puede ayudar a su hija a sentirse segura y a través de su relación con ella permitirle explorar. Si su programa utiliza o no esta estrategia, usted puede promover estas relaciones de apoyo cuando:

- Ayuda a su hija a emocionarse antes de ver a sus maestros. Antes de llegar a la guardería hable con ella sobre sus maestros: “¿Qué crees que tu maestro va a decir cuando te vea? ¿Crees que va a estar sorprendido que tienes tu nueva camiseta?”.
- Comparta un poco con el maestro y su hija antes de irse. Comparta con el maestro algo maravilloso que su hija hizo en casa y escuche lo que ella hizo en la guardería. Su relación cálida con el maestro puede servir como un enlace reconfortante para que su hija desarrolle su propia relación con él.
- Ayude a su maestro a saber lo que más le ayuda a su hija al hacer la transición a la guardería. Dígale al maestro si a su hija le gustaría escuchar un cuento o cantar una canción que le gusta. Elogie los esfuerzos del maestro al ayudar a su hija.
- Hable sobre los maestros en casa. “Hablé con tu maestra y ella me dijo que jugaste en la arena. ¿Fue divertido?”. Puede tomar fotos con su teléfono de su hija en la guardería para recordarle de su experiencia allí.

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.

