

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Manejar el estrés

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: Me preocupa que mi hijo de ocho años de edad se estrese demasiado. Además de lo que necesita hacer para la escuela, también participa en muchas actividades extracurriculares. No quiero que se sienta sobrecargado. ¿Cómo puedo ayudarlo a manejar eficazmente cualquier tipo de estrés que sienta?

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

Estudio tras estudio demuestra que los niños que tienen relaciones sociales cálidas, cariñosas y confiables con sus madres, padres y otros adultos importantes en sus vidas tienen menos tendencia a estresarse. Hasta los bebés que nacen prematuros son capaces de manejar un poco de su propio estrés con el apoyo y sensibilidad de los adultos. 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. Recuerde, su relación con su hijo es la mejor defensa contra el estrés. Es importante ayudar a su hijo a buscar y manejar los retos independientemente en vez de tratar de protegerlo del estrés o solucionar sus problemas. Pero eso no quiere decir que usted no juega un papel importante. Es más, su relación con su hijo es esencial. Cuando su hijo sabe que usted lo apoya, es más probable que se sienta capaz de enfrentar las cosas difíciles. Usted es una defensa contra el estrés para su hijo cuando hace cosas tales como:

- Reconocer sus sentimientos y acciones, al decir algo tal como por ejemplo: “Te estás esforzando mucho para terminar tu tarea antes de tus actividades extracurriculares”.
- Deje que su hijo sepa que usted lo apoya. Esto quiere decir darle apoyo verbal tal como: “Entiendo lo difícil que es tratar de hacer varias cosas a la vez”. También le puede dar apoyo físico tal como un abrazo, palmaditas en la espalda y mostrarle una cara positiva.

Cuando los niños enfrentan situaciones poco claras, buscan información de los demás (sobre todo de sus padres) para guiarlos sobre lo que deberían sentir y hacer. Este comportamiento se conoce como “hacer una referencia social” y comienza desde la infancia. En un experimento que hizo con un grupo de bebés y sus madres, Joseph Campos de la Universidad de California en Berkeley descubrió que cuando un padre aparenta tener miedo, es menos probable que su bebé intente algo nuevo. Si el padre sonrío o le demuestra que está bien hacer algo nuevo, es más probable que el niño se atreva a hacerlo. Campos describe sus descubrimientos:

Este estudio demuestra de manera poderosa el papel que juega la comunicación no verbal al determinar el



comportamiento de un niño en un contexto incierto.

Carol Dweck de la Universidad Stanford y sus colegas hicieron un experimento en el que le dieron a un grupo de niños de quinto grado una serie de tareas (tal como las de las pruebas de inteligencia) que aumentaban en dificultad. 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. Pensaban que las personas nacían inteligentes o no. Dweck llamó este tipo de punto de vista una “mentalidad fija”. En comparación, los estudiantes que continuaban buscando retos creían que podían desarrollar y cambiar sus habilidades; tenían una “mentalidad de crecimiento”.

Carol Dweck y sus colegas descubrieron que la manera en que los adultos elogian a los niños afecta sus mentalidades o creencias sobre el mundo. Es más probable que los niños que reciben elogios por su esfuerzo o sus estrategias tengan una mentalidad de crecimiento.

2. Anime a su hijo elogiando sus esfuerzos y sus estrategias. Mientras le enseña a su hijo a buscar retos, es importante que se enfoque en el esfuerzo y las estrategias que usa en vez de su personalidad o inteligencia. Por ejemplo, en vez de decirle a su hijo “Eres tan bueno en la escuela” o “Eres tan talentoso”, puede decir cosas tal como: “Me di cuenta de lo mucho que estudiaste para tu examen de matemáticas”. Este tipo de reconocimiento refuerza las estrategias para resolver problemas de su hijo, su habilidad para manejar el estrés y apoya una “mentalidad de crecimiento”.

Los estudios han demostrado que el estrés de los padres afecta a los niños. En una encuesta nacional se le preguntó a niños de tercer a doceavo grado qué desearían cambiar de la manera en que el trabajo de sus madres o padres afectaba sus vidas; el mayor número de ellos deseó que sus madres y padres se sintieran menos estresados y cansados.

3. Sea un ejemplo a seguir. Su hijo lo busca a usted para mostrarle cómo manejar las situaciones estresantes y los retos. Usted puede mostrarle diferentes maneras de comportarse y estrategias para ayudarlo a aprender y manejar los retos independientemente.

- Propóngase a buscar maneras para manejar su propio estrés para que sea menos probable que afecte a su hijo. Piense sobre lo que lo ayuda a calmarse. ¿El ejercicio? ¿Desconectarse? ¿Tener tiempo para hablar con un amigo? Intente integrar a su vida las estrategias que lo ayudan.
- Exprese sus propios sentimientos. Puede decirle a su hijo directamente que tuvo un mal día. Asegúrese de decirle a su hijo que no es su culpa porque a menudo los niños se culpan a si mismos.
- Comparta con su hijo sus estrategias para manejar el estrés tal como: “Necesito tomarme un descanso al igual que tu necesitas un descanso cuando te molestas o no puedes manejar la situación”.
- Recuerde decirle a su hijo todo lo que pasó o cómo resolvió un problema estresante y manejó lo que le molestaba eficazmente. Utilice esta oportunidad para ayudar a su hijo a aprender de usted cómo solucionar sus problemas.

4. Utilice un proceso para resolver problemas al ayudar a su hijo a pensar en soluciones para manejar su propio estrés. Esta es la sugerencia más importante. Cuando el horario parezca sobrecargar a o estresar a su hijo, siéntese con él y ayúdelo a que piense en el problema y las soluciones. Al usar este proceso de resolver problemas con su hijo, lo ayuda a aprender la habilidad de buscar retos sin solucionar sus problemas por él.

- Pídale a su hijo que piense sobre lo que no está funcionando en su horario. Escriba estos problemas en una lista para que se pueda enfocar en cada uno de ellos.
- Pídale que piense en todas las ideas que pueda para solucionar cada uno de estos problemas. Escriba las ideas sin juzgarlo.
- Luego pídale a su hijo que piense sobre lo que funcionaría o no sobre cada solución.
- Elijan una solución para intentar. Lleguen a un acuerdo para hablar pronto sobre cómo ha funcionado la solución.
- Hablen pronto sobre cómo la solución ha funcionado para reducir su estrés y hacer que su vida sea más manejable. Si hay alguna parte de la solución que no funciona, sigan el mismo proceso descrito arriba para buscar nuevas soluciones e intentarlas.

5. Siga dándole a su hijo el control al aprender sobre cómo manejar el estrés. Es más probable que su hijo intente las soluciones cuando él mismo las sugiere. Usted puede ofrecerle herramientas para ayudarlo. Por ejemplo, puede:

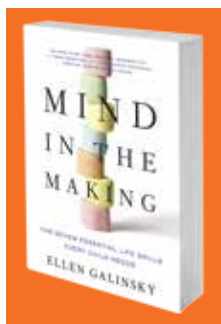
- Enseñarle a su hijo el manejo del tiempo y las estrategias de organización, tales como utilizar una agenda o calendario.



- Anime a su hijo a usar técnicas de relajación y respiración.
- Ayude a su hijo a aprender con quién puede hablar si necesita ayuda, como maestros, familiares, amigos y hermanos. Buscar retos requiere aprender a pedir ayuda a los demás.

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 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.

