

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Las transiciones: Reducir el estrés al despedirse de los amiguitos

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

Pregunta: Mi hijo siempre se molesta cuando es hora de parar de jugar y despedirse de sus amiguitos. ¿Qué puedo hacer para que esto no sea tan estresante para todos?

Para muchos niños la transición de una actividad a otra, tal como parar de jugar con los amiguitos para irse a casa, puede ser estresante y difícil. Las cosas que ocurren en la vida diaria a menudo ofrecen las mejores oportunidades para promover las habilidades fundamentales en su hijo. Para reducir su estrés al despedirse de los amiguitos puede promover la habilidad fundamental de buscar retos.

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 observa:

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. 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, al decir algo tal como: “Parece que estás molesto porque tenemos que despedirnos de tu amiguito”. Esto ayudará a su hijo a sentirse reconocido y escuchado mientras empieza a hacer conexiones entre sus sentimientos y acciones.
- Comparta sus experiencias con su hijo. Por ejemplo: “Cuando yo veo a mis amigos y tengo que irme pero no quiero, es difícil para mí también. Es importante para mí despedirme y decirles lo mucho que me divertí con ellos. También me gusta hablar sobre la próxima vez que nos vamos a ver”. Es más probable que su hijo pueda manejar situaciones desafiantes si se siente seguro y tiene un relación cálida, cariñosa y de confianza con las adultos importantes en su vida.

Heidelise Als del Hospital de Niños de Boston y la Escuela de Medicina de Harvard ha descubierto a través de su trabajo con los bebés prematuros y el impacto del estrés en su desarrollo que debemos entender el lenguaje del comportamiento de los niños para averiguar cómo funcionan mejor y cómo desarrollar lo que hacen para manejar el estrés.

2. Identifique el problema. Al leer el lenguaje del comportamiento de su hijo, intente averiguar qué le molesta al parar de jugar. Tenga una conversación con él sobre lo que piensa y siente. Puede decir cosas tal como: “Parece que es difícil para ti parar de jugar y despedirte de tus amigos. ¿Cómo te sientes cuando es hora de irte?”. Cuando hace esto, está



demostrándole cómo reflexionar y tomar un paso atrás para poder analizar lo que pasa en una situación. También puede recordarle lo que ha hecho en el pasado para manejar las situaciones difíciles.

3. Use el proceso de resolver problemas con su hijo para encontrar soluciones. Una vez que hayan identificado lo que causa tanto estrés para su hijo a la hora de parar de jugar pueden empezar a establecer una meta juntos para que estas transiciones sean menos difíciles. Explíquelo a su hijo: “Seguimos teniendo el mismo problema cuando es hora de parar de jugar y despedirte de tus amiguitos. Tu dices que no y yo digo que sí y entonces discutimos. ¿Qué ideas tienes para que esto sea más fácil para ambos?”.

- Escriba las ideas que tenga su hijo para solucionar el problema sin juzgarlas.
- Pregúntele lo que funcionaría o no de cada solución.
- Escojan una solución que puedan intentar juntos.
- Evalúen si funciona o no la solución después de haberla intentado algunas veces.
- Si no funciona repitan el proceso de resolver problemas y piensen en algunas estrategias diferentes que puedan intentar.

Si su hijo no tiene sugerencias específicas para intentar, usted puede sugerir algunas. Por ejemplo: “Te voy a avisar cinco minutos antes de que tengamos que irnos. Durante esos cinco minutos, ¿qué te gustaría hacer para que puedas despedirte tus amiguitos?”. Cuando haga sugerencias, es importante que recuerde que está ayudando a su hijo a buscar retos en vez de resolver sus problemas por él.

4. Siga dándole apoyo a su hijo mientras prueban sus soluciones. Hay cosas que puede hacer usted para que las transiciones sean más fáciles. A continuación algunas ideas:

- ¿Cuánto tiempo tarda la transición para terminar la hora de juego? Si la transición es demasiado abrupta, quizás necesita ofrecer más advertencias sobre el tiempo que falta para parar de jugar. Puede decir cosas tales como: “Quedan tres minutos más para jugar, después es hora de irnos a casa”, o, “Puedes tomar turnos dos veces más con este juguete y después nos tenemos que despedir”.
- ¿Cuál es el nivel de energía del juego? Si el juego tiene un alto nivel de energía piense en organizar una actividad más tranquila para los niños al final de la hora de jugar. Su hijo puede escoger canciones para cantar, juegos tales como “Veo, veo” y “Simón dice” para promover el enfoque y autocontrol o trabalenguas y otros juegos de palabras.
- ¿Le preocupa a su hijo que no podrá jugar de nuevo? Pregúntele a su hijo sobre cómo se siente y asegúrele que va a poder jugar con su amiguito de nuevo. Si es posible, escojan una fecha en la que volverán a jugar juntos y apúntenla en el calendario como un recordatorio visual. Trate de darle a su hijo algo de control sobre la próxima vez que va a jugar con su amiguito; por ejemplo, puede elegir dónde van a jugar o lo que van a hacer.

Al trabajar junto con su hijo para encontrar soluciones lo ayuda a aprender estrategias para manejar el estrés, lo que fortalece su habilidad para buscar retos en la escuela y en la vida.

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.

5. Elogie el esfuerzo y las estrategias. Al enseñarle a su hijo a buscar retos, es importante enfocarse en el esfuerzo y las estrategias que utiliza. Este tipo de reconocimiento apoya una “mentalidad de crecimiento”. Usted puede decir cosas tal como: “Cuando te esforzaste para despedirte de tus amigos sin molestarte, hizo que todos se divirtieran aun cuando era la hora de parar de jugar. Yo vi el gran esfuerzo que hiciste”.

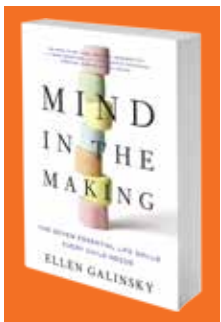
Estas cinco estrategias lo ayudarán a ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales de manera divertida y práctica.

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.



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.

