

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

La cobijita y otros objetos de apego

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

Pregunta: Mi hijo de 18 meses quiere traer su cobijita con él a donde quiera que vamos. Siento que no puede prescindir de ella. ¿Debería hacer que la deje en casa o incluso deshacerme de ella?

Según la Academia Americana de Pediatría los objetos de apego tales como cobijitas, peluches, juguetes o una pieza de ropa se denominan objetos de transición, ya que ayudan a los niños a hacer la transición emocional a nuevas situaciones, con gente nueva o en momentos de transición como la hora de acostarse. Se sienten bien y le dan a los niños un sentido de familiaridad y seguridad.

Los objetos de transición no son un signo de debilidad o inseguridad y no hay razón para no dejar a su hijo usar una cobijita. De hecho, es una señal de que su hijo está aprendiendo formas de usar el autocontrol para lidiar con el estrés y los problemas por su cuenta.

Jerome Kagan de la Universidad de Harvard dice: “El comportamiento que observa en un niño es como observar el cielo sin un telescopio. Usted solo ve una parte. Tiene que mirar más profundamente”.

- 1. Sea un detective.** Vea si usted puede entender lo que su hijo trata de decirle con su comportamiento. Una vez que empiece a entender la razón detrás de la necesidad de su hijo por su cobijita, usted puede comenzar a ayudarlo a que maneje las situaciones por su cuenta.
 - ¿Al parecer la cobijita ayuda a su hijo cuando va a lugares nuevos o conoce a gente nueva?
 - ¿Hay un momento determinado en el que su hijo parece necesitar su cobijita más. Por ejemplo, antes de la siesta o a la hora de acostarse o cuando viaja.

Una vez que comprenda más acerca de los sentimientos y las acciones de su hijo, usted puede ayudarlo a aumentar su confianza y su capacidad para buscar retos.

- 2. Reconozca los sentimientos de su hijo.** Cuando su hijo se siente apoyado y entendido es más probable que intente hacer las cosas, incluso si son difíciles. Muestre confianza en la capacidad de su hijo para buscar retos por sí mismo al reconocer sus sentimientos:
 - “Es normal sentirse triste o asustado cuando vas a un lugar nuevo. Cuando utilizas tu cobijita, te ayuda a sentirte mejor”.

Si hay momentos en los que no puede llevar su cobijita, hágale saber que usted estará allí para apoyarlo:

- “Sé que es difícil estar sin tu cobijita. Te hace sentir seguro y cálido. Pero yo estoy aquí para ayudarte”.

T. Berry Brazelton de la Escuela de Medicina de Harvard dice:

Cada vez que los bebés están en situaciones de estrés o de estimulación, están obteniendo retroalimentación interna que dice: ‘Has aprendido. ¡Lo acabas de hacer!’. Y si lo hacen una y otra vez, se convierte en parte de su aptitud. Cuando el adulto refuerza estos sistemas de retroalimentación internos en vez de interferir, le da a ese bebé no sólo la oportunidad de aprender, sino también la oportunidad de sentir la emoción de aprender.



3. Celebre los éxitos de su niño. Una forma de ayudar a su hijo a desarrollar la confianza y la capacidad de buscar retos es mediante el reconocimiento de sus esfuerzos y estrategias para resolver problemas. Reconozca los intentos de su hijo para manejar el estrés por su cuenta. Puede decir cosas tales como:

- “¡Tomaste la siesta sin tu manta! ¡Sabía que podías hacerlo!”.
- “Cuando estábamos en la tormenta agarraste mi mano. Creo que eso te ayudó a sentirte seguro”.

Una reseña sobre el estrés y los niños realizada por el Consejo Nacional de la Ciencia del Desarrollo del Niño con sede en la Universidad de Harvard afirma que el estrés causado por los desafíos cotidianos, tales como “conocer gente nueva, manejar la frustración, ponerse una vacuna y superar un miedo a los animales”, es positivo siempre y cuando el niño cuente con el apoyo para dominar estas situaciones. Aprender a adaptarse a este tipo de experiencias, escriben ellos, es: “Una característica esencial de un desarrollo saludable”.

4. Apoye a su hijo en el desarrollo de estrategias para manejar el estrés. Usted puede ayudar a su hijo a desarrollar nuevas formas de lidiar con el estrés al mismo tiempo que permite que él utilice su cobijita. Eventualmente estas estrategias reemplazarán el objeto que consuela a su hijo.

- Comparta con su hijo cómo enfrenta usted el estrés: “A veces, después de un largo día me gusta relajarme y leer un libro”. Su hijo lo observa a usted para aprender cómo reaccionar ante las situaciones difíciles.
- Otra forma de ayudar a los niños a aprender a enfrentar el estrés es hacerles saber a quién recurrir en busca de ayuda. Recuérdele a su hijo: “Cuando te sientas triste o asustado o nervioso siempre me puedes pedir un abrazo o buscar a un adulto especial para que te ayude.”
- Utilice técnicas de relajación tales como cantar canciones, contar cuentos o respirar profundamente. Ayude a su hijo a recordarse de utilizar estas estrategias cuando se sienta estresado.

5. Sea paciente. Lo más probable es que su hijo le avise cuando él esté dispuesto a dejar su cobijita. Insistírle que la deje antes de que esté listo hará que las cosas sean más difíciles para ambos. Si le preocupa que su hijo dependa demasiado de una cobijita, un peluche o cualquier otro objeto, María Renck Jalongo de la Universidad de Indiana en Pennsylvania sugiere que tenga en cuenta lo siguiente:

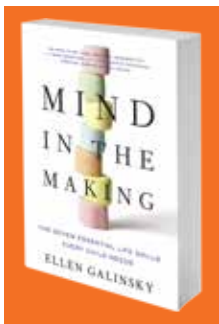
- Duración: ¿Su hijo se ha apegado a este objeto por más tiempo que los demás niños de su edad?
- Intensidad: ¿Su hijo se ha apegado tanto a este objeto que no lo deja aprender o evita estar con otros niños?
- Emociones: ¿Su hijo siente estrés o lucha con algo que usted necesita enfrentar directamente?

Mire de cerca para descubrir la fuente de cualquier estrés o ansiedad en su hijo. No le haga comentarios negativos sobre el uso de su cobijita. Él está aprendiendo a buscar retos por su cuenta y necesita su apoyo.

A los cinco o seis años de edad, la mayoría de los niños han dejado estos objetos. Si necesita ayuda para enfrentar la situación le puede pedir orientación a un maestro u otro profesional.

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.

