

Consejos para fomentar el desarrollo social-emocional de su hijo

Relacionándose con las personas, los bebés llegan a conocer el mundo y su lugar en él. Las relaciones ofrecen el contexto amoroso que es necesario para consolar, proteger y animar a un niño y fortalecerlo para enfrentar el estrés. Mediante las relaciones, los niños pequeños desarrollan el bienestar social-emocional, lo que incluye la capacidad de entablar relaciones satisfactorias con otros, jugar, comunicarse, aprender, hacer frente a dificultades y experimentar los sentimientos. Además, las relaciones de tierno cuidado son esenciales para que el niño desarrolle la confianza en otros, la empatía, la compasión, la generosidad y la conciencia.

El bienestar social-emocional a menudo se denomina 'salud mental infantil' entre los profesionales que trabajan con niños pequeños. En resumen, se trata de la capacidad que un niño desarrolla para experimentar y controlar los sentimientos, entablar relaciones seguras, explorar y aprender, dentro del contexto de la familia, la comunidad y la herencia cultural del niño.

Cuide a su niño respondiendo a las necesidades del pequeño.

Elena está dando de comer cereal a su hija de 8 meses, Jessica. La nena agarra la cuchara de la mano de Elena e intenta darse de comer a sí misma. Elena casi agarra la cuchara, pero en vez de hacerlo espera para ver lo que pasará luego. Los intentos de Jessica para alimentarse son lentos y la niña derrama mucho cereal, pero logra meter un poco a la boca. Elena observa que Jessica está absorta en comer por sí misma, pero también nota que la niña realmente no logra comer mucho cereal. Para resolver el problema, Elena saca otra cuchara y ofrece cereal a Jessica para complementar los esfuerzos de su hija.

Aunque parezca simple lo que Elena hizo, puede ser bastante difícil. Cuesta tiempo aminorar la marcha de una actividad y fijarse en lo que hace un niño, u observarlo, a fin de aprender lo que su comportamiento puede significar. En este caso, Jessica enviaba el mensaje: "Mira, quiero intentar darme de comer a mí misma con una cuchara. ¡Puedo hacerlo!" Elena tenía que estar dispuesta a apartar un rato, tolerar un poco de suciedad y encontrar una manera de satisfacer las

necesidades de Jessica, tanto de alimento para nutrir su cuerpo, como de una oportunidad de intentar algo nuevo – lo que nutre la mente.

¿Con cuánta frecuencia observa usted lo que hace su hijo? Desde luego que la respuesta es: "Lo observo todo el tiempo." Sin embargo, a menudo pasamos tiempo con nuestros niños sin observarlos detenidamente. El observar implica contemplar lo que su hijo hace, escuchar lo que dice y aprender acerca de su forma particular de abordar el mundo. Por ejemplo, ¿aborda las experiencias nuevas directamente y sin esperar, o se retira un poco para observar las cosas nuevas e ir conociéndolas poco a poco? ¿Es muy reactivo y le comunica cómo se siente, o reacciona poco y es bastante desenfadado? Podemos aprender mucho apartando un rato para pararnos y observar detenidamente lo que hacen los niños. Así se aprende mucho sobre el modo de ser de un niño. Estos indicios nos permiten discernir mejor por qué se comportan de cierta manera, lo que nos ayuda como padres, madres y cuidadores a tratarlos de una manera productiva que fomente su desarrollo. Cuando los niños perciben que los comprendemos y los tomamos en cuenta, desarrollan la confianza y un saludable amor propio.

Trátelos con cariño y ternura.

Sonia levanta al pequeño Jacob de la bañera. "¡Qué bonito hueles! ¡Qué guapo bebé eres!", le dice al envolverlo en un paño suave y seco y darle un abrazo. El nene expresa su deleite con un chillido y se acurruca en los brazos de su mamá. ¡Qué divertido bañarse! Puedes hacer chapuzones y jugar cada día en un gran charco con juguetes y eres el centro de atención. A Jacob le encanta el tiempo del baño, cuando puede jugar con una pelota y Mami se encarga de mantenerlo seguro y limpiarlo. El niño sabe que está seguro y que es muy especial para esta persona en que confía tanto.

Al ver un bebé preciosito, queremos arrullar, gorjear y entretenerlo para ver su maravillosa sonrisa. Los sentimientos de cariño no surtirán tanto durante los berrinches o el llanto extendido; pero afortunadamente, la mayoría de nosotros podemos sentir amor y el

deseo de cuidar tiernamente a los pequeños aun durante los momentos difíciles. Tocar, sostener, consolar, mecer, cantar y hablar a los bebés son cosas que parecen ser la manera natural de jugar con un bebé o consolar a un niño perturbado. Tales interacciones son más que un mero juego; también aportan precisamente el estímulo que el cerebro que crece necesita. Los toques cariñosos y las palabras animadoras comunican a un bebé que es alguien especial. Cuando se siente amado y aceptado por quien es, aprende a amar a otros de la misma manera.

Ayude a su hijo a aprender a resolver los conflictos de una manera sana y apropiada.

A Teddy y Brian, niños de 2 años, les encanta el rincón de libros de su guardería. Teddy saca un libro grande sobre dinosaurios. Cuando Brian divisa este libro interesante, no puede restringirse y... ¡él también lo quiere! Lo saca de las manos de Teddy. ¡Ay, no! Los dos se enzarzan en una 'batalla'. Los dos dicen: "¡Mío!" "¡No, mío!" y lloran un poco. La Srta. Kelly entra al rincón para ayudar a los niños. "Brian, sé que te gusta el libro de dinosaurios y te sientes triste, pero Teddy lo estaba usando. No es educado agarrárselo y hacerlo llorar. ¿Qué tal si lo miramos juntos? Yo sostengo el libro, Teddy puede dar vuelta las páginas, y tú puedes rugir cuando llegamos a la página de los dinosaurios grandes."

Cerca de los 2 años de edad, los niños están desarrollando la percepción del 'yo', y el compartir cosas puede hacerse especialmente difícil. Saben lo que quieren cuando lo quieren, pero sus cerebros todavía no están plenamente capaces de entender los sentimientos o perspectivas ajenas. El auto-dominio también apenas está empezando a desarrollarse. Aunque los niños de 1 y 2 años pueden entender lo que usted quiere decir cuando explica que no se debe quitar cosas a otras personas, se les hace difícil restringirse para evitar exteriorizar los impulsos. Piense en la dificultad que usted, adulto maduro, encuentra para restringirse de comer la galleta con trozos de chocolate que anhela, cuando ha decidido ponerse a dieta. A veces se nos pone a prueba el control de nuestros impulsos; a los niños de 1 y 2 años se los pone a prueba muchas veces al día. La capacidad para ejercer un mayor auto-dominio se desarrolla a través del

tiempo, con la maduración del cerebro, la práctica y la ayuda de adultos cariñosos. Cuando se ayuda a niños muy pequeños a describir sus sentimientos, y se deja que vean y practiquen maneras de controlar los impulsos, los niños aprenden con el tiempo a controlarse a sí mismos. Esto los ayuda a aprender a resolver los conflictos sin ayuda.

He aquí algunas maneras para ayudar a los niños a controlar sus impulsos y resolver los conflictos:

- Ofrezca mucha orientación, e inicie juegos de compartir cosas y turnarse.
- Tenga en cuenta que los niños de 1 y 2 años están menos dispuestos a obedecer cuando están cansados o no se sienten bien.
- Use la distracción o la redirección para tranquilizar a los niños o evitar las riñas.
- Dé un modelo de comportamiento social positivo y de compartir en sus interacciones diarias con niños y padres de familia.

Apoye a su hijo en el desarrollo de habilidades nuevas.

Jeremy, de 5 meses de edad, está acostado boca abajo jugando en el piso de su casa. Extiende la mano hacia el pato chillón que está en la cobija pero un poco más allá del alcance de sus dedos. Su papá empieza a agarrar el pato y dárselo, pero se da cuenta que el niño no se está quejando y decide esperar un ratito. ¡Jeremy se empeña en alcanzar ese pato! Extiende la mano nuevamente y esta vez por poco lo alcanza. Su papá mueve el juguete un poquito para ayudar al niño. Este extiende la mano otra vez... ¡y lo alcanza! Jeremy agarra el pato de juguete y felizmente empieza a hacerlo chillar.

El papá de Jeremy ha practicado un concepto que muchos especialistas de desarrollo infantil denominan 'andamiar'. El andamiar se realiza al seguir a un niño adónde quiere ir y proveerle solo el suficiente apoyo como para asistirlo a extenderse más, sin abrumarlo con frustración. El papá de Jeremy podría haberle dado el juguete a su hijo, pero se detuvo para observarlo y pensar en lo que éste estaba haciendo. El niño estaba poniendo a prueba sus músculos grandes y pequeños para ver qué podía hacer. También aprendía sobre lo que tenía que hacer para

obtener algo que quería. Su papá se dio cuenta que podía dejar que Jeremy explorara la situación un poco y luego le dio solo la suficiente ayuda como para permitirle experimentar el éxito usando sus habilidades nuevas de extender la mano y agarrar. Al ayudar a los bebés a aprender de esta manera, se les permite explorar lo que son capaces de hacer y también se les comunica que usted está cerca para apoyar sus esfuerzos.

Ayude a su hijo a experimentar el gozo del 'intercambio' al relacionarse.

“¡Hola chica alegre!” dice Glenn al sonreír a su hija de 3 meses, Karina. Karina se fija en su papi y sonríe. Papi hace una mueca y sonríe, y Karina se ríe gorjeando. Papi se ríe con la niña y los dos siguen jugando a juegos tontillos con la cara.

Karina está aprendiendo mucho de esta interacción, aunque parezca simple y juguetona: “Mira, ¡aquí está Papi! Me alegra mucho cuando juega conmigo. Cuando me sonrío, esto me hace querer sonreír también. Veo que le divierte mucho relacionarse conmigo.”

Karina aprende en tales interacciones que otras personas se interesan por ella, gozan de relacionarse con ella y comprenden sus necesidades. También empieza a entender que sus acciones afectan los sentimientos y las acciones de otros. En este caso, lo que ella hace lo hace feliz. También puede lograr que otra persona siga jugando un juego divertido con ella. Con el tiempo, a medida que la niña tenga la oportunidad de relacionarse de forma satisfactoria con otras personas, aprenderá que se siente contenta cuando hace que otros se sientan contentos. Esto la ayudará a entablar relaciones sanas y construir una percepción positiva de sí misma a medida que crece. Al aprender sobre el intercambio de las relaciones, estará mejor preparada para jugar más tarde con otros niños y compartir cosas. Sin embargo, no se le hará fácil compartir cosas sino hasta que sea mayor, alrededor de sus 3 años. También está aprendiendo a reconocer sus propios sentimientos y a interesarse por los sentimientos ajenos.

Ayude a su hijo a sentirse seguro.

Jason, de 18 meses de edad, estaba de paseo con su papá cuando se asustó con el ladrido del perro de un vecino al otro lado de una cerca. “Ah, papi, ¿qué te pasa? ¿El perro hace mucho ruido?” Jason se volvió y corrió unos pocos pasos para volver a su padre, quien lo levantó y abrazó. “El perro me asustó a mí también. Me parece que hoy se siente un poco gruñón.”

Jason está aprendiendo que cuando se siente asustado o no está seguro acerca de algo, puede contar con que otras personas, como su papá, estén cerca y lo apoyen. La respuesta sensata de su padre contribuye con la percepción creciente de Jason de seguridad y confianza.

Demuestre a su hijo que integra una red amplia de relaciones en que se ofrecen amor y apoyo.

El día le ha ido muy mal a Lisa. El lavaplatos se desbordó, una tarea debe entregarse en la clase de mañana, y ella durmió solamente 2 horas la noche anterior. Su niña de 2 meses, Dina, ha tenido un cólico y anoche se le hizo difícil dormirse y quedarse dormida. “Me parece que ya no puedo más. Es imposible,” dice por teléfono a su amiga, Callie. “Así han sido algunos días para mí también— dice Callie.— Quiero que te acuestes y descanses cuando acuestas a Dina para la siesta. Si quieres, voy a tu casa esta tarde y cuidaré la beba mientras trabajas en tu tarea.”

Aunque le parezca a Callie que simplemente ayuda a su amiga en un día terrible, en realidad hace mucho para ayudar también a Dina. Todos pasamos momentos en que ya no podemos más. Cuidar a un niño puede ser increíblemente gozoso y acarrear grandes recompensas, pero también puede ser muy estresante. Es importante contar con otras personas e instituciones para apoyo, sea físico, emocional o económico. Cuando se da apoyo y ánimo a una persona que cría a un niño, esta es más capaz de cuidar sensiblemente a su pequeño.

Enseñe a su hijo a respetar las diferencias.

SShelly, de casi tres años, está en el parque con su mamá. Mira a otra niña de su edad, Briana, quien se acerca al arenero. Briana tiene espina bífida y usa abrazaderas en las piernas para caminar. “¿Qué es eso?” dice Shelly en voz alta. “¡Tiene las piernas muy raras!” La mamá de Shelly se estremece de bochorno. “¡Shelly, es mala educación decir tales cosas!” La mamá de Briana está acostumbrada a tales comentarios y miradas fijas de parte de niños tanto como de adultos. Al principio tenía los sentimientos muy heridos por tales reacciones, pero más tarde llegó a comprender mejor la curiosidad de la gente, sobre todo en una niña tan grande como su hija. Así que ahora tiene una oportunidad de informar y contar a otros lo maravilloso de su hija. “Esta es Briana. Tiene abrazaderas especiales que la ayudan a caminar. El color favorito de Briana es el rosado, por eso las escogió de color rosado. También le encantan los animales de peluche. ¿Tienes tú un color favorito?” A Shelly le encanta la nueva amiga, a quien le gustan el rosado y los animales de peluche, igual que a ella. “¡Yo tengo los pijamas rosados!” La mamá de Shelly se recupera del bochorno y se une a la conversación, y las mamás guían a sus hijas durante unos pocos minutos mientras hablan sobre otras cosas que les gusta hacer. Las dos niñas empiezan a jugar en la arena; ¡ya no se enfocan en las abrazaderas ni en sus mamás!

Las situaciones como esta pueden ser dificultosas para todas las personas involucradas. Los niños pequeños no están inhibidos por las reglas de etiqueta social y expresan naturalmente su curiosidad sobre las diferencias en el color de la piel, la altura, el peso y la capacidad física que observan. Los adultos toman un papel importante para ayudarlos a apreciar las diferencias y gozar de las similitudes. También aprenden sobre el respeto hacia otras personas observando el ejemplo que ponen los adultos que conocen. Los niños pueden progresar hasta darse cuenta que cada persona es singular y merece respeto.

Fomente un aprecio por su propia cultura y las de otras personas.

Judy está asistiendo por primera vez al grupo de juegos de su barrio. Ha traído a su hijo de 1 año,

Andrés, y lo ha sentado en el regazo. Ella conversa con su hijo en español y escucha a las demás mamás que conversan sobre la vida y el cuidado de sus hijos de 1 y 2 años. Nota a los niños que están jugando en el piso. Cierta niña está sentada a solas comiendo una merienda. Una mamá menciona sus dificultades para hacer que su hija se duerma sin ayuda. Judy recuerda su propia crianza; a su familia le importaba mucho ayudar a los niños y no necesariamente hacer que durmieran o comieran por su cuenta a una edad muy pequeña. Judy empieza a pensar en su manera de cuidar a su hijo en casa, las cosas que le enseña y las condiciones diferentes que el niño podría encontrar al entrar en la guardería. Ella está al tanto de las cuestiones relacionadas a los dos idiomas, pero ahora se da cuenta que la cultura influye mucho más. Se pregunta cómo su hijo se ajustará a las diferencias que encontrará entre el cuidado que recibe en casa y en otros lugares.

La cultura de los padres de familia influye fuertemente en la manera de amar y cuidar de una familia, así como en su forma de afrontar las dificultades. La cultura también afecta el desarrollo social-emocional de muchas otras maneras; y tanto la cultura como el desarrollo se ven reflejados en las rutinas diarias de un niño durante sus primeros años de vida. Puesto que estos valores y creencias afectan lo más fundamental del cuidado de un niño –la manera de sostenerlo, bañarlo y darle de comer, el sueño, la ropa, los cambios de pañales y el uso del excusado/inodoro, y más– vale la pena discutir estas creencias con los cuidadores de su hijo. Las diferencias culturales también influyen en las decisiones sobre la edad en que los niños deberían empezar a cuidar de sí mismos, la manera en que deberían expresar sus sentimientos, y la manera y los momentos en que los adultos deberían hablar a bebés y niños de corta edad. Tener un hijo puede hacer que los padres reflexionen por primera vez sobre sus valores y creencias. Tanto usted como los cuidadores de su hijo pueden aprender cada uno sobre las creencias del otro respecto a estas cuestiones, y pueden decidir juntos cómo cuidar al niño, tomando en cuenta sus propias esperanzas y deseos para su hijo, las necesidades del niño, información sobre el desarrollo de niños, y las ideas de los cuidadores.

http://www.zerotothree.org/site/PageServer?pagename-ter_key_socemottips&AddInterest-1157