

Aprenden a aprender

La curiosidad es una enorme potencia motivadora. Es normalmente intensa en los preescolares, y debemos aprovecharla para enseñarles a explorar, buscar respuestas y adueñarse del conocimiento experimentando el placer de hacerlo.

Por eso es importante:

- Darles la libertad de explorar.
- Guiarlos sin presionarlos.
- Responder adecuadamente a sus preguntas.

¿Cómo lo hacemos?

- Con respeto y atención.
- Con pocas palabras, porque no necesitan ni pueden tolerar largos discursos.
- Dejando la explicación abierta para que, si quieren, piensen y hagan más preguntas.
- Con la libertad de no responder a todas sus preguntas, si no es el momento o no tenemos la respuesta. Podemos decirles: «Me gustaría pensar bien eso... Más tarde lo hablamos». Y lo haremos, aunque ellos no nos lo reclamen.
- Algunas veces puede ser importante devolverles la pregunta: «¿Qué pensás tú?»
- Otras veces podemos guiarlos hacia un libro o a alguna persona que pueda tener la respuesta.

Aprenden a aplicar los conocimientos a la acción

Su coordinación y destreza motora han aumentado considerablemente y hay muchas cosas que pueden hacer por sí mismos —como ponerse alguna ropa o pasar la esponja por su cuerpo—, si bien quedan unas cuantas que todavía no pueden —como abotonar la ropa y anudar los cordones—.

- Si los dejamos hacer lo que pueden, aunque no lo hagan perfecto, los ayudamos a fortalecer el gusto por la autonomía, practicar y mejorar sus habilidades y aprender a tolerar y solucionar dificultades.
- Si los dejamos hacer, sin apuro ni nerviosismo de nuestra parte, ellos reciben un claro mensaje que les da seguridad y confianza en sus posibilidades y que los estimula a avanzar.
- Seguramente tengan ideas y ocurrencias inusuales. Si no son peligrosas ni molestan a nadie... ¿por qué no aceptar su creatividad? Atreverse a pensar en soluciones novedosas les será muy importante en su vida.

Aprenden a vivir alegremente en sociedad

Los amigos y amigas permiten explorar el mundo, explorarse y conocer el valor de uno mismo.

- Un chiquito que tiene amigos aprende a relacionarse con sus semejantes y descubre un mundo de alegrías y desafíos. Tener amigos lo hará sentirse más seguro, más apoyado y más valioso.
- Es solo en la relación con los pares que se aprende y se practica el complejo intercambio social.
- Con la práctica, el niño logra desarrollar estrategias para relacionarse: sumarse a un juego, pedir algo que quiere, defenderse de una agresión, y tantas otras habilidades que seguirá incorporando a lo largo del tiempo.

Abuela... ¡me pegaron!

Más allá de que algún compañerito o compañerita del jardín pueda ser especialmente peleador, en esta edad lo que encontramos con más frecuencia son intercambios «agresivos», que no tienen como objetivo dañar al otro sino conseguir un objeto o una posición. Ante tales sucesos, nuestra reacción será una poderosa enseñanza.

- Si respondemos con violencia, aprenderá que así se solucionan los conflictos.
- Si respondemos con indiferencia, aprenderán que están solos para defenderse en este mundo.
- Si los humillamos o inferiorizamos por estar asustados o «venir con cuentos», aprenderán que no tienen derecho a expresar algunas emociones en su familia.

¡Qué buena oportunidad para demostrarles que los entendemos, que sabemos cómo se sienten porque también nos hemos sentido así, y para que se sientan apoyados!

Entender y acompañar

Para un niño acostumbrado a ser bien tratado es muy perturbador sentirse maltratado, rechazado y agredido. Así como lo es para sus padres, tíos y abuelos, que no están dispuestos a tolerar que lo traten mal. Pero deben proponerse mantener la calma, ser ejemplo y actuar inteligentemente.

- La prioridad es calmarlo, acompañarlo y hacerlo sentir seguro. ¡Un buen abrazo logra todo esto!
- Tratemos de entender cómo fue el conflicto y dónde estuvo el problema. No nos ceguemos al descubrir cuál fue la «responsabilidad» de nuestro pequeño en el asunto. Por ejemplo, descubrir que no respeta los turnos o que siempre quiere ser el primero en la fila puede ser importante.
- Hay que tener claro que estas son experiencias necesarias de aprendizaje. Por eso, lo que hagamos hoy traerá consecuencias en el futuro.
- Promovamos una solución efectiva, que le haga aprender a reconocer y defender sus derechos, sin violencia.
- Solo gracias a la resolución de conflictos se desarrollan las siguientes habilidades: aprender las reglas de cooperación, aprender a negociar, llegar a compromisos, compartir y defender puntos de vista e intereses.

Aprenden a controlar sus emociones

¡Quiero! ¡Quiero! ¡Quiero! Las emociones de los chiquitos suelen ser muy fuertes y aún les cuesta controlarlas.

- Tener mejor lenguaje favorece el desarrollo del autocontrol. Los adultos podemos ayudar significativamente en este proceso.
- También ayudamos siendo buenos ejemplos de autocontrol y hablando de nuestras emociones: «Me hace enojar mucho que ensucies donde acabo de limpiar».

Autocontrol o control de uno mismo

El autocontrol en los niños es la capacidad de resistir a las ganas de hacer algo que no debe. Es la habilidad del niño para decir no a algo que puede gustarle pero que le traerá malas consecuencias. También lo ayuda aprender a utilizar estrategias especiales para aumentar el control sobre sí mismo.

- Aprender el arte de las autoinstrucciones. Muchos pequeños utilizan, natural e instintivamente, el recurso de hablar consigo mismos. En momentos difíciles, podemos ayudarlos a decirse frases como: «Calma, Fulanito, no te enojés» o «Respirá hondo y no le pegues».

- Alejarse de la tentación. Es otro buen recurso que podemos enseñarles para que logren controlar un impulso. Les haremos notar esa posibilidad. La tentación puede ser algo que no debe ser tocado o pegarle a una hermana que los provoca.
- Si los adultos que rodean al niño saben controlarse a sí mismos, serán buenos modelos que favorecerán que él o ella también aprenda a controlarse. La idea no es que nos consideren robots perfectos. Está bien que vean que nos enojamos, que nos entristecemos, que nos alegramos; pero lo formativo es que se den cuenta de que no nos dominan las emociones. Si nos enojamos mucho, podemos decirlo y alejarnos hasta que se nos pase y podamos actuar con inteligencia, y no guiados por nuestros impulsos. Esta actitud debe ser la misma con ellos, con otras personas, dentro de casa y fuera de casa.

Cómo prevenir la agresividad en los primeros años

- Tratándolos con amor y respeto siempre.
- Enseñándoles a pensar en el otro.
- Enseñándoles el control de sí mismos.
- Enseñándoles maneras no violentas de defenderse.
- Enseñándoles a reflexionar sobre qué es lo que está bien y qué es lo que está mal y sus razones.

¿Cuándo es conveniente consultar al pediatra?

Cuando la agresividad:

- Está destinada a hacer sufrir al otro.
- Implica crueldad.
- Es demasiado frecuente o se desata ante pequeñas cosas.
- Es la única manera de solucionar los problemas.
- Es tan intensa que se convierte en un peligro para sí mismo y para otros.

Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad

La puesta de límites es la gran herramienta de crianza que impacta sobre la fortaleza emocional de los niños y niñas.

- Poner límites es enseñarles qué es lo que está bien y qué es lo que está mal, y permitirles desarrollar la capacidad de ajustarse inteligentemente a las normas.
- Cuando ponemos bien los límites, los niños se sienten más seguros, cuidados y valorados.

La puesta de límites saludable tiene varios objetivos:

- Que entiendan el sentido de las reglas y aprendan a respetarlas porque las entienden y no por miedo u obediencia ciega.
- Que desarrollen la capacidad de controlar sus impulsos.
- Que desarrollen empatía.
- Que empiecen a aprender a tomar decisiones y a responsabilizarse de los resultados.
- Que aprendan a pensar, desarrollar y madurar su conciencia sobre lo que está bien y lo que está mal.

Poner límites es plantear una exigencia, es pedirle al niño o a la niña que haga algo que probablemente sea diferente de su impulso. Cuando le planteamos que no está permitido pegarle al hermanito aunque tenga mucha rabia, lo estamos confrontando a la dura pero imprescindible tarea de aprender a controlarse a sí mismo.

- Las reglas tienen que ser el resultado de una decisión pensada, no de una improvisación ni de un impulso.
- Las reglas responden a razones que hay que transmitir, porque esos son los criterios que queremos que perduren en la cabeza del niño y de la niña.
- No podemos pedir ni exigir algo que no es posible o saludable para él o ella. Es preciso respetar la etapa de desarrollo en que se encuentra.
- Las reglas proponen desafíos que puedan cumplirse con algo de esfuerzo.
- Deben ser explicadas de manera clara y simple.

Las reglas sirven solo...

- Si son positivas para su desarrollo y sensatas para sus posibilidades.
- Si nos aseguramos de que se cumplan.
- Si él o ella entiende cuáles son las consecuencias de cumplir y de transgredir.

Cuando un niño está sometido a una exigencia razonable, crece más seguro de sí mismo y más fuerte emocionalmente. Exigirle algo que puede hacer si se esfuerza un poquito es darle un voto de confianza en su capacidad para superarse y favorece su autoestima.

Cuando pedimos determinado comportamiento es necesario:

- Describir con claridad qué queremos y cuál es la conducta que deseamos.
- Asegurarnos de que nos escuchó y entendió.
- Ser lo más breves posible.
- Ser convincentes.
- Explicitar las consecuencias por su cumplimiento y por su incumplimiento.
- Ser muy persistentes.

¡No me hace caso!

Los preescolares son tenaces practicantes de su autonomía. Están descubriendo su poder, por lo cual muy frecuentemente contradicen y se oponen a lo que se les propone. Este es un sano ejercicio de autonomía, aunque muchas veces nos resulte agotador. Su «desobediencia» es normal y esperable. ¡Lo importante es saber manejarla!

Para facilitar que hagan caso es importante:

- Plantearles lo que queremos apelando a su colaboración más que a su obediencia. Les decimos, por ejemplo: «Necesito tu ayuda, levánta tus juguetes del piso mientras yo cocino, ¿de acuerdo?».
- Hacerlos participar de alguna manera en la decisión. Proponerles que decidan sobre algo que les ilusione. No pueden decidir no bañarse, pero les preguntamos: «¿Cuándo te quieres bañar?, ¿antes o después de la merienda?».
- Siempre que hagan caso, no nos olvidemos de alabar su actitud y demostrarles la alegría que nos produce.

- Explicar las razones de nuestro pedido contribuye a convencerlos en lugar de hacer que se sientan obligados. Les explicamos: «El problema es que si no te lavás los dientes después de comer, los restos de comida los pueden dañar». Estas explicaciones no deben darse cada vez, ni ser muy largas. Tampoco es bueno hacerles creer que solo deben hacer caso si entienden los motivos o están de acuerdo.

¿Por qué no hace caso?

Criar niños y niñas da bastante trabajo, por varios motivos. Uno de ellos es que los niños pequeños naturalmente quieren hacer cosas que están en contra de nuestros deseos como adultos. Que lo hagan es normal, como también es normal que, a veces, los adultos nos cansemos. También es cierto que hay niños y niñas más desafiantes que otros, y vale la pena preguntarse por qué. Cuando las cosas no marchan como esperamos, es indispensable pensar qué está pasando.

- Puede ser que estén viviendo una fase normal de autoafirmación que los hace especialmente opositores. Si es así, ya pasará.
- Puede que algo los esté inquietando emocionalmente, como el nacimiento de un hermanito, y lo expresen a través de un comportamiento molesto.
- Algunos pueden comportarse de manera conflictiva como resultado de vivir en un clima familiar no saludable, en el que hay tensión, discordia, violencia, inestabilidad, tristeza o estrés excesivo.
- Otra posibilidad es que los adultos no estén practicando un buen estilo de puesta de límites, lo que provoca el desborde en el comportamiento del niño. Cuando los padres o adultos a cargo sienten que la situación se les va de las manos, es aconsejable pedir ayuda. En ocasiones, el niño expresa que padece un trastorno por medio de su conducta intranquila o desafiante. Este trastorno puede ser represión, ansiedad, hiperactividad u otro. Cuando se sospecha esto, hay que hacer la consulta al pediatra. Los padres o adultos a cargo sienten que la situación se les va de las manos, es aconsejable pedir ayuda.

En ocasiones, el niño expresa que padece un trastorno por medio de su conducta intranquila o desafiante. Este trastorno puede ser represión, ansiedad, hiperactividad u otro. Cuando se sospecha esto, hay que hacer la consulta al pediatra. Autoafirmación. Es la experiencia de ir ganando seguridad en uno mismo y capacidad de incidir en el entorno.

Cómo manejar las «desobediencias»

Cuando los niños y las niñas nos desobedecen, lo más importante es ¡mantener la calma! Si nos sentimos desafiados o burlados, nos puede dar mucha rabia y podemos actuar equivocadamente.

- Dar explicaciones y criterios es bueno para los «obedientes» y puede ser problemático para los «desobedientes». Si creemos que el niño conoce los motivos por los que le pedimos que se comporte de determinada manera, no está bien repetirlos para «convencerlo».
- Un buen sistema implica hacerle una advertencia efectiva frente al no cumplimiento. En tono firme, pero sin gritos ni ningún tipo de violencia y una sola vez. La repetición interminable solo agota la paciencia de los adultos.
- Otra buena fórmula es expresarles lo que pasará si no cumplen: «Si no empezamos ahora a prepararte, no podrás ir al cumpleaños».
- Si cumple, no pasemos por alto su buena actitud y alabemos sinceramente su ayuda, sin reproches y demostrándole la alegría que nos produce.

- Si no cumple, es crucial cumplir nosotros con la consecuencia que habíamos anunciado: la pérdida de alguna diversión o privilegio, o aplicar una penitencia o tiempo fuera manteniendo nuestra calma y firmeza. No son buenos ni los gritos ni los exabruptos. Cuanto más serenos estemos, mejores serán los resultados obtenidos.
- Si se establece una lucha de poder, lo mejor que podemos hacer es tratar de salirnos de ella. Si es posible, intentemos retirarnos del lugar donde está el niño, asegurándonos de que no corre peligro.

Corregir sin violencia

Siempre vamos a estimular los buenos hábitos y comportamientos para conseguir que los niños y las niñas los pongan en práctica. Cuando eso no alcanza, tendremos que aplicar sanciones al comportamiento inadecuado. Para que una sanción sea saludable y efectiva, debe cumplir algunas condiciones:

- Debe ser siempre una sanción no violenta (sin gritar, usar la fuerza física ni humillar).
- El niño debe conocer de antemano que la transgresión de la regla trae esa consecuencia.
- Debe aplicarse inmediatamente después de ocurrida la transgresión de la norma.
- Debe aplicarse cada vez que se transgreda la norma, todas las veces que sea necesario.
- Debe aplicarse como una consecuencia lógica y acordada, con firmeza y sin desbordes emocionales.
- Debe ser proporcional a la gravedad de la acción del niño.

Sanciones no violentas

Indiferencia: no hacer caso a sus caprichos No prestar atención a los comportamientos molestos destinados a llamar la atención es un método muy sencillo y eficaz. Lo podemos aplicar para corregir esos comportamientos molestos y perturbadores que no son muy graves en sí mismos pero generan bastante estrés en la familia. Por ejemplo, la costumbre de interrumpir constantemente la conversación de los adultos, o la de hacer ruido cada vez que queremos escuchar el noticiero.

Pérdida de privilegios: Si el niño ha aprendido que las recompensas se ganan con buenas actitudes, le resultará natural no recibirlas cuando no cumple con lo acordado.

Penitencia o tiempo fuera: Las penitencias, cuando se usan bien, son efectivas y favorables para el proceso de aprendizaje social de los niños. No debe abusarse de ellas, sino reservarse para cuando aparece una transgresión repetida y voluntaria a una norma claramente establecida por los adultos.

- El método del tiempo fuera o penitencia consiste en trasladar al niño de un lugar donde quiere estar a otro donde no quiere estar porque es aburrido, pero no atemorizante. Ese lugar puede ser una silla en el pasillo, o el escalón de la escalera desde el cual no se ve la tele ni hay juguetes cerca.
- El tiempo que se quedará en ese lugar debe ser breve y limitado, y cumplido en calma.
- El mismo procedimiento se aplicará cada vez que se transgreda la norma.

Si queremos que esa penitencia modifique los comportamientos indeseados del niño, es imprescindible:

Que los estímulos por lo que hacen bien sean mayores que las consecuencias negativas por lo que hacen mal. Si el niño recibe demasiadas penitencias, pronto estas se volverán inútiles.

Que las sanciones impuestas no pongan en cuestión el vínculo cálido, confiable y seguro entre adultos y niños, el cual no debe alterarse por inconvenientes cotidianos.