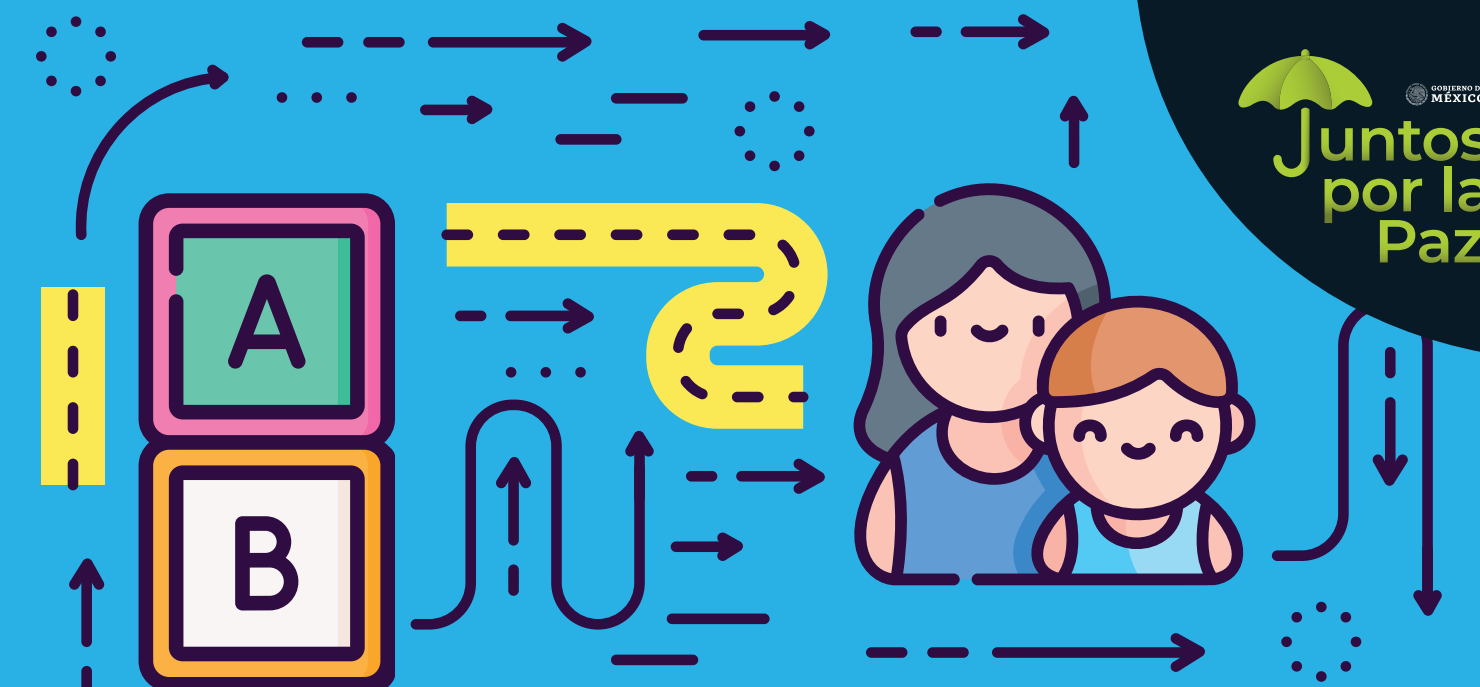
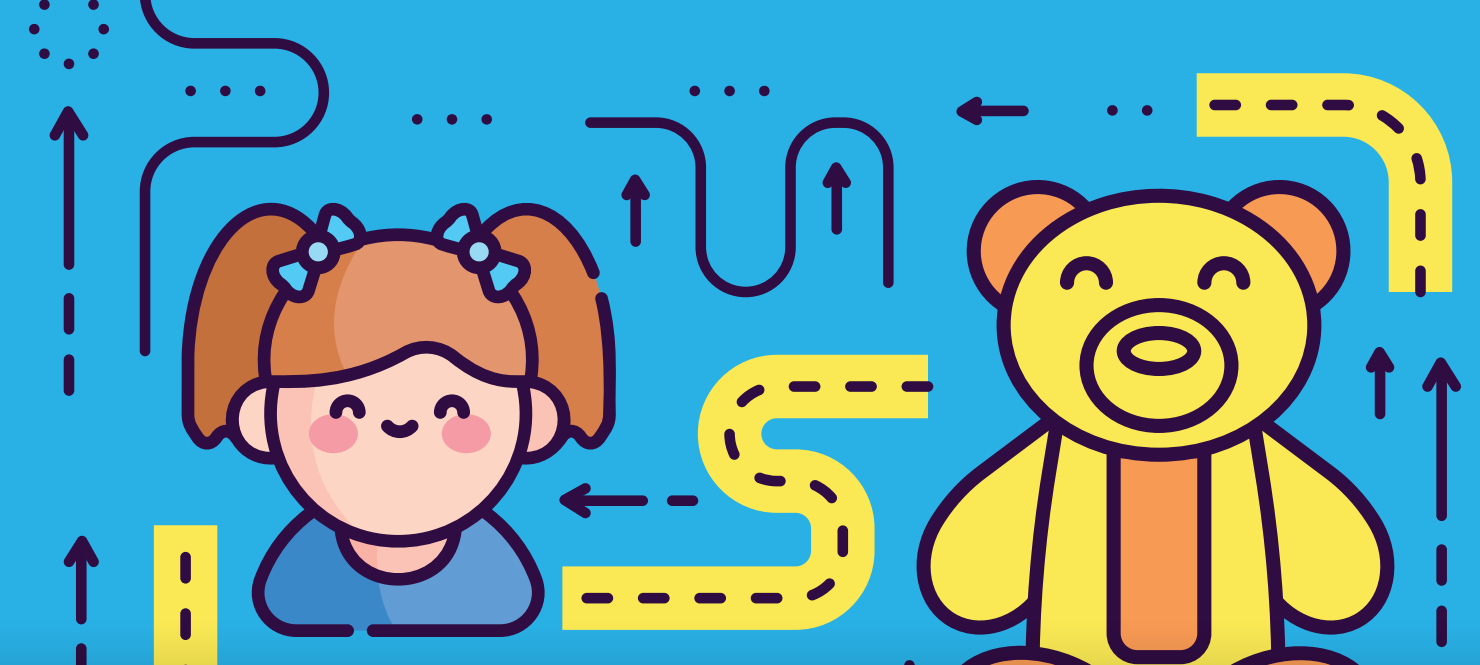
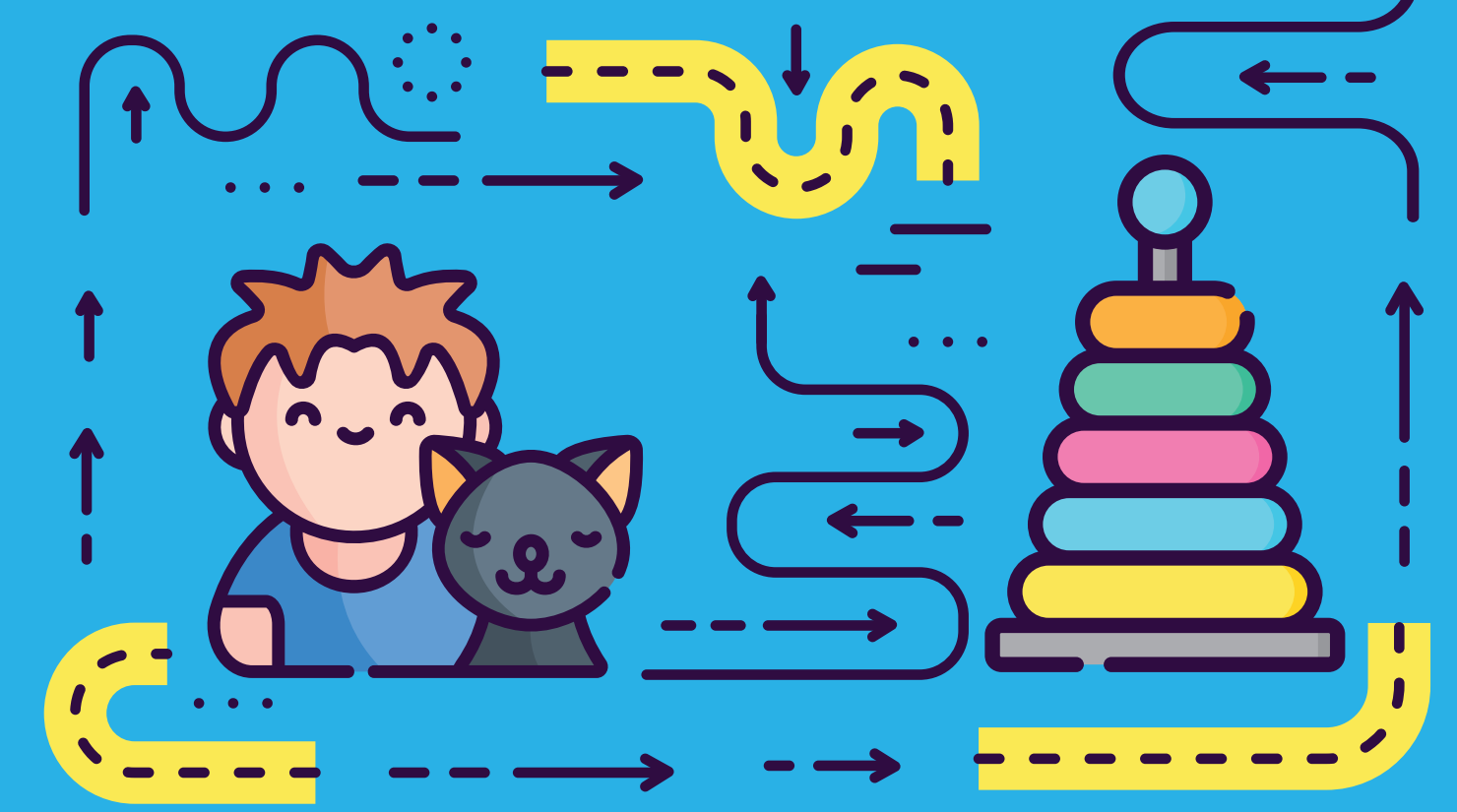


¿Necesitas ayuda?
Llama a la Línea de la Vida
800 911 2000

gob.mx/salud



HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA INFANCIA



DIRECTORIO

Secretaría de Salud

Dr. Jorge Alcocer Varela

Secretario de Salud

Comisión Nacional contra Las Adicciones

Dr. Gady Zabicky Sirot

Comisionado Nacional contra las Adicciones

Dra. Evalinda Barrón Velázquez

Directora General CONADIC

Mtro. Carlos Jesús Gamez Espinoza

Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco y Alcohol

Dra. Carmen Torres Mata

Directora de Vinculación y Coordinación Operativa

Lic. Evangelina Tapia Contreras

Directora de Estrategia y Procesos

Dr. José Javier Mendoza Velásquez

Dirección de Prevención, Desarrollo Comunitario y Operación

Lic. Alejandra Rubio Patiño

Directora de Cooperación Internacional

Lic. Gauri Arian Marín Méndez

Directora de Comunicación Educativa

Mtra. Nadia Robles Soto

Directora de Coordinación de Programas Nacionales

INDICE

01 HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA INFANCIA

- Habilidades fundamentales
- Habilidades esenciales
- Habilidades aplicadas
- Habilidades cognitivas
- Habilidades sociales o interpersonales
- Habilidades para el control de las emociones
- ¿Por qué son importantes las habilidades para la vida?

05 LAS RABIETAS

- Prevenirlos
- Acción

07 ¡RABIETAS EN PÚBLICO!

- ¿Por qué rechazamos el castigo violento?

09 LAS MENTIRAS

- ¿Cómo podemos hacer que nuestros hijos sean honestos?

11 LIMITES

- ¿Que se aprende cuando se ponen límites saludables?
- Cuando pedimos determinado comportamiento es necesario:
- El gran secreto

15 LA AGRESIVIDAD

- Estrategias que Empezaremos a Enseñar no agresivas
- Cómo prevenir la agresividad en los primeros años
- ¿Cuándo es conveniente consultar a un profesional?

17 APRENDIENDO A CONTROLAR SUS EMOCIONES

- Autocontrol o control de uno mismo
- ¡Estrés! ¿En los primeros años de vida?

19 CÓMO MANEJAR LAS «DESOBEDIENCIAS»

- Corregir sin violencia
- Sanciones no violentas

22 VALORES

BIBLIOGRAFÍA

HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA INFANCIA

Las llamadas **habilidades para la vida** son un conjunto de competencias personales, interpersonales y de pensamiento crítico que las niñas, los niños y adolescentes necesitan para llevar una vida productiva y satisfactoria en todas las dimensiones de la vida, según su etapa del desarrollo.

En los años preescolares se desarrollan muchas de las habilidades necesarias para la vida social. Además, el conjunto de capacidades cognitivas, los avances en la comprensión de los niños/as con respecto a otras personas, el crecimiento emocional y las relaciones entre pares proporciona una plataforma de habilidades necesarias para el aprendizaje en diversas situaciones sociales como el salón de clases. Si los niños/as tienen experiencias tempranas enriquecedoras estarán mejor preparados para ser cooperativos, estar motivados al éxito y ser capaces de trabajar con otros.

Las habilidades sociales que se desarrollan en la etapa preescolar, y que son necesarias para el funcionamiento social son: la toma de turnos, compartir, ayudar, escuchar, expresar verbalmente los sentimientos, autocontrol y controlar las tendencias agresivas.*

El papel del adulto y los compañeros se vuelve fundamental porque la convivencia entre los niños/as con los adultos, en contextos y situaciones cotidianas, estimulan las habilidades necesarias para su función mental, afectiva y social.

Que los niños/as puedan establecer relaciones satisfactorias con su medio promueve el desarrollo de su auto-estima, así como de su seguridad. Los adultos como guías deben de ser comprensivos de los esfuerzos de los niños/as y estimularlos para lograr su mejor desarrollo.

La mayoría de los programas que usan el enfoque de habilidades para la vida combinan las habilidades sociales y las habilidades cognitivas clave: resolución de problemas y toma de decisiones.

Habilidades Sociales

Todas estas habilidades pueden enseñarse a través de actividades creativas*



HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA INFANCIA

La **“solución de problemas”** se identifica como un curso de acción que cierra la brecha entre la situación actual y una situación futura deseable. Este proceso requiere que quien toma la decisión sea capaz de identificar diferentes cursos de acción o solución a un problema, y determinar cuál es la mejor alternativa de solución (Beyth-Marom y cols., 1989).

De acuerdo a la teoría de Bandura sobre el aprendizaje social, las personas que experimentan dificultades de desarrollo son menos capaces de plantear metas apropiadas y generar medios para lograr esas metas (Bandura, 1977). **Los niños/as aprenden a comportarse, entonces, a través de la observación y la interacción social, antes que a través de la instrucción verbal.** De la misma manera, a los niños/as debe enseñárseles habilidades por medio de un proceso de instrucción, ensayo y retroalimentación, antes de hacerlo con una simple instrucción (Ladd y Mize, 1983). Bandura también hizo hincapié en que la autoeficiencia, definida como la confianza en sus propias habilidades para desempeñar diversas conductas, es importante para aprender y mantener conductas apropiadas, especialmente en vista de las presiones sociales para desarrollar un comportamiento diferente. Así, el desarrollo de habilidades no sólo se convierte en una cuestión de comportamiento externo, sino de cualidades internas (tales como la autosuficiencia) que apoyan tales conductas (Bandura, 1977a).

En World Vision Costa Rica (Organización Internacional de apoyo humanitario) se han definido tres etapas para el desarrollo de las habilidades para la vida:

1 Habilidades fundamentales: estas se consolidan aproximadamente en los primeros cinco años de vida y son las más importantes, puesto que son el punto de partida para desarrollar las demás. En esta etapa, por ejemplo, se espera que una niña o un niño tenga destrezas de percepción, motricidad, ritmo y lenguaje.

2 Habilidades esenciales: se desarrolla entre los 6 y los 11 años, donde se espera que el niño o la niña consolide habilidades para memorizar, analizar, tomar decisiones, resolver problemas y desarrollar la empatía, entre otros,



3

Habilidades aplicadas: se desarrollan durante la adolescencia y entre ellas destacan la capacidad de establecer metas, toma de decisiones, estilos de vida saludables, manejo del estrés, resiliencia, ciudadanía, liderazgo y emprendimiento. En este punto es importante destacar que para que las habilidades aplicadas se puedan obtener, es fundamental haber adquirido las correspondientes a las dos etapas previas. De ahí la importancia de la estimulación de esas habilidades desde el nacimiento.

Como se expresó anteriormente, las habilidades psicosociales están interrelacionadas porque unas y otras pueden presentarse en diversas situaciones simultáneamente, sin embargo, agruparlas diferenciadamente puede ayudar en su aplicación particular.

Para Mangrulkar, Vince Whitman y Posner (2001, pp. 4-5), investigadores asociados a la OPS, dan a este enfoque tres dimensiones básicas, que se complementan y fortalecen entre sí:

Habilidades cognitivas: son la solución de los problemas, la comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico, pensamiento creativo, autoconocimiento y autoevaluación.

Habilidades sociales o interpersonales: son aprendidas y facilitan la relación con los otros y la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás. El poseer estas habilidades evita también la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas. Además, facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas de comunicación, habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía. Son la comunicación efectiva, la asertividad, las habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía

Habilidades para el control de las emociones: son el manejo del estrés, las tensiones, la ira, los sentimientos, el control y el monitoreo personal.

3



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

Tener habilidades sociales significa saber comportarse en el entorno en que vivimos y definir la forma en que nos comportamos y lo que decimos cuando estamos con los demás. Hay buenas maneras y malas maneras de hablarle a la gente y de comportarnos con las personas. Al aprender las habilidades sociales aprendemos las buenas maneras de hacerlo. En el aspecto académico, familiar y comunitario es fundamental denotar buenas relaciones interpersonales que beneficiaran a una buena salud mental y física

Las habilidades para la vida garantizan la resiliencia, no solo para hacer frente a los retos de la vida cotidiana sino para sobreponerse a los problemas que puedan surgir. Por otro lado, **estas contribuyen con el mejoramiento social creando nuevos hábitos familiares y modelos alternativos de crianza para las nuevas generaciones de madres y padres.**

Aunque se puede percibir cierta vaguedad cuando se habla sobre habilidades para la vida, la mayoría de los estudios y las disciplinas profesionales que trabajan el tema, coinciden en que estas **tienen que ver con la toma de decisiones, el pensamiento crítico, las relaciones interpersonales, la empatía y el manejo emocional.**

En este trabajo presentaremos una guía sobre algunas pautas de crianza, dirigidas a los padres, madres y cuidadores de niños/as entre 1 y 5 años de edad, con el objetivo de otorgar algunas herramientas para estimular las habilidades de la vida, desde los primeros años de vida y contribuir a favorecer el más saludable desarrollo emocional. La guía está sustentada en los principios fundamentales de la convención sobre los derechos del niño/a, poniendo énfasis en el derecho a vivir en familia y a desarrollarse en un entorno saludable.

Es sabido que el mejor desarrollo infantil proviene del vínculo que estos generan con los adultos que los cuidan, así como de su entorno.



4

LAS RABIETAS

1 - 3 AÑOS



Se trata de un comportamiento normal en el desarrollo, en esta edad los deseos y los impulsos son muy fuertes; los niños y las niñas tienen poca tolerancia a las frustraciones y su lenguaje y sus habilidades de expresión y descarga todavía son limitados.

Las rabietas son una manera de los niños/as de expresar el disgusto y la frustración, las rabietas suelen ser más frecuentes e intensas en algunos niños/as que en otros y empeoran con la fatiga, el apetito o cualquier tipo de malestar.

Cuando el lenguaje se desarrolla y los niños/as se expresan mejor, las rabietas empiezan a disminuir, ya que poder hablar, le permite al niño/a regular sus emociones y reacciones. La capacidad de hablar es un logro fundamental en el desarrollo del ser humano. La adquisición de esta habilidad le permite controlar los impulsos de manera más eficiente. Es frecuente que a los niños/as más chiquitos los escuchemos hablarse a sí mismos. Por ejemplo, pueden decirse: «No se toca». A medida que van creciendo, esos monólogos se transforman en discursos internos, en pensamientos que controlan el comportamiento voluntariamente.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- ✦ Si sabemos que una situación los frustra demasiado y los altera, lo mejor es evitarla hasta que logren enfrentarla de otra manera. Por ejemplo, no llevarlos al supermercado, que es un lugar donde no pueden tocar, comer ni tener todo lo que ven. Otra situación es **no mostrarse exigentes con ellos cuando tienen sueño o es la hora de comer.**
- ✦ Como todavía son muy dependientes de la fuerza del estímulo, aún es posible distraerlos y **cambiarles el foco de atención de lo que «no se puede» a algo que «sí se puede».**
- ✦ **Y antes de negarnos a algo o limitarlo, será mejor que pensemos si es realmente necesario,** porque hay asuntos que no tienen tanta importancia como para provocar un episodio de estrés. ¿Quiere comer arroz con dulce de leche? ... ¿Por qué no.

ACCIÓN

- ✦ **Si no pudimos evitar la rabieta, es importante mantener la calma.** ¡No ayuda responder a la rabieta del niño/a con una rabieta de los adultos! Nuestra reacción es una lección, para el niño/a de cómo responder frente a un conflicto.
- ✦ **Lo mejor es ignorar la rabieta, siempre que sea posible. Debemos asegurarnos de que el niño/a no corre peligro,** y entonces tratemos de continuar con lo que se estaba haciendo, como si no pasara nada, pero sin perder de vista al infante.
- ✦ **Si no es posible sostener esa actitud porque detectamos que el niño/ a puede lastimarse o está en un lugar o situación inadecuado,** lo cargaremos de manera firme pero no violenta y lo llevaremos a un lugar más apropiado para dejar que la rabieta se calme sola, siempre protegiéndolo de que no se haga daño.
- ✦ Si le cuesta salir de su rabieta y no sabemos cómo ayudarlo, podemos hacerlo diciéndole: «Te voy a ayudar a que salgas de esto». También se **lo puede hamacar, cantarle o abrazarlo para calmarlo.**
- ✦ **Nunca vamos a acceder a darle o hacer lo que quería, aunque sea posible o razonable.** Tiene que aprender claramente que una rabieta no lo acerca a ninguna solución.
- ✦ **Una vez que la rabieta pasó, podemos manifestarle la alegría de que haya recuperado el control** y enseñarle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso de palabras.



¡RABIETAS EN PÚBLICO!

3-5 AÑOS

Ya es bastante desafiante manejar las rabietas o berrinches de un niño/a dentro de la casa, pero hacerlo en el supermercado, o a la salida de la escuela, o en medio de una fiesta familiar suele poner a prueba la tolerancia de cualquiera.

Lo que más nos ayuda en estas circunstancias es estar bien seguros de que sabemos hacer lo que es mejor para el niño/a. A ningún niño/a lo favorece aprender a hacer valer sus reclamos por medio de excesos. Es imprescindible ayudarlo a encontrar otras maneras de comunicar lo que quiere, aunque no siempre es fácil o cómodo hacerlo.

- Es fundamental no acceder a su pedido hecho con rabieta.
- El supuesto «papelón» del berrinche en público no dice nada malo del adulto que pacientemente se mantiene en su posición esperando que el berrinche termine.
- Lo habitual es que «se porten mal» porque están aprendiendo a regular sus impulsos y ajustarse a la realidad.
- Lo mejor es hacer en público lo mismo que haríamos si estuviéramos solos: no prestar atención a la rabieta y ser sordos y ciegos a la reacción de los que miran de afuera.
- Cuando no es posible, o sencillamente no nos sentimos cómodos, llevaremos al pequeño sin violencia, pero con firmeza a un lugar privado hasta que se calme, sin sentir la presión de la mirada de la gente.



¿POR QUÉ RECHAZAMOS EL CASTIGO VIOLENTO?

Ejercer violencia hacia los niños/as, sea esta física o psicológica, como forma de disciplinarlos o con cualquier otro fin, representa una grave violación a sus derechos.

La única aparente «ventaja» de utilizar métodos violentos para que el niño/a nos haga caso (como pegarle, tirarle del pelo o las orejas, gritarle, insultarlo, asustarlo o amenazarlo) es que se consigue obediencia inmediata..., pero de corto efecto y siempre con consecuencias emocionales muy negativas para él o ella.

- Ser agredido por alguien a quien se ama produce fuertes y complejas emociones, tales como miedo, tristeza, resentimiento, rabia, impotencia y desamparo.
- Siempre afecta la autoestima y la confianza en uno mismo y en los demás.
- Cuando el niño/a se cría en un vínculo de dominación y autoritarismo no le resulta fácil salir de él. Lo más probable es que cuando sea mayor se transforme en un ser autoritario o, por el contrario, que sea una persona sometida durante toda la vida.
- Aprenderá que los problemas deben enfrentarse con violencia y aplicará esta enseñanza en todos los ámbitos de su vida.
- La violencia física o psicológica no enseña a portarse bien, sino a evitar el castigo. Por ese camino, los niños/as solo aprenden qué tienen que hacer para no enojar al castigador.
- Esto los aleja de la reflexión sobre lo que está bien y lo que está mal y no incorporan criterios ni principios que los orienten en la vida.

Si a los niños/as les ponemos límites de manera saludable, los ayudamos a fortalecer el control de sus impulsos, a aprender a actuar de acuerdo con su voluntad y pensamiento, y no por imposición ajena o por miedo.

LAS MENTIRAS

3-5
AÑOS

Con la maduración y el desarrollo de los niños/as empiezan a aparecer fenómenos más sofisticados de comunicación, y mentir es uno de ellos. **Mentir es emplear el lenguaje para hacer creer que algo es diferente de lo que es en realidad.**

Algunos estudios han descubierto que los niños/as pueden darse cuenta de las mentiras y mentir desde que tienen apenas 2 años. El psicólogo del desarrollo Michael Lewis desarrolló un experimento en la década de 1980, y los resultados arrojaron que mienten al menos un tercio de los niños/as de 2 años, la mitad de los niños/as de 3 años y el ochenta por ciento o más de los niños/as de 4 años para arriba negarán su transgresión, sin importar cuál sea su género, etnicidad o la religión que profese su familia.

Otra investigación mostró que los niños/as que mienten tienen mejores “funciones ejecutivas” (facultades y habilidades diversas que nos permiten controlar nuestros impulsos y que nos mantienen enfocados en una tarea), así como una capacidad intensificada para ver el mundo a través de los ojos de otros (un indicador clave de desarrollo cognitivo conocido como la teoría de la mente). Es algo revelador que los niños/as con trastorno de déficit de atención e hiperactividad, que se caracterizan por contar con una funcionalidad ejecutiva más débil, y se caracterizan por tener problemas en cuanto a la teoría de la mente, tienen dificultades para mentir. **Los pequeños mentirosos incluso son más equilibrados emocionalmente y adeptos socialmente, según estudios recientes en estudiantes de preescolar.**

¿CÓMO PODEMOS HACER QUE NUESTROS HIJOS SEAN HONESTOS?

En general, motivarlos con incentivos funciona mejor que hacerlo con amenazas. Los castigos severos como los golpes tienen efectos reducidos en cuanto a disuadir la mentira, según indican los estudios, y además pueden ser contraproducentes.

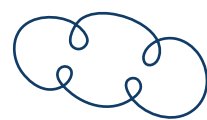
¿Por qué algunos niños/as comienzan a mentir a edades más tempranas que otros? ¿Qué los distingue de sus compañeros más honestos? Para ser breves, la respuesta es que son más listos.

En cuanto a aquellos cuentos o fábulas con moralejas, te conviene evitar los de mayores amenazas. El profesor Lee y otros descubrieron que leer historias a los niños/as acerca de los peligros del engaño, como Pedro y el lobo y Pinocho, no logran disuadirlos de mentir. Por otro lado, leerles historias en las que la honestidad es laudada, sí reduce la cantidad de mentiras, aunque hasta cierto punto.

La clave para alentar un comportamiento honesto, tal y como lo afirman el profesor Lee y sus colegas, es dar mensajes positivos que enfatizan los beneficios de la honestidad en lugar de las desventajas del engaño.

- ✓ **Mentir no es lo mismo que fabular o fantasear. Un niño que fabula está haciendo un ejercicio de imaginación, está creando un mundo diferente por el placer de hacerlo.**
- ✓ **Cuando un preescolar «miente», significa que se ha desarrollado y ha madurado lo suficiente y que descubrió un nuevo poder.**
- ✓ **Por lo general, una de las primeras mentiras es decir «yo no fui», con el fin de evitar responsabilidades en algún percance. Una vez más, nuestra respuesta marcará el rumbo futuro.**
- ✓ **Sin violencia, pero haciéndoles notar nuestro desagrado, tenemos que dejar bien en claro que la mentira no es una salida aceptable.**
- ✓ **Se trata de criticar el hecho, no a la persona. Todos hemos mentido alguna vez y eso no nos vuelve «mentirosos», o «mentirosas».**
- ✓ **Ante una mentira, podemos ofrecerle al niño/a la oportunidad de decir la verdad y felicitarlo si lo hace.**
- ✓ **Jamás les mintamos ni utilicemos mentiras de ningún tipo delante de ellos.**

Si queremos que nuestros niños y niñas se transformen en personas confiables y honestas, debemos enseñarles a manejarse con la verdad.



LIMITES

3-5 AÑOS

El poner límites es una gran herramienta en la crianza de los niños/as, que impacta sobre la fortaleza emocional de las niñas/os.

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, las niñas/os se sienten más seguros, cuidados y valorados.

Al poner límites les damos:

Una estructura comprensible que les permite entender lo que pasa a su alrededor. Guía y orientación para la vida, porque les señalamos el camino que consideramos más favorable para ellos.

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. (Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar del otro, considerarlo y respetarlo)
- 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, o sea algo que no le dañe a él ni a los demás y lo que está mal o sea lo que daña a él mismo y a los demás.
- Que se logre un buen clima de convivencia, en armonía que sea disfrutable también para todos.

¿Que se aprende cuando se ponen límites saludables?

Enseñar a los niños/as a «portarse bien» a través de establecer límites saludables suele dificultarse porque, como todo proceso de aprendizaje, lleva tiempo y requiere ponerlos en práctica, paciencia y sobre todo firmeza.

Para poner límites saludablemente hay que querer hacerlo y saber cómo hacerlo.

Poner límites saludables solo es posible cuando la relación es sana, esto es: cálida, confiable, honesta y respetuosa.

Es más importante hacer que hablar, por lo que con nuestros actos damos ejemplo todo el tiempo, sin proponérselo y sin darnos cuenta.

- Poner límites no quiere decir reaccionar a lo que hacen mal.
- Poner límites es enseñarles lo que está bien.
- Para poner límites no hay que estar enojado, sino convencido.
- Poner límites es enseñar a cumplir las reglas.

Los límites son una demostración de amor y responsabilidad

Poner límites es plantear una exigencia, es pedirle al niño o a la niña que haga algo que probablemente sea diferente de su impulso. 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.

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/a.
- 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/a 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 favorecer 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.
- SIN Gritar ni amenazar.
- SIN Ponerle etiquetas al niño o a la niña. Eso no servirá para corregir su conducta. Decirle «Eres un desordenado» resulta menos efectivo que señalarle «Tus juguetes están desordenados».
- SIN Decir vaguedades tales como «Pórtate como una niña de cuatro años».
- SIN Pedir comportamientos intermedios del tipo: «Trata de no ensuciar el sillón».
- SIN Hacer preguntas de las que no esperamos respuestas porque tampoco las tienen, tales como: «¿Cuántas veces te tengo que decir que...?».
- SIN Creer que se portan mal a propósito, cuando en realidad ¡son niños chicos!, que recién están aprendiendo.

El gran secreto

Si lo que hacen les trae, desde su perspectiva, una consecuencia positiva, probablemente seguirán haciéndolo.

Si lo que hacen les trae, una consecuencia negativa, también desde su perspectiva, probablemente no lo hagan con tanta frecuencia.

La atención que recibe el niño/a por lo que hace es una consecuencia tan poderosa que funciona cuando les prestamos una atención tanto positiva como negativa. Por ejemplo:

La mamá está hablando por teléfono. Su pequeña hija grita o hace algo para demandar que la atienda.

- Si la mamá corta la conversación, la niña logró su objetivo: que la atiendan. No le importa que la rezonguen.
- Si la mamá sigue hablando, le enseñará que ese recurso es inadecuado y no funciona.
- Si la hija permanece razonablemente tranquila, será muy bueno felicitarla, darle un gran abrazo y, si es posible, jugar un ratito con ella.

El estímulo o reconocimiento de un comportamiento sociable y «maduro» consigue que los niños/as obedezcan. También contribuye a mejorar el clima familiar y, lo más importante, favorece el desarrollo y el fortalecimiento de la confianza de niños/as en sí mismos.

Nuestra responsabilidad es enseñarles a aceptar las reglas de la convivencia Social, de poco a poco y de buena manera.

Trabajemos en los límites recordando que:

¡Los niños y las niñas normales «se portan mal»! Un preescolar sano explora el mundo, y por eso hace cosas inadecuadas. Trabaja por su identidad y autonomía y así se opone a nuestros pedidos. Todavía no entiende los motivos adultos y, aunque los entienda, prefiere hacer lo que más le gusta antes que lo que se debe...

Y todo eso es ¡normal!

Queremos que aprendan a funcionar en un mundo que tiene exigencias y reglas, y que sepan ajustarse a ellas. No debe interesarnos que «se porten bien» si lo hacen por miedo al castigo.

Lo que queremos es que, a través de la aceptación gradual de los límites, sean más fuertes y dueños de sí mismos cada día.



LA AGRESIVIDAD

3-5 AÑOS

Los comportamientos agresivos forman parte del repertorio de conductas previsibles en niños/as. En los primeros años de vida, estos comportamientos no tienen la intención de dañar a otros, sino de conseguir algo deseado. Es una especie de reacción que adquieren los niños/as cuando están delante de algún acontecimiento que hace que se sientan frágiles e inseguros.

El comportamiento agresivo se da como consecuencia de cambios bioquímicos en el organismo y aunque la agresividad está determinada en el cuerpo, esto no es suficiente para que se desencadene, puesto que la agresividad es una forma de interacción aprendida.

A falta de otros recursos, los niños/as apelan, por ejemplo, a un empujón para subir al tobogán, a un tirón de pelo para que el otro suelte el juguetito.

Entender que se trata de comportamientos habituales en esta etapa no significa que los adultos no vayamos a actuar.

Nuestro mejor aporte es empezar a enseñarles mejores maneras de conseguir lo que quieren, además de enseñarles que la agresión no es un comportamiento aceptable en ninguna circunstancia.



Cuando la agresividad es excesiva, puede haberse presentado diversas situaciones ambientales tales como:

- De cómo somos tratados desde etapas bien tempranas.
- Imitando los comportamientos de quienes son nuestros modelos a seguir: padres, maestros, hermanos, personajes de juegos o TV, entre otros.
- Si descubrimos que con la agresividad conseguimos lo que queremos.

Estrategias que Empezaremos a Enseñar no agresivas

- Negociar
- Compartir
- Tomar turnos

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.
- También debemos prestar atención cuando una niña o un niño nunca, es agresivo, ni siquiera un poquito. Y si no sabe defenderse cuándo lo agreden.

¿Cuándo es conveniente consultar a un profesional?

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.

APRENDIENDO A CONTROLAR SUS EMOCIONES

3-5 AÑOS

Las emociones de los niños/as chiquitos suelen ser muy fuertes y 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».

Aprender a compartir y aprender a defender los derechos de manera no violenta es enriquecedor para toda la vida.

Autocontrol o control de uno mismo

El autocontrol en los niños/as es la capacidad de resistir a las ganas de hacer algo que no debe.

Es la habilidad del niño/a para decir no a algo que puede gustarle pero que le traerá malas consecuencias. También lo ayuda aprender a utilizar estrategias especiales para lograr 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, no te enojés» o «Respira hondo y no le pegues».**

Alejarse de la tentación o sea de la causa que altera su emoción. 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 hermano/a que los provoca.

Si los adultos que rodean al niño/a saben controlarse a sí mismos, serán buenos modelos que favorecerán que él niño/a 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 alteradas. Si nos enojamos mucho, podemos decirlo y alejarnos hasta que se nos pase y podamos actuar con inteligencia, y no guiados por nuestra emoción alterada. Esta actitud debe ser la misma con ellos, con otras personas, dentro de casa y fuera de casa.

¡ESTRÉS! ¿EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Se presenta principalmente cuando el niño/a percibe que las demandas del entorno superan sus capacidades, por lo que podemos considerar que:

- No hay vida sin estrés.
- Cierta grado de estrés es normal y necesario para avanzar y para fortalecerse.
- El estrés que hace mal es el estrés demasiado intenso o sostenido; y por lo tanto vivir con este estrés enferma a cualquier edad.
- En los tres primeros años del niño/a suele haber eventos vitales estresantes típicos: el nacimiento de un hermanito o hermanita, una mudanza, la entrada a la escolita.
- No es saludable evitar el estrés normal, sino enseñar a niños y niñas a enfrentarlo adecuadamente.
- Un niño/a enfrentando una situación estresante necesita más que nunca de nuestra comprensión, protección y presencia, pero también que le enseñemos a expresar adecuadamente sus emociones.
- Podemos entender que pegue más por causa del estrés que genera el nacimiento de un hermanito, pero no vamos a permitirle pegar, aunque lo entendamos. Lo favorecerá mucho que reafirmemos nuestro amor y su lugar en la familia al mismo tiempo que seguimos poniéndole límites saludables. Le diremos: «Pegar no está permitido, aunque tengas mucha rabia».

Ayudarlo en la expresión adecuada de sus emociones le será de utilidad para toda la vida

CÓMO MANEJAR LAS DESOBEDIENCIAS

3-5 AÑOS

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/a 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 man-

teniendo 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/a, asegurándonos de que no corre peligro.



CORREGIR SIN VIOLENCIA

Debe ser siempre una sanción no violenta (sin gritar, usar la fuerza física ni humillar).

El niño/a 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/a.

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/a ha aprendido que las recompensas se ganan con buenas actitudes, le resultará natural no recibirlas cuando no cumple con lo acordado.

- No es el adulto quien lo priva de cosas haciendo gala de su poder, sino que esa pérdida es el resultado de no haber cumplido su parte del pacto.
- Pensando en las consecuencias de su comportamiento se fortalece su sentido de responsabilidad y la motivación para controlar sus impulsos.

PENITENCIA O TIEMPO FUERA

Las penitencias, cuando se usan bien, son efectivas y favorables para el proceso de aprendizaje social de los niños/as. 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/a 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/a, es imprescindible:

Que los estímulos por lo que hacen bien sean mayores que las consecuencias negativas por lo que hacen mal. Si el niño/a 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/as, el cual no debe alterarse por inconvenientes cotidianos.

VALORES... 3-5 AÑOS

Valores universales: son el conjunto de normas de convivencia válidas en un tiempo y época determinada. Los valores, ante la solución del dilema, no son sencillos. Esto se debe a que en ocasiones se confrontan valores importantes y entran en conflicto.

Los valores universales tienden a ser personales y a ser compartidos por otras muchas personas. Por ejemplo, la solidaridad es un valor que puede ser asumido por personas particulares, pero también por estados y países. Lo mismo pasa con la tolerancia y el respeto.

Es imprescindible trabajar para que los niños/as sean fuertes emocionalmente. También, transmitirles los valores que queremos que los guíen.

Los valores no se transmiten en largos discursos sino en los pequeños gestos de todos los días.

Ante un conflicto, por ejemplo, un niño/a que pega o le saca el juguete a otro más pequeño, los adultos pueden reaccionar con una actitud punitiva, permisiva o saludable.

PUNITIVA:

Gritos, rezongos, penitencia por parte de los padres o cuidadores.

PERMISIVA:

Indiferencia, hacerse los indiferentes, aunque lo que ocurre amerita la intervención adulta.

SALUDABLE:

Explicarle por qué no hay que pelear, pegar o arrebatarse el juguete al hermano. Proponerle pensar en cómo se siente el otro. Hacerlo tomar conciencia de que no es malo por haber cedido a la tentación, pero que deberá esforzarse en el futuro, devolver lo quitado y disculparse.

Esta bien ser...
Respetuoso
Solidario
Compañero
Justo
Sensible

BIBLIOGRAFÍA

1. UNICEF Uruguay 2011, ¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad., Autora: Natalia Trenchi.
2. Manual para promover el desarrollo de habilidades sociales en niños y niñas preescolares; 2011, Primera Edición; María del Carmen Zamora Soriano, Dra. Lizbeth O. Vega Pérez, 1ª. Edición.
3. Ayala, Maite. (octubre de 2020). Valores universales: características, ejemplos, importancia. Lifeder.
4. <http://www.mailxmail.com/curso-bases-neurofisiologicas-motivacion/conducta-agresiva>).
5. ¿Por qué mienten los niños? Una propuesta de Intervención emocional en Educación Infantil; 2014; Raquel Nuez Abella; Universidad Internacional de La Rioja.

CREDITOS

Realizó

Dra. Esperanza Sambrano Venegas

Revisó

Mtra. Gabriela Mariana Ruiz Torres

Coordinó

Dra. Carmen Torres Mata

Coordinación estilo y diseño

Lic. Gauri Arian Marín Méndez

Diseño Gráfico

Lic. Omar Emilio Pérez González