

DESARROLLO EMOCIONAL DE 0 A 6 AÑOS

Noviembre-Diciembre 2004

Organiza El CAP de Madrid-Norte

Asesora de E. Infantil Élide Méndez Noriega

Desarrolla: Marcelino Ruiz de Arcaute

CONCEPTO DE AFECTIVIDAD

La afectividad la entendemos como los distintos estados de ánimo, agradables o desagradables que tiene el niño. Tan afectividad es el enfado como la alegría. Hay que distinguir sentimientos (duraderos y menos intensos) y emociones (breves y muy intensos).

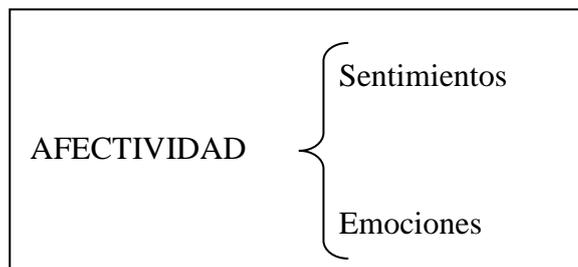
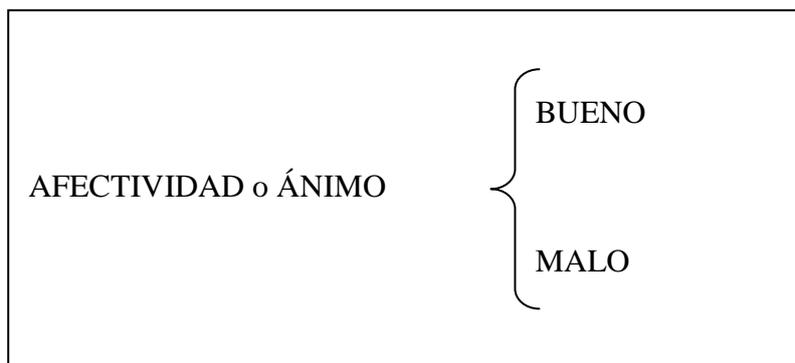
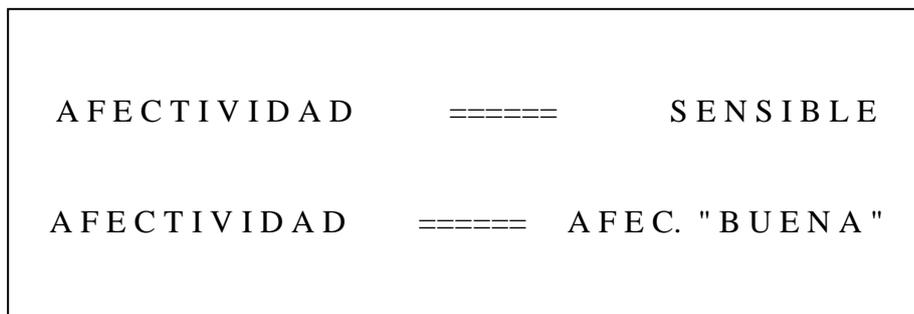
CARACTERÍSTICAS de la afectividad infantil y pautas de actuación:

- En la edad 0-3 se manifiestan **más emociones** que sentimientos. Según va creciendo aumentan los sentimientos y disminuyen las emociones, al tiempo que se va aprendiendo a controlarlos.
- El niño tiene **menos matizados** que el adulto los estados afectivos. Por lo general son muy extremos: grandes penas, grandes alegrías.
- Es normal que la afectividad infantil sea **muy cambiante**. No debemos preocuparnos por ello porque no indica ninguna anormalidad, sino que es una forma de ser.
- En el niño no hay una **relación causa-efecto** como en los adultos. No es extraño que pequeñas causas provoquen grandes alteraciones o grandes satisfacciones. Hay que cuidar los mensajes que le damos, cómo se los damos, los mensajes de los cuentos y las películas.
- No hay que tener miedo a **frustrar** al niño, siempre que lo hagamos con coherencia en nuestras normas, con constancia en las actuaciones y con calma. Sin olvidar que el porcentaje de alegrías debe ser siempre mucho mayor que el de las frustraciones.
- Podemos mejorar mucho su autoestima y autosatisfacción dándole con frecuencia **mensajes de felicitación y alegría**. Será útil para el presente y para el futuro.
- **Olvida fácilmente** los malos momentos cotidianos que no le dejan señales afectivas. Únicamente le quedarán en su memoria los sucesos que le ocasionan grandes penas, grandes alteraciones o grandes alegrías.
- **Utiliza sus propios estados afectivos** para llamar la atención de los adultos o para vencer su voluntad ante las negativas u órdenes.

En este mismo sentido, **no debemos preocuparnos de expresiones suyas** del tipo: “no te quiero” o “mamá mala”. Por naturaleza ni puede desearlo ni puede pensarlo, pero si ve que le sirve para conseguir algo, lo puede utilizar. Igualmente no hay que tomarse a mal sus negativas a dar un beso. La reacción más aconsejable en estos casos es darle un mensaje positivo hacia él (por ej.: “pues, yo si te quiero”) y mostrarle que no nos afecta.

La educación de un niño debe tener en cuenta multitud de aprendizajes, pero no podemos olvidar la importancia del bienestar afectivo y el desarrollo de la autoestima. Con el paso de los años veremos que los aprendizajes son relativamente fáciles de recuperar, pero los daños o los problemas en el área afectiva son más difíciles de corregir.

Los diferentes estados afectivos no se pueden manejar directamente y hay que hacerlo mediante los procesos cognitivos y la acción. Esto supone implicaciones prácticas de gran importancia. Por ejemplo, si ha reñido con un compañero, el niño no está en disposición de quererle por mucho que le invitemos a que lo haga, podrá darle un beso o la mano, pero no le puede querer. Nuestra insistencia en obligarle a ello en ese momento puede desencadenar comportamientos de negación o de rebeldía. Por ello será mejor una breve indicación, dejar pasar algo de tiempo y luego educar en el compañerismo y la amistad.



CONSECUENCIAS Y CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS DE LA EVALUACIÓN DE LA AFECTIVIDAD

- Ser cuidadosos al tratarle, pues muchas veces no tiene capacidad intelectual para entender una acción hacia él y puede crearle estados afectivos negativos.
- No asustarnos cuando empiezan las reacciones de miedo.
- Tomar con naturalidad sus reacciones afectivas exageradas.
- No insistir en los “¿me quieres?” y no tomar muy en serio sus “no te quiero”.
- Cuidar el manejo afectivo de los cuentos, ellos lo toman más en serio que nosotros.
- No tomar muy en serio sus cambios afectivos hacia personas o cosas, no es tan estable su afectividad como en el adulto.
- No temer en frustrar al niño, puede ser bueno para su educación; además convertírnos en sus esclavos.
- No abusar del termino afectividad para explicar toda la conducta del niño. (Como si nos refugiásemos en una palabra mágica que nadie pueda atacar).

LOS CELOS INFANTILES

CONCEPTO: “Recelo que alguien siente de que cualquier afecto o bien que disfrute o pretenda llegue a ser alcanzado por otro.” (Recelo: “acción y efecto de tener, desconfiar y sospechar”).

CLAVE DE SOLUCIÓN: No tener una visión de los celos absolutamente negativa que nos lleve a obsesionarnos con su eliminación. Aceptarlos como algo natural que hay que trabajar para minimizar y para dar salida al malestar del niño. Aceptarlos porque son inevitables. El objetivo debe ser minimizarlos.

ORIGEN: Aparecen siempre que el niño/a se siente en desventaja frente a otro (hermano o no hermano). Es un sentimiento personal y subjetivo que puede no estar fundamentado objetivamente pero que es verdadero para quien lo siente.

PLAN DE ACCIÓN:

Λ Trabajar con la realidad del niño/a (con lo que él siente y vive).

Λ Tratar a cada niño/a según es él.

Λ Subir o mejorar:

- Autoestima.
- Valores personales.
- Sentir afecto.
- Respeto y autorrespeto.
- CLIMA FAMILIAR DE TRANQUILIDAD.

Λ **¿Qué hacer?**

- Mostrarle mucho afecto y atención, que lo viva, que lo sienta.
- Que no vea que “al otro” se le aprecia más.
- Corear las felicitaciones que le puedan hacer otras personas y sus también sus autofelicitaciones.
- Atender los retrocesos lo menos posibles.
- Cuando se atiende al bebé, que el otro padre le atienda a él (siempre que sea posible).
- Que las “visitas” pregunten por el mayor y traigan regalos para él, con prioridad sobre el pequeño (mientras este no sea consciente del hecho).
- Buscar su cooperación y ayuda, pero sin crearle cargas. Se trata de hacerle sentirse útil e importante pero no de crearle problemas con responsabilidades.
- No ocultar el embarazo, pero tampoco hablar del tema continuamente con el niño ni con un tiempo excesivo de antelación.

Λ **¿Qué no hacer?** (o, al menos, hacerlo lo menos posible)

- No discutir el sentimiento de celos (es subjetivo y es un sentimiento: no siempre son lógicos). Es un sentimiento y es suyo. Por tanto, es correcto para el niño.
- No reprimirlos, dejar que se expresen (el niño/a desea que le comprendan empáticamente).

- No criticar los celos (sólo sirve para acrecentar las desventajas y dañar la autoestima).
- No ensalzar sus gracias de retroceso: “todo aquello que sea actuar como un bebé”
- No insistirle en que no debe tener celos, aunque sí decírselo. La indicación no consiste en evitar el razonamiento, sino en dirigirnos más a ACTUAR que a hablar.
- No atacar a su persona, sí corregir su comportamiento.
- No responsabilizarle en exceso.
- Evitar los favoritismos y las comparaciones... al menos, las de desprecio.

OTRAS ACCIONES IMPORTANTES:

- No ser jueces entre los hermanos.
- No discriminar por el sexo u otras desigualdades inevitables.
- No responsabilizar en exceso al mayor.
- Dejar que entre hermanos solucionen ellos sus peleas (cuando sean algo más mayores) salvo que tengan intensidad alta. “Ellos tratan de marcar sus territorios”.

COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS O MUY INCORRECTOS:

Si el comportamiento de celos consiste en algo muy incorrecto o desagradable (ej.: pegar, romper, vomitar, etc.):

- Dar la mínima atención verbal, pero sí actuar ante “malos comportamientos”.
- Corregir-sancionar lo que está mal hecho, evitando criticarle a él como persona. (ej.: “eres un desastre”, sustituirlo por frases concretas referentes al hecho: “¡eso está mal hecho, no lo repitas!”).

Buscar, fijarnos y resaltar lo que hace bien con felicitaciones y premios.

LA AGRESIVIDAD INFANTIL

La agresividad infantil como “comportamiento natural”...

- Λ Hay suficientes razones biológicas y evolutivas como para analizar la agresividad infantil como un comportamiento natural en el niño (en situaciones de tensión, de adaptación, de falta de lenguaje...)
- Λ Es práctico analizarlo desde este punto de vista para predisponernos en una actitud educativa y no sancionadora.
- Λ Los posibles comportamientos agresivos son de muy diferente tipo; pero podemos considerar algunas líneas de actuación para todos ellos.

...que debemos educar hacia comportamientos no agresivos.

- Dos de los pilares de la educación no agresiva son guiar el niño:
 - A) hacia el autocontrol
 - B) hacia la utilización de otros procedimientos para salvar las diferencias.
- Toda conducta agresiva debe ir seguida de una información verbal indicando que no es correcta: con firmeza y seriedad. Pero no podemos esperar que la sola información verbal sirva para el futuro y para siempre. El niño no tiene capacidades suficientes para entenderlo y autocontrolarse.
- Cuando se necesita algo más que la información verbal habrá que plantearse que el comportamiento agresivo vaya seguido de alguna situación molesta para el niño. En el caso de niños tan pequeños pueden ser cosas como salir el último de la fila, retirarle de la actividad en la que está durante unos minutos (3 a 5), privarle del objeto que ha originado la discusión, sentarle en inactividad por unos breves minutos, etc.
- Pero en todos los casos ha de tenerse en cuenta que la sola línea represora no es una buena educación. SIEMPRE SE DEBE EDUCAR EN LO POSITIVO, es decir, ser generoso, saber prestar, saber esperar, acordar, etc. Son niños muy pequeños como para esperar grandes éxitos con estas actuaciones a corto plazo, pero a largo plazo sí lo son. No deben plantearse estas actuaciones como sermones de riña sino a través de los cuentos, moralejas, explicaciones con láminas, etc.
- También hay que dejarles que (siempre que sea en situaciones de baja intensidad) resuelvan ellos sus diferencias. Con el tiempo aprenden a desenvolverse y a “negociar” a su modo. Si hay abuso manifiesto por algún niño, entonces sí se debe intervenir, pero hacerlo de manera continua impide su desarrollo personal.

Naturaleza del problema

- Λ En un niño de 1-3 años es entendible la agresión: pegar, morder, arañar. Hay razones biológicas, sociales y de lenguaje que lo explican.
- Λ Pero por ello no se debe dejar que el comportamiento cambie solo. Hay que trabajar (seguir pautas educativas) con la actitud de “soy padre y educador”.
- Λ Cuando surge el problema es relativamente fácil actuar para reprimir estos comportamientos agresivos. En menor número de ocasiones se diseñan y siguen pautas para “ser sociable con conductas de cooperación, respeto al otro y habilidades sociales ante los conflictos”. En el mejor de los casos se dan explicaciones verbales, éticas, morales...

Qué hacer

- Para que no se olvide: trabajar para “subir el comportamiento socialmente aceptable”:
 - cuidar los modelos próximos: padres, familiares, etc.
 - comentar con él los modelos del ambiente: TV, películas, escenas de la calle, bares, etc.
 - hacer juegos para practicar las habilidades sociales: tiendas, “peleas de coches”, etc, más adelante parchís, cartas, etc.
 - entrenar habilidades ante conflictos: cuentos dialogados donde hay un pastel para dos niños, cómo hacer turnos, expresar una queja, etc.
 - dejar que viva los inconvenientes de tener una sanción por su incorrección cuando se la aplica otra persona: “resuélvelo con tu tía, no quiero saber nada”.
- Explicar qué está bien, qué está mal, cómo es la sociedad, el cuidado y respeto de los otros, etc. Pero teniendo muy claro que estas acciones solas son muy poco efectivas para el presente. Sí lo pueden ser cuando va haciéndose “más mayor”... sobre todo cuando tenga hijos y/o sea profesor y/o tenga personas a su cargo.
- ACTUAR para frenar, reprimir o reparar la agresión, el mordisco, el empujón, etc. Hay una serie de acciones posibles que son de mayor o menor intensidad en función de qué haya hecho, su edad, frecuencia, etc. Pero en todo caso debe quedar claro que eso no se debe hacer, no está bien hacerlo:
 - a.) decirle “NO”
 - b.) pararle
 - c.) apartarle
 - d.)

No olvidar: Si sólo reprimimos las agresiones la acción educativa se queda coja.

LOS MIEDOS EN LA INFANCIA

Definición de diccionario:

Miedo: Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. 1.992).

- a.) En sí mismo no es malo. Puede ser adaptativo y contribuir a la supervivencia del individuo.
- b.) Puede ser natural o aprendido.

Causas más generales o comunes:

- Reacción natural de la especie humana.
- Ansiedad general del niño.
- Experiencias vividas (por repetición o intensidad).
- Modelos.
- Deficiente desarrollo de habilidades.
- Ambiente “provocador”.
- Historia de aprendizaje y mantenimiento.
- Consecuencias de la evitación y del “enfrentamiento”.

Elementos de intervención más frecuentes:

- Aceptación con normalidad en el caso de los niños.
- Dar siempre apoyo afectivo.
- Actuar siempre con tranquilidad.
- Control de los modelos.
- Cuidar la prevención.
- Entrenar en habilidades.
- Cuidar mucho el “*qué no hacer*”.
- Fijarse en los mínimos avances y reforzarlos mucho.
- Utilizar programas de aproximaciones sucesivas.
- Dar tiempos muy prolongados para los avances.
- Los razonamientos son poco o nada efectivos.

Situaciones que pueden generar miedo

- Ruidos: la batidora, la aspiradora, los cohetes y tracas, los globos que se explotan (luego aunque no se exploten), truenos, choques de coches, objetos que se caen.
- Lo raro-desconocido: la propia sombra, el mar, rayos, caretas, payasos, personas sucias o mal vestidas (desde su punto de vista), maquinas desconocidas (más si se mueven y provocan ruidos).
- La oscuridad.
- La perdida súbita de apoyo (ej.: lanzarle al aire sin apoyo).
- Determinados animales.
- El dolor.
- La sangre.
- Elementos de los hospitales (si ha tenido alguna experiencia dolorosa en ellos).
- Cuerpos inmóviles que habitualmente “tienen vida” (ej.: papá se hace el muerto).
- Determinadas personas por determinados rasgos (ej.: barba, gafas, pinturas, etc.).

Medidas preventivas generales

- Desenvolverse en ambientes de serenidad y tranquilidad.
- Ofrecer modelos correctos de cómo actuar.
- Evitar o disminuir los modelos incorrectos que le presentamos. Especialmente hay que vigilar las reacciones de los propios padres y de los profesores ante estímulos generadores de miedo. Ej.: truenos o bichos.
- Cuidar el uso de los cuentos, especialmente las características de sus personajes y los sucesos que en ellos ocurren. Ej.: la bruja que envenena la manzana o los padres que llevan a su hijo al bosque para abandonarlo.
- Cuidar las películas o videos, sin descuidar los dibujos animados o películas para niños. Es muy aconsejable verlas con ellos, al menos las primeras veces, para hacer comentarios o explicarles datos, hechos o fenómenos.
- Educarlo para ser prudente con lo peligroso.
- Entrenar con juegos, canciones y actividades los comportamientos para desenvolverse ante situaciones de problemas o peligro. Ej.: incendios, el mar, etc.
- Evitar o preparar muy bien ambientes provocadores de miedo. Ej.: funerales, películas, narraciones dramáticas, etc.
- Desdramatizar las situaciones temerosas de la vida. Ej.: la muerte, los coches, el fuego, etc.
- Entrenar con juegos las habilidades correctas de reacción ante estímulos provocadores. Ej.: sombras o caretas.

- Ir presentando estímulos previsiblemente atemorizantes, para que vaya acostumbrándose, con informaciones previas de qué va a ocurrir. Ej.: fuegos artificiales, carnavales, payasos, etc.
- No ser superprotectores. Dejarles que vayan desarrollando respuestas a las situaciones conflictivas.
- Felicitar todo avance y toda reacción positiva ante situaciones nuevas.
- Hacerle ver que no hay que tener vergüenza por los miedos... incluso los mayores pueden tenerlos... aunque hay que intentar superarlos.
- No amenazar con cosas terroríficas o temerosas (“que viene el coco”) o hacerle vivir situaciones que pueden ser provocadoras de miedo (en la oscuridad hablar de monstruos).
- No convertir en estímulos amenazantes personas o situaciones positivas de la vida. Ej.: policía, médico o maestro.

Qué hacer cuando ya ha aparecido el miedo

- Si está con la respuesta de miedo, con el “ataque de miedo”, actuar con tranquilidad. Ej.: un perro se ha echado encima de él.
 - movernos con suavidad
 - hablar con tonos bajos, ritmos pausados
 - dar contacto físico, siempre que sea posible
 - dar apoyo afectivo
 - mensajes tranquilizadores y breves. En estas situaciones no puede razonar y no suele “recibir” los mensajes que se le envían. Necesita sobre todo el afecto.
- Actuar siempre con la mayor tranquilidad posible.
- Felicitarle por cualquier avance natural o espontáneo, y hacerlo sin “coletillas”.
- Tratar de convencerle de que no hay que avergonzarse por tener miedo a algo. Por ejemplo con frases como “yo también tenía miedo a ...”
- Rodear el estímulo aversivo de elementos positivos.
- Ofrecer modelos correctos de cómo actuar. Ej.: montar en un caballo de tiovivo.
 - no hacerlos como desafío o chulería. Se trata de que lo pueda imitar, no de que se sienta infravalorado
 - hacerlo como algo normal en una situación de normalidad
- Hay que dejar al niño que, ante estímulos de baja intensidad, se enfrente, se acostumbre y él solo lo vaya superando. Ej.: miedo a las olas del mar o al columpio.
 - sí favorecer el avance con juegos, materiales o actividades
 - sí resaltar sus avances para que se enorgullezca y siga avanzando
 - no forzarle a él ni forzar las situaciones

- no insistir con argumentos de la no peligrosidad, salvo que él pregunte y entonces hacerlo de forma breve: busca más nuestra respuesta de ánimo y afectiva que el razonamiento en sí.
- Si hay que superar el miedo e disminuirlo todo lo posible, el procedimiento básico consiste en ir aproximándose al estímulo provocador de miedo de forma progresiva, en diferentes ocasiones de entrenamiento y siempre en un ambiente de agrado y bienestar del niño. Actuar con la lógica de las “aproximaciones sucesivas”.

Qué no hacer cuando ya ha aparecido el miedo

- No protegerle en exceso evitando todo estímulo amenazador de miedo.
 - inicialmente sí pueden evitarse lo excesivamente aversivos
 - pero el objetivo educativo debe ser que vaya poco a poco aprendiendo a desenvolverse ante estímulos nuevos, extraños y cualquier otra circunstancia que pueda ocasionar miedos. De manera que si no puede superar el miedo, al menos sí desarrolle estrategias para desenvolverse ante ellos.
- No reírnos de su reacción de miedo o de la persona por tener miedo. De esta manera no se supera el miedo ni se contribuye en nada a su aprendizaje. No sirve para mejorar y sí puede hacer mucho daño a la persona y a su autoestima.
- No permitir que los demás niños se rían del que tiene miedo. El fundamento es el mismo con los datos añadidos de que para un niño puede ser muy importante lo que diga otro niño.
- No criticarle.
- No castigarle por tener miedo.
- No castigarle con los estímulos a los que tiene miedo.
 - No difundir ni hacer públicos los comportamientos de miedo del niño.
 - no decírselo a otros niños
 - no decirlo en público
 - no hablar con otras personas de los miedos de los niños en su presencia
- No son necesarios excesivos razonamientos de por qué no hay que tener miedo. Unas explicaciones breves pueden ser suficientes para entender. Excesivas explicaciones no lo mejoran y pueden agravar la situación: favorecer la llamada de atención, empeorar la autoimagen, aumentar la ansiedad, etc. El miedo se supera más por experiencias, modelos ensayos, vivencias, etc., que por razonamiento. Hay que dar explicaciones para que entienda que no debe tener miedo, pero sobre todo necesita apoyo afectivo y aprender-desarrollar respuestas para superarlo. Pero es algo que debe “construir” él.
- No amenazarle con el estímulo al que tiene miedo. Ej.: “si no comes llamo al hombre del saco”.
- No compararle a él con otros niños que no tienen miedo.
- No obligarle de maneras bruscas e intensas a afrontar los estímulos de miedo.

CITA TEXTUAL

Terrores nocturnos

Se caracterizan por un despertar repentino desde una fase de sueño lento profundo, aunque en algunas ocasiones pueden también aparecer en otros momentos del sueño lento. Se inician con un grito y se acompañan de una importante descarga del sistema nervioso autónomo que se traduce por taquicardia, taquipnea, sudoración profusa, midriasis*, aumento del tono muscular y disminución de la resistencia de la piel.

Durante el terror nocturno el sujeto no responde a los estímulos externos, y si se le despierta se observa que está desorientado y confuso.

Este trastorno es prevalente en la infancia, entre los 4 y los 12 años, y habitualmente se resuelve durante la adolescencia. Su incidencia es mayor en el sexo masculino que en el femenino.

La prevalencia de psicopatología en los niños afectados de sonambulismo es similar a la de la población general de la misma edad. Por el contrario, las evaluaciones psiquiátricas efectuadas en los adultos que presentan este trastorno muestran que la psicopatología puede estar asociada con los terrores nocturnos.

El diagnóstico diferencial debe efectuarse con las pesadillas. Usualmente en las pesadillas el sujeto recuerda el vívido contenido onírico con gran detalle, mientras que el terror nocturno se acompaña de amnesia (Fisher, Kahn, Edwards y Davis, 1973). Además, en las pesadillas no aparece la descarga autónoma que acompaña a los terrores.

El tratamiento farmacológico es pocas veces necesario durante la infancia, pero durante la edad adulta puede llegar a serlo en la mayoría de las ocasiones.

Pesadillas

Son ensoñaciones terroríficas que habitualmente provocan el despertar del sujeto dormido desde el sueño MOR. La ansiedad es un componente esencial de las pesadillas. Durante las mismas no existe ningún componente motor. Son frecuentes en la infancia, especialmente entre los 3 y los 6 años, y disminuyen progresivamente a medida que transcurren los años, aunque ocasionalmente algunos individuos todavía las padecen después de cumplidos los 60 años. Algunos fármacos, como la L-DOPA, los betabloqueantes y los medicamentos supresores de sueño MOR, pueden inducir o incrementar la incidencia de pesadillas.

Fuente: Raich, R.M. y de la Calzada, M.D. *El sueño y sus trastornos*. Ed. Martínez Roca

- Midriasis: Dilatación anormal de la pupila con inmovilidad del iris.

LAS RABIETAS

CONCEPTO

Entendemos por rabietas aquellos comportamientos (de llanto, grito, tirarse al suelo, encerrarse, enfurruñarse, quejarse, etc.), que aparecen cuando no se satisface algunas de las demandas del niño/a y “le frustramos” (las da habitualmente para “conseguir algo” o para “librarse de algo) o como llamada de atención (con menor frecuencia).

LAS RABIETAS

Aparecen porque en los primeros meses de vida hay que atender todas sus llamadas ya que pueden ser indicativas de peligro o necesidad. El niño / a aprende que esas llamadas funcionan y las sigue utilizando a los 2, 3, 4, 5 o más años. Como padres o educadores entendemos que llega una edad en la que esos comportamientos deben ser sustituidos por otros evolutivamente más maduros y correctos. Al intentar eliminarlas él parece no entender y sigue utilizándolas. ¿Cuál es el procedimiento para hacerlas desaparecer?

ELIMINACIÓN

El problema es técnicamente fácil, lo difícil es tener temple y paciencia para actuar constantemente de manera correcta. La clave no está en no hacerle caso sino en **cambiar ese “hacerle caso”** de un comportamiento a otro.

PROCEDIMIENTO

- a) Tomar LA FIRME decisión de actuar correctamente.
- b) Dejar de atender las rabietas de forma absoluta, en todos los grados y en todos los casos.
- c) Estar muy atento para atender cualquier demanda que sea un poco más correcta.

ATENCIÓN

- Actuar igual en todos los lugares y situaciones (tiendas, calle, bares, con visitas, etc.)
- Mantenerse sin ceder y actuar con calma ante sus insistencias posiblemente incorrectas.
- Enseñarle (de manera práctica, por acción) otra alternativa, potenciarla y atenderla. No suele ser eficaz trabajarlo racionalmente con el niño. Puede decir que sí, pero hacer que no. Alguna explicación viene bien. Extenderlas o insistir, sobra y puede ser contraproducente.

- Después de que se le pase la rabieta, actuar con normalidad como si no se hubiera producido.
- Si al no atender su rabieta, inicia comportamientos muy incorrectos o peligrosos que no son la rabieta, sancionarlos como haríamos en cualquier otra situación con ese comportamiento.
- Tratar de manera diferente las rabietas que aparezcan por sueño, cansancio, fiebre, etc.

CUIDADO

Es posible que como consecuencia de la rabieta aparezcan comportamientos incorrectos. Habrá que diferenciar los malos gestos e incluso frases no deseables (ignorarlos) y también otros peligrosos o muy graves (corregirlos).

IMPORTANTE

- (A) Hay que saber que cuando empezamos a no atender las rabietas, la conducta en lugar de disminuir va a aumentar (en intensidad, duración, variabilidad, etc.) durante un tiempo breve.
- (B) Luego va disminuyendo. Más rápidamente si **atendemos bien las demandas correctas**.
- (C) Cuando las rabietas ya sean pocas o bajas en intensidad hay que tener presente que ocasionalmente volverán a aparecer. Actuar entonces como teníamos prefijado al principio de las rabietas.

LA AUTOESTIMA EN LA INFANCIA

INTRODUCCIÓN

Tomamos como punto de partida el hecho de que, de manera generalizada, los padres tratan de manera correcta a los niños y que estos se desenvuelven en ambientes socioculturales correctos y apropiados para el desarrollo de su personalidad y de su autoestima. Sin embargo, dada la importancia del tema vamos a tratar de destacar algunos de los factores favorecedores y perjudiciales. El objetivo es mejorar en lo posible las pautas de actuación, pero sin caer en angustias, culpabilidades o temores ante los posibles errores.

CONCEPTO

El grado de aprecio-desprecio que cada uno se dirige a sí mismo. Es un sentimiento de sentirse querido y de sentirse capaz de ...

IMPORTANCIA

Es importante porque afecta a todos los ámbitos de la vida, del desarrollo y del aprendizaje... en el presente y para el futuro.

EVOLUCIÓN

Λ No aparece porque sí, depende de una serie de factores:

- Los mensajes que se reciben
 - Los retos a los que se enfrenta
 - Los juicios sobre uno mismo PRÓXIMOS
 - El desarrollo de habilidades
- } PAUTAS DE CRIANZA
PERSONAS Y AMBIENTES

Λ El niño tiene muy poco margen para “autoinfluirse”. La influencia mayor es externa.

Λ El adulto tiene más margen, pero se ve muy influido por su historia (aprendizaje, habilidades, criterios, etc.)

QUÉ HACER CON LOS NIÑOS

- Dejarle vivir, jugar, disfrutar, “perder el tiempo” ...
- Felicitarle mucho, ambientes animados, alegres, motivadores-estimulantes (no exigentes, no todo para aprender, no todo prepararse para el futuro)

- Criticar la conducta, no a la persona: no corregir despreciando a la persona.
- Cuidar el lenguaje, los mensajes que le damos (cuidad con hipergeneralizar y el “trato silencioso”)
- Criterios de exigencia moderados. Ponerle retos moderados y procesos de avances lentos
- Buscar que sea feliz, más que ser el primero, el mejor
- Entrenar habilidades (con progresiones moderadas)
- Ignorar su autocrítica; rebatir ocasionalmente, ignorar en la mayoría y resaltar sus aciertos allí donde se criticaba.
- No forzarle de manera rápida, no obligarle a hacer algo con lo que se siente inseguro, seguir un proceso de “poco a poco” (ej.: saltar, cantar, etc.)

EL LENGUAJE DE LA AUTOESTIMA ... para corregir al niño:

- 1°.- Describir la conducta (la incorrecta, la que no nos gusta).
- 2°.- Hacer una valoración de la misma.
- 3°.- Reconocer sus sentimientos y valoraciones
- 4.- Formular claramente lo que se espera de él.

Por ej.: “No está bien que le quites la pelota, ya sé que querías jugar, pero la próxima vez espero que se la pidas de buenas maneras”, (con la “filosofía” y actitud de ... “pero tú eres buenísimo, encantador, eres un cielo, me gusta mucho la cantidad de cosas que haces bien, te quiero muchísimo, sé que lo vas a hacer bien y estoy encantado de cómo eres....).

Adultos: Automensajes útiles para combatir la autoimagen baja.

- No hay culpas, hay errores
- No debo generalizar lo negativo
- Lo pasado, pasado está
- Los demás son importantes, pero yo también
- Tengo obligación de ser responsable, pero también de perder el tiempo.
- Atacando continuamente a los demás no mejoro yo.
- Tengo derecho a equivocarme
- Soy como soy ... ya seguiré mejorando
- Me gusta que me feliciten
- Tengo derecho a estar orgulloso de de mí

Mutismo Selectivo

- Consiste en la negativa “consciente o inconsciente”, “voluntaria o involuntaria” a expresarse verbalmente ante una o más personas, en uno o más ambiente y, sin embargo, hablar con normalidad en otros ambiente o ante otras personas.
- Es un comportamiento poco frecuente que aparece en las fases iniciales del lenguaje, habitualmente después de un cambio ambiental: inicio de escolaridad, cambio de profesora, cambio de aula, etc.
- No es fácil detectar cuál ha sido el desencadenante de tal comportamiento. Es muy habitual que no se detecten “causas típicas”.
- Es un fenómeno del que podemos tener la seguridad de que NUNCA ES ETERNO.

Actitudes aconsejables

- Aceptarlo con tanta naturalidad como sea posible. No darle importancia, al menos, delante del niño/a.
- No transmitirle preocupación con preguntas, explicaciones o presiones.
- No vivirlo como una situación de tensión o de “pulso” para ver quién gana.
- Hacer vida normal con el niño/a. Debe participar en clase como los demás niños en todas las actividades.
- Hay que esperar a que en algún momento empiece a liberar voluntariamente el bloqueo que ha establecido. Cuando lo haga lo hará de forma lenta y progresiva.

Acciones recomendadas con carácter general:

- No atacarle directamente para que hable: ni por las buenas ni por las malas.
- No hacerle preguntas de forma directa (“cómo se llama este animal”), aunque si se le puede invitar a participar en las actividades voluntarias (“quieres jugar con las muñecas”) y dejarle que reaccione como considere oportuno.
- Si se le deben dar las órdenes normales como a los demás niños, porque no se niegan a entender, ni a obedecer. Comprenden con normalidad.
- Si se le deben comentar sus trabajos o sus actividades por la misma razón, pero sin esperar su respuesta verbal.
- De manera ocasional y bien espaciadas si se le pueden dirigir preguntas o frases trampa: “me gusta tu jirafa”, cuando lo que tiene en la mano es un león; “te gusta la pera”, cuando lo que se le está ofreciendo es un plátano.
- Es especialmente importante que cuando empiece a hablar a la persona o en los lugares en los que no lo hace no se le muestre una actitud como de haberle vencido o una muestra de que era una tontería lo que estaba haciendo. Ej. de acción incorrecta: “ves como si sabías hablar”, “bueno por fin te has decidido a hablar”, “ya era hora, vamos a ver si avanzas”.

En este caso es mejor actuar como si llevase meses hablando, como si nada hubiera ocurrido.