

# **LAS EXPERIENCIAS TEMPRANAS IMPORTAN. CÓMO PROGRESA EL DESARROLLO EMOCIONAL, QUE EMPIEZA AL NACIMIENTO.**

## **Entrevista con Ross Thompson PhD**

P: Hola y bienvenidos a la nueva e interesante serie de transmisiones de Zero to Three para los padres. Niños Pequeños, Grandes Preguntas, que es posible gracias al generoso patrocinio de la fundación Met Life. Zero to Three es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a la salud y el desarrollo del bebé, niño pequeño y su familia.

Me llamo Susan Romero, lo que va a escuchar es la traducción al español de una entrevista conducida por Annie Pleshette Murphy, que es miembro de la mesa directiva de Zero to Three. Yo voy a hacer la parte de Annie. Carlos Cardenas va a decir la parte del Dr. Ross quien nos acompaña para hablar de la vida emocional del niño pequeño. Ross es profesor de psicología en la Universidad de California Davis, y es miembro de la mesa directiva de Zero To Three. Procedamos con la entrevista. Ross, creo que este es un tema un tanto confuso para muchos padres. Una cosa es oír el llanto de un bebé y tratar de determinar si llora de hambre o está cansado. Pero creo que cuando a los padres se les dice que un bebé de ocho meses puede tener sentimientos como la tristeza o el enojo es distinto. Empecemos por hablar de cómo sabemos que los bebés sienten tales emociones.

R. Bueno, Annie, en realidad la información proviene de la observación detallada y estudios que muchos investigadores han realizado en que evalúan cuidadosamente las expresiones faciales del bebé, sus vocalizaciones y las emociones que expresan, por ejemplo el llanto, pero también de muchas otras. Por ejemplo, cómo responden con su conducta y sus reacciones a otras personas y situaciones. Es fácil pasar por alto la intensa vida emocional de los niños muy pequeños, claro, y en cierto sentido muchos padres tienen la misma dificultad para entender la mente de su bebé. Igual que éste intenta y lucha por entender lo que está pasando en la mente de sus padres.

P. Así es. Entonces si estuviéramos hablando de un bebé, por ejemplo que está deprimido a los diez meses, o aún más joven. Como clínico, ¿en qué se fijaría usted si la madre le trae al bebé y está preocupada? ¿Y qué notaría ella si su bebé estuviera deprimido?

R. Bueno, una de las cosas que es más notable en los bebés y niños pequeños es su vitalidad, o la animación de sus emociones. A veces de hecho, esto puede ser frustrante o muy difícil para los padres, pues los bebés parecen ser pura emoción. El pequeño va de un estado de gran placer a otro de rabia, o tristeza o de un llanto por irritación. En realidad puede decirse que el bebé es primordialmente emociones.

P. Así es

R. Y desde luego , una de las cosas que nos preocupa y que a veces se pasa por alto, es cuando vemos a un niño que no muestra un rango de emociones claras, que es lo que espera uno ver en un niño de esa edad.

P. Sí.

R. Este puede ser un signo de que el bebé puede tener síntomas de depresión. Esto es algo que vemos con frecuencia en bebés y niños pequeños que tienen ellos mismos un padre o madre deprimidos. El niño se ve como apagado. No muestra ese rango de emociones. Es un niño que fácilmente se muestra retraído y distante. Claro que es importante reconocer que los niños son diferentes, por ejemplo en su temperamento, y no todos muestran emociones tan intensas, mientras que otros sí. Entonces es necesario no interpretar demasiado. Pero por otra parte, cuando uno ve a un niño deprimido, un padre que es observador se preguntaría “¿el niño estará sintiendo algo?”.

P. Una de las cosas que usted acaba de mencionar, es que si un niño tiene un progenitor que está deprimido, el niño es muy sensible a ello. Y en la investigación que Zero to Three llevó a cabo, uno de los hallazgos más interesantes fue que sólo un 44% de padres pensaba que un niño pequeño podría darse cuenta de si sus padres se sentían enojados o tristes, o podría verse afectado por las emociones de ellos, pero obviamente lo que usted nos dice es que de hecho, los niños son muy sensibles a los estados de sus padres.

R. Bueno, en realidad se requiere un cambio en nuestras ideas preconcebidas, entender que tanto como nosotros intentamos continuar siendo sensibles a lo que está pasando dentro del bebé y el niño pequeño, ellos también pueden estar extremadamente atentos y sensibles a los sentimientos de los adultos a quienes están apegados. De hecho, así es. Y si uno los observa con cuidado, se da cuenta de que el bebé y niño pequeño observan detenidamente las expresiones faciales y la conducta de las personas más importantes en sus vidas. He estado evaluando a una niña que ha ido creciendo con una madre que tiene depresión, ahora la niña tiene tres años y medio y es extremadamente sensible a los sentimientos de su madre. Siempre está atenta a cómo actúa su mamá y los sentimientos que muestra, y a menudo le pregunta “¿mami, estás triste?”, pues la tristeza ha sido una parte constante de su experiencia, y hay muchas razones para pensar que esta percepción empieza muy temprano en la vida.

Esto nos llama la atención, cuánto la vida sentimental y el mundo emocional en que vive un bebé es algo que absorben constantemente. Estamos muy acostumbrados a la noción de satisfacer las necesidades físicas del bebé, y claro que son importantes. Pero resulta claro también que las emociones son una parte del lenguaje del desarrollo psicológico desde muy temprano en la vida. Y la atmósfera emocional que un niño absorbe en los primeros meses y

años, resulta una influencia importante en el desarrollo psicológico del bebé y en su desarrollo emocional, tanto como la dieta y nutrientes que ingiere, y con los que crece el cuerpo físico del niño.

P. Bueno, para que no hagamos que los padres se sientan muy culpables si han tenido un mal día, creo que, por otra parte, los niños son increíblemente resistentes, o como se dice ahora resilientes, y tienen la tendencia a sanar. Si una madre reconoce por ejemplo que sufre de depresión postparto, o simplemente está gravemente deprimida, o si los padres están teniendo dificultades emocionales es claro todo esto va a tener un impacto en el bebé, si son capaces de buscar ayuda, de tener apoyo emocional, entonces el bebé tendrá la oportunidad de volver a estar bien, y esta recuperación puede ser bastante rápida.

Hablemos un poco de los resultados de las investigaciones. Treinta por ciento de los padres que participaron en nuestra encuesta, pensaron que un niño sólo podría tener estos sentimientos cuando fuera un poco mayor, pero no en la primera infancia. Y la gran mayoría pensaban que el bebé no podía tener tales sentimientos sino hasta los dos o tres años. ¿Porqué?. ¿Porqué cree usted que hay tal discrepancia entre la realidad y lo que piensa la gente?. ¿Porqué los padres tienden a subestimar la sensibilidad emocional de sus hijos?. Después de que usted hable de esto Ross, me gustaría que también se refiriera a porqué esto puede ser un problema.

R. Claro. Bueno, hay que tener empatía con los padres. Sabe, cuando algunos investigadores han hablado con los padres acerca de su experiencia al cuidar a un bebé muy pequeño, lo que resulta claro es que tienen la vivencia del bebé como un ser que tiene enorme necesidad de cuidado. ¿Y porqué no habría de ser así?. Están intentando satisfacer las múltiples necesidades del hijo alimentarlo, cambiarlo, y todas las cosas que requiere un niño muy pequeño. Están tratando de responder a las necesidades más elementales de su bebé. Y también sienten como si éste estuviera viviendo en su propio mundo. Lloro cuando tiene hambre, o está cansado, o asustado, y esperan que el mundo a su alrededor los cuide. Entonces, presentarles la idea de que ahí hay una personalidad emergente, que en realidad es una persona, y que está programado neurológicamente para sentir, puede ser muy útil para los padres. Les ayuda a poder empezar a percibir que aún el recién nacido es una persona, porque de hecho eso es lo que son.

P. El otro lado de la medalla es que a veces, sobre todo cuando el bebé es algo mayorcito, es que precisamente al darse cuenta de que los niños son personas, a veces los padres pueden sobre-estimar lo que el niño es capaz de controlar. En otras palabras, lo que encontramos en la investigación es que había una pobre comprensión de lo que tanto el niño es capaz de controlar sus emociones. La habilidad del niño para regular sus propias emociones no corresponde con lo que muchos padres esperan. Por ejemplo, un 43% de padres pensó que los niños pueden

controlar sus emociones hacia su tercer cumpleaños y , un 20% dijeron que ya a los dos años. ¿Qué cree usted de esa suposición? ¿Se trata de una expectativa poco realista?

R. Desgraciadamente creo que eso es lo que muchos padres desearían que fuera realidad, pero no es así. Especialmente no se puede afirmar eso a la luz de lo que sabemos actualmente sobre el desarrollo del cerebro. Las áreas del cerebro que ayudan a los niños a controlarse, y a modular sus impulsos, a regular sus sentimientos, controlar su pensamiento, a enfocar su atención, todas estas características de auto-regulación de la conducta del niño, dependen de las áreas del cerebro que son las más lentas para madurar. De hecho, estas áreas continúan madurando hasta bien entrada la adolescencia o la adultez temprana. Entonces, los bebés y niños pequeños realmente están, por decirlo así, “en pañales” en cuanto a su capacidad de controlarse a sí mismos.

De hecho, todos nos damos cuenta de eso en muchas otras áreas de la conducta del niño. Pero cuando se trata de las emociones, muchos padres piensan que el niño debería de tener mayor auto control, por muchas razones. Una de ellas es que cuando uno observa a un niño pequeño, muchas de sus emociones se expresan sólo en relación con sus propios deseos y lo que quieren. A veces el niño se pone irritable en el supermercado cuando no puede obtener el dulce que quiere, o se frustra demasiado cuando algo que está construyendo no le funciona y se cae. Entonces, es fácil para los padres pensar que los niños usan sus emociones de modo estratégico, que tienen mucho mayor control de sus explosiones emocionales del que en realidad tienen..

P. Tiene usted mucha razón. Los padres desearían que tuvieran más control. Claro, uno realmente querría poder decirle a su niño de dos años “¿puedes estarte quietecito y esperar con paciencia en esta línea?” y uno desearía que pudieran hacerlo.

Si el pequeño parece ser muy razonable, sobre todo si el niño tiene un buen desarrollo del lenguaje. Para mí fue muy sorprendente que con los niños de tres años fue mucho más difícil que cuando tenían dos años, pues mis hijos podían decir muchas cosas y expresar muchas ideas, parecían como gente grande. Pero cuando perdían el control, fue muy confuso para mí , pues me habían dicho que los niños de dos años eran los que tenían más dificultad para modular sus emociones.

R. Así es, esto refleja también el crecimiento en el niño de su sentido de ser él mismo, que a veces se torna un tanto arrogante, pues puede insistir en obtener lo que quiere. Pero el problema es que los niños de esta edad fácilmente pierden el control, y a veces insisten en conseguir lo que pidieron, como un bocadillo media hora antes de la cena. De tal modo, lo que empezó con una petición persistente, termina en un berrinche mayúsculo.

P. Así es.

R. Y el niño puede estar tan sorprendido como sus padres de haber perdido el control . El problema aquí es que los padres sí esperan que el niño debería ser capaz de manejar sus emociones a los dos o tres años, entonces es muy fácil para ellos interpretar las tormentas emocionales como ser desafiante a propósito.

P. Claro. Sentir que los están manipulando, o lo están haciendo a propósito para volverme loca.

R. Me está provocando a propósito.

P. Sí.

R Entonces, los padres pueden responder muy enojados. Y pueden ser entonces muy punitivos, claro porque están interpretando la conducta del niño como que deliberadamente no está cooperando con ellos, pero en realidad el niño no es capaz de controlar ni sus sentimientos ni la expresión de éstos, mientras que sus padres sí pueden controlar los suyos. Creo que cuando los padres y otros adultos que trabajan con niños pequeños entienden esto, se dan cuenta de que es el adulto el que tiene que ayudar al niño a controlarse, pues el cerebro del niño aún no está maduro para hacerlo por sí solo.

Y aquí también está otra de las razones para las que los padres crean que los niños muy pequeños deberían de controlarse mejor, y es que, como todo padre ha atravesado por esto, yo también, es que uno se siente incapaz, uno mismo, de hacer nada para volver al niño al estado de calma una vez que han empezado a tener este gran berrinche. Y bueno, si el niño no lo puede controlar, uno se siente perdido. Sin embargo, hay cosas que los padres pueden hacer para ayudar al niño a manejar sus emociones, y usted ha aludido a algunas de ellas Annie. Podemos usar por ejemplo las palabras, cuando los niños no las pueden usar, para entender lo que están sintiendo, para poner en palabras lo que están sintiendo por dentro, para validar su emoción: “estás muy triste, muy triste porque no te dan eso que quieres, me doy cuenta”. Nosotros podemos también intentar mantenernos en calma, porque si el niño está teniendo la experiencia de perder todo control, le podemos dar algo para enfocarse, que pueda usar para calmarse, como esas palabras. Pero si el padre o madre mismos se molestan, si el progenitor empieza a sentir intensas emociones, entonces tenemos a dos personas que se retroalimentan una a la otra en una espiral negativa que empeora las cosas.

A propósito, otra cosa que hemos encontrado que es útil, si uno puede tomar al niño en brazos, o si no, simplemente tocarlo de un modo tierno, como frotarle la espalda en forma repetida, es darle al niño una presencia que lo calma. Y esto es muy difícil cuando uno mismo está en un supermercado, y se preocupa de lo que vana pensar los demás respecto a su capacidad de mantenerse en calma en ese momento, pero aún así, es mantenerse en calma lo que el niño puede usar para tratar de calmarse él mismo.

P. Si, de hecho, algo que quería decirles a los padres que están escuchando esta transmisión, es dar apoyo a los otros padres que se encuentran en estas situaciones.

R. Claro que sí, exacto. Cuando podemos mostrarle a otro adulto que hemos pasado por lo mismo, que hemos tenido la misma experiencia, que uno no es un mal padre porque su hijo está teniendo un berrinche. Entonces esencialmente estamos ayudando a ese adulto al decirle, él o ella saben lo que más le ayuda a su hijo.

P. Sí. Una de las cosas en las que usted ha trabajado mucho es la idea de cómo el niño logrará sentirse bien respecto a sí mismo, o por el contrario, mal, o la autoestima. Si de nuevo nos referimos a la investigación de Zero to Three, sólo cuatro de cada diez padres pensó que un niño de dos años era capaz de sentirse bien o mal de ser quien es. De hecho, la mayoría de los padres pensaban que esto no ocurría sino hasta que el niño era mucho mayor. ¿tienen razón ellos, o en efecto, los niños tienen ideas sobre si se sienten bien o mal consigo mismos desde mucho antes?

R. Bueno, una de las cosas que nos han sorprendido más es que los niños, desde una edad muy temprana ya están desarrollando una conciencia de sí mismos, de un modo positivo o negativo. Creo que uno de los mensajes que todo niño necesita recibir es que se le ama incondicionalmente, que es una persona de un valor inestimable para sus padres. Hemos encontrado que una relación saludable, cálida, que da seguridad entre los padres y el niño es el factor de predicción más importante en la autoestima del niño de edad preescolar.

El esfuerzo que hace el niño, por supuesto, es porque busca un reconocimiento por parte de sus padres, ese esfuerzo es el que puede ser recompensado, uno puede elogiarlo, enfocar la atención en lo que el niño intenta hacer, como armar un rompecabezas o hacer un dibujo. Y claro, sabemos que las experiencias más tempranas de las emociones como el orgullo, y la culpa y la vergüenza provienen de las reacciones de sus padres a la conducta del pequeño. Entonces, alrededor de los tres años de edad, el niño va a mostrarnos su dibujo para que haya una reacción, y su sentimiento de orgullo depende de que ese dibujo en el que trabajaron tanto, sea aplaudido por parte del adulto. Contribuye a un sentimiento de sentirse orgulloso de sus logros.

P. Creo que parte de lo que usted está señalando, es que hay un equilibrio difícil que los padres tienen que lograr. Por una parte están estos padres que a veces se llaman “padres helicóptero” porque se mantienen allí, al pendiente de todo lo que hace el niño en todo momento, e intervienen inmediatamente en cuanto éste se frustra en lo mínimo, en tal caso creo que es importante dar un paso atrás, y darle al pequeño la oportunidad de resolver esa experiencia que lo frustra, porque la sensación de lograrlo es muy importante. Quiero decir, que tendrán la sensación de haber logrado algo, y uno podría negarles tal experiencia si uno les resuelve todo,

y les reconstruye esa torre de bloques que se les cayó, cuando era muy probable que de todos modos se cayera.

R. Creo que eso tiene mucha introspección Annie. Es cierto. Los niños necesitan también tener experiencias a través de las que puedan desarrollar sus habilidades, como la de tener que trabajar duro para lograr terminar algo. Necesitan lograr el desarrollo de herramientas como el auto control, como cuando en verdad desean intensamente algo, pero no lo pueden tener.

Y un padre o madre que satisface toda petición del niño, que salta a atenderlo antes de que haya la menor frustración o esfuerzo para resolver su problema, un padre que le da al niño todo lo que quiere esforzándose porque esté contento perpetuamente, puede ser que de hecho esté entorpeciendo el desarrollo de la satisfacción u orgullo de sus propios logros y esfuerzos, y el auto-control será mucho más difícil. Siempre he pensado que mejor que ser un padre helicóptero, que salta en toda ocasión, uno necesitaría ser un padre o madre atento, que uno siempre está allí para ayudar al niño en caso necesario, pero también le da la oportunidad de sentir el placer y el orgullo de lograr conquistar uno de estos retos del desarrollo, por sí mismo, claro brindando ayuda si de verdad la necesita.

P. Usted menciona algo muy importante, que es la idea de que a veces hay que dejar que el niño tenga la experiencia de cierta frustración. Hablemos un poco de lo que en ocasiones hace que los niños protesten, como “es hora de irnos” cuando están en el parque. Todos se están divirtiendo pero ya hay que irse a la casa, y el pequeño Ross junior no quiere dar su brazo a torcer. En un mundo perfecto, ¿de qué modo aconsejaría usted a un padre o madre conducirse en esta situación, de una manera que a la vez le manifieste amor, y que le transmita que uno lo entiende, pero a la vez, va a tener que poner al niño en el carrito e ir a la casa?.

R. Bueno, esta es una situación en que todo padre se ha encontrado, así que puedo hablar por experiencia. Creo que algo que un padre o madre pueden hacer en esta situación, primero que nada, es decirle al niño con anticipación que pronto será hora de irse. A los niños les cuestan mucho trabajo las transiciones, porque es entonces cuando se requiere de esa auto-regulación y los pequeños no son muy buenos en eso. Entonces el adulto le daría una señal unos dos minutos antes de que sea hora de irse, indicando que va a ser hora de dejar el parque y que empezará a recoger sus cosas en unos dos minutos. Esto puede ayudar al niño para alistarse a la transición. En una situación como esta es importante que el padre le de al niño la experiencia de aprender a lidiar con un mundo en que hay limitaciones para lo que uno puede obtener cuando desea algo, y uno va a tener que controlarse a sí mismo, cuando está en tales circunstancias. Entonces, el adulto puede validar los sentimientos del niño \_ “ya lo se, estás triste porque te estabas divirtiendo mucho jugando. Es frustrante tener que irse cuando no quieres. “, pero a la vez claramente le indica que es hora de irse. No nos podemos quedar más. Le puede dar al niño algunas elecciones como “¿quieres meterte al carrito antes de irnos, o

quieres caminar conmigo?. En otras palabras, se trata de ayudar al niño a tener las herramientas para lidiar con esta situación, sin tener la sensación de que la única respuesta satisfactoria es hacer lo que quiere el niño, porque entonces uno le ha quitado la oportunidad de hacer frente a las desilusiones.

Creo que otra forma de pensar en esto, es que más que asegurarse de que el niño esté feliz todo el tiempo, un objetivo muy importante para los padres es ayudarles a asegurar que el niño sea competente, y algunas veces la competencia proviene de tener qué confrontar las cosas que nos frustran o nos ponen tristes, y ver qué podemos hacer en esas situaciones. Los años de la infancia temprana son un buen momento para hacerlo. Y los niños lo pueden hacer bien, cuando sus padres están allí con ellos, manteniendo una presencia que los calma, y ayudándoles a encontrar la forma de hacer frente a la situación.

P. Así es. Creo que este es un buen momento para terminar. Para los padres que están teniendo dificultad, es muy importante que satisfagan sus propias necesidades, la principal razón para hacer eso es que uno no puede dar nada si uno no tiene nada , por estar tan agotado.

R. Del mismo modo en que los padres nos hemos de dar apoyo uno al otro cuando nuestro niño está teniendo un berrinche en el supermercado, las madres necesiten reconocer que no están solas, no están solas en el proceso de criar a sus hijos, aquí es donde el compañero o el padre del niño y los amigos, o los miembros de la familia extendida pueden tener un papel muy importante, en ayudar al cuidador primario a ser lo mejor posible.

P. Muy bien, Ross, fue fantástico. Muchas gracias por...

R. Ha sido un placer para mí.

P. ...Por todos sus conceptos. Y me gustaría mucho gusto hablar con usted otra vez. Muchas gracias

R. Me encantaría.

P. Muy bien, adiós.



