

TRANSCRIPCIÓN DE: MÁS ALLÁ DE “DILO CON PALABRAS”: CÓMO EMPIEZAN LOS BEBÉS A DESARROLLAR EL AUTOCONTROL EN LOS PRIMEROS TRES AÑOS DE VIDA.

PRESENTACIÓN DE LA Dra. Brenda Jones Harden, 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 Pleschette Murphy, que es miembro de la mesa directiva de Zero to Three. Yo voy a hacer la parte de Annie. Catalina Lavalle va hacer la parte de la Dra. Brenda Jones Harden quien nos acompaña para hablar de cómo se desarrolla en los niños pequeños la capacidad de autocontrol. Brenda es profesora asociada en la Universidad de Maryland en College Park. Ella es psicóloga clínica e investigadora, cuyo trabajo se enfoca en el desarrollo y la salud mental de los niños que están en alto riesgo psicosocial, así como en la implementación y evaluación de programas de intervención temprana con esa población infantil. Procedamos con la entrevista. Brenda muchas gracias por acompañarnos.

R: Estoy muy contenta de estar aquí

P. Estamos hablando de los niños pequeños y su capacidad de autocontrol. Aunque no estoy muy segura de que mis hijos, que ya son adultos, hayan adquirido tal capacidad. Pero, desde luego, me acuerdo de cuando eran pequeños, lograrlo les costó mucho trabajo, pero no sólo a ellos, también fue difícil para mí y para mi esposo. A veces nos costaba trabajo controlarnos cuando los niños perdían el control o hacían algo de modo muy impulsivo, que claramente nos indicaba que aún no tenían esa especie de frenos a su conducta. Pero, cuando hablamos de la habilidad para controlarse a uno mismo, en realidad, ¿de qué estamos hablando?. Cómo se da uno cuenta de que existe tal autocontrol, cuando a la vez resulta claro que el niño aún no puede contener del todo sus impulsos.

A. Bueno, yo definiría el autocontrol como la capacidad del niño para modular sus emociones y su conducta. Claro, pienso que la palabra “control” está un tanto mal aplicada, porque suena a que el niño será capaz de tener una respuesta conductual apropiada en todo momento y cuando se necesite. Y, como usted decía, a decir verdad, aún los adultos no necesariamente muestran tal capacidad de vez en vez.

R. Así es, así es

A. Perdemos ese control con mucha frecuencia. Así que yo creo que se trata más bien de la habilidad de usar estrategias para actuar de modo apropiado. Y claro, lo que se define como una conducta adecuada cambia dependiendo del contexto, de dónde se encuentra el niño. Por ejemplo, podría estar bien gritar en un juego de béisbol, pero no adentro de la casa. Podría estar bien aventarle una pelota a otra persona cuando están jugando a cachar la pelota, pero no así a una persona que no está jugando. Así que todo depende del contexto, lo que sugiere que se trata de una capacidad que se desarrolla gradualmente. Así que, yo diría que los niños pequeños en realidad no muestran la capacidad de controlarse como se lo imagina casi todo el mundo, sino hasta alrededor de los cuatro o cinco años de edad.

P. Bueno, en realidad, yo pienso que esto es muy importante. Y una de las razones que nos inspiró a realizar estas transmisiones es la investigación que realizó el grupo Hart para Zero to Three. En esa investigación encontramos que un 43% de todos los padres pensaban que un niño de tres años ya era capaz de controlar sus emociones, por ejemplo de no hacer berrinches. Así que parte de lo que usted está señalando creo que es muy importante, y consiste en que los padres pueden tener expectativas que pueden no estar muy de acuerdo con lo que se sabe por tales investigaciones, y las expectativas irreales pueden dar lugar a esperar demasiado de los niños. Así que...

R. Y esas expectativas pueden tener un impacto en la capacidad del niño para controlarse, porque si los padres esperan demasiado del niño, esto puede dar lugar a una disciplina equivocada, y otras conductas erróneas hacia un niño, de tal modo que pueden hacer que de hecho empeore su capacidad de autocontrol

R. Creo que es importante pensar en el auto control como algo que tiene componentes cognoscitivos, del lenguaje, emocionales y conductuales. Dicho de otro modo, el niño tiene que poder pensar antes de actuar, comprender las consecuencias de sus actos, poder usar las palabras para expresar lo que siente, como recomiendan tantas educadoras, que usen palabras en lugar de manifestar conductas negativas.

P. Ajá

R. Tendrán que entender lo que están sintiendo, cómo manejar sus sentimientos, y luego mostrar las conductas adecuadas. Entonces, se trata de un proceso muy complejo y difícil para el niño pequeño. Pero hay algunas cosas específicas que en mi opinión hay que tener en mente, que son importantes, y que afectan la habilidad para controlarse a sí mismo. Una característica claramente es el temperamento, que la mayoría de los investigadores de este tema describen como una predisposición biológica a manifestar ciertas conductas.

P. Sí

R. Por ejemplo, ¿ estamos frente al tipo de bebé que se calma pronto al dársele el biberón, o más bien se despierta gritando?. ¿Es el tipo de niño que al ser tomado en brazos se consolaba fácilmente, pudiéndose adaptar a situaciones nuevas y así por el estilo? Los niños que responden de este modo, se considera que tienen un temperamento fácil. A los niños que tienen dificultad para adaptarse, para consolarse y que son intensos en sus reacciones, de temperamento difícil. Tales bebés generalmente tienen más problemas para el autocontrol. Hay un tema muy importante en la actualidad, que es el de las llamadas funciones ejecutivas, que son procesos cognoscitivos como la capacidad de atención, y para recordar determinadas cosas en el cerebro y así poder resolver un problema, para planear algo, para razonar y resolver problemas de modo estratégico así como para la auto-inhibición.

P. Así es

- A. Pero sabemos que tales funciones ejecutivas, no se desarrollan totalmente sino hasta la adolescencia . De tal modo , aún los adolescentes a veces tienen problemas con esto. El control conductual que vamos en los jóvenes a veces tiene qué ver con el hecho de que no han desarrollado tales habilidades ejecutivas

P. Claro

A. Además de otros factores contextuales, por ejemplo, si el niño está cansado, si está con hambre, si tienen alguna dificultad adicional, como tener miedo, el humor del que se encuentran ese día, y aún las expectativas de quienes los rodean. Por ejemplo, si uno se encuentra en una guardería donde simplemente hay demasiados niños y no suficientes cuidadores, entonces ciertamente ese contexto puede influenciar su capacidad para controlarse. Y luego, si el niño está expuesto a situaciones difíciles, y aquí hay qué recordar que lo que para un niño puede resultar abrumador puede no parecerle así al adulto. Por ejemplo, si hay algún cambio en su rutina, o si la cuidadora en la guardería está ausente un día en particular, o aún si un amiguito favorito no llega a la guardería un día específico, estos eventos pueden afectar la capacidad del niño para auto-controlarse. Ya no hablemos de los eventos mayores, tales como una mudanza de la familia, o la muerte de uno de los padres. También el área en que yo trabajo mucho que es cuando los niños atraviesan por una experiencia traumática, como el maltrato , exposición a situaciones violentas, como violencia doméstica o violencia en la comunidad. Tales situaciones obviamente tienen efectos enormes en la capacidad de un niño para controlarse a sí mismo. Pero a mi entender, la cosa más importante es la relación con un adulto en el que el niño pueda confiar, y por supuesto casi siempre nos referimos al padre o la madre.

P. De acuerdo

- A. Entonces, lo que uno aprende de sus padres, lo que le muestra en términos de su propio auto-control, y cómo el padre o la madre lo ayudan a uno a calmarse cuando se es un niño muy pequeño, quién lo ayuda a manejar la frustración a esa edad, es decir quién le enseña a uno

tales estrategias. Entonces es esa relación con el adulto la que en mi opinión tiene el mayor impacto en si un niño tiene su conducta bajo control

- A. En realidad uno le muestra al niño cómo es que uno mismo tiene que luchar para regularse a sí mismo. Y así, cuando uno no logra tener ese auto control, se le puede pedir disculpas al niño y decir : “Mami perdió el control en ese momento, y lo siento mucho. Estoy tratando de mantener la calma”. Uno de mis colegas una vez dijo que a veces es tan importante esa disculpa y el trabajo de reparación, como el mostrar que uno puede de hecho controlarse a sí mismo. Entonces, mostrarle al niño que uno también puede perder el control, pedir perdón y reparar la propia conducta.

P. Entonces aprenden de los padres, a través de la relación con ellos, cómo es que sus padres manejan sus propias emociones, como el enojo y otros sentimientos, y poder modular su intensidad

R. Por supuesto. Por un lado tenemos al padre o madre que están tratando de contener al niño, y además intentando modular sus propias reacciones, mientras trata de responder de modo apropiado a la conducta del niño. Entonces se trata de una situación compleja, en que está en juego la dinámica de la familia. Es un verdadero reto para los padres lograr hacer todo esto.

P. Si, así es

R. Y una de las cosas que a mí me ayuda es el pensar, si a mí me es difícil hacerlo, cuánto más debe serlo para un niño pequeño.

P. Si, exactamente. Realmente sí es muy importante el poder pensar esto, por ejemplo cuando el niño está pateando el suelo, poder ponerse en su lugar. Sabes, una de las preguntas que me hacen muchos padres es, además de dar a los niños cariño y apoyo emocional, ¿no es también muy importante tener límites muy claros? ¿ Es cierto que los niños necesitan tener tales límites muy bien definidos sobre todo cuando se sienten fuera de control?

R. Claro que sí. Sobre todo los niños muy pequeños necesitan, como lo mencionas, una estructura del medio ambiente social que les indique : “ vas a estar seguro, y voy a hacer que estés bien”. A cierto nivel, el niño sabe que no es capaz de lograr esto por sí mismo. Estoy hablando de niños menores de cinco años. Dependen del adulto que les muestre cómo hacer las cosas, les de una estructura y sentimiento de seguridad. Esto los ayudará a seguir adelante.

P. claro

R. Entonces, es importante en extremo que los padres y otros adultos, por ejemplo los adultos en la guardería, le den al niño una estructura que lo haga sentir que estará en un entorno seguro.... Las cosas que aquí son inaceptables son por ejemplo cuando tú te lastimas a ti mismo o a los demás. Y una de las cosas que se ha encontrado que es tremendamente importante para el desarrollo de las habilidades pro-sociales del niño de tal modo que no lastime a otros, es la capacidad de empatía. Cuando le decimos al niño: "¿Cómo crees que se sintió Juanito cuando tú le pegaste?" o "¿Cómo crees que se siente mamá cuando me gritas así?". Esta clase de intervenciones en que uno trata de hacer que el niño piense en el otro en verdad les ayudan a desarrollar su capacidad de autocontrol, pues relacionan su conducta con la otra persona.

P. Como sabe, hemos hablado de que la edad es un factor, el temperamento del niño es otro, y obviamente también algunos factores ambientales influyen. Por ejemplo si el niño tiene hambre o está demasiado cansado, va a tener menos capacidad de manejar sus emociones. Sin embargo ¿hay algunas formas en que los padres pueden ayudar a los niños a practicar la capacidad de auto-control?

R. Creo que hay mucho que se puede hacer como padres para ayudar a los niños a aprender formas de auto-control. Y una de las cosas que me gusta decir a los padres es que, claro cuando se piensa en disciplina la gente se refiere a decir "no" o castigar, pero como sabemos la palabra disciplina tiene una raíz que quiere decir "enseñar". Entonces, creo que hay muchas maneras en que los padres pueden enseñar activamente para que los niños aprendan a auto-controlarse. Una creo, consisten en la importancia de dar a los niños unas cuantas reglas de conducta, como no lastimar a nadie ni a sí mismos, ser amable con los demás, cuidar sus cosas y las de otros, etc. También pienso que, como dicen las mejores maestras de guardería "usa palabras, dilo con palabras", es importante que los niños entiendan y nombren sus emociones: "Ahorita estoy enojado" por ejemplo, y poder decirlo en vez de actuarlo.

R. Entonces yo les hablo a los niños y les digo "piensa, piensa, piensa", como en *Winnie the Pooh*, como que hay que pensar antes de que hagan algo. Y hasta hay algo de investigación sobre las funciones ejecutivas, en que si sólo se le pide a un niño que se detenga, no sólo mejora su conducta, sino su capacidad cognoscitiva también. También creo que es importante ayudar a los niños a hablarse a sí mismos. Por ejemplo ayudar a los niños a decirse "piensa, piensa" y pensar en voz alta para que les ayude a contenerse como "Ay, ya me estoy enojado, Ya me estoy enojando", esta forma de hablarse a sí mismos puede ayudarlos. También he visto a las mejores maestras de guardería usar estas estrategias, como tomar un momento en calma para reflexionar. Por ejemplo, crean un cierto espacio en su salón de clases a donde pueden ir los niños a calmarse.

P. Correcto

R. Ayuda a que los niños a asumir cierta responsabilidad, así que pueden ir allí y alejarse de los demás niños. Creo que esto también se puede hacer en el hogar del niño, crear un pequeño lugar donde pueda estar en calma y que sepa que allí es donde puede ir a calmarse, pero no es como un “tiempo fuera”.

P. Sí, tengo una amiga que tiene un lugar que le llama “ el sitio de paz” y eso es precisamente lo que es. Como una pequeña tienda de campaña, y decorada de modo agradable, y resulta un medio ambiente que pone cómodo al niño. Y ella dice que también ella a veces se mete en esa tiendecita.

R. Me encanta la idea, me encanta la idea de un sitio de paz. Me gusta porque el padre o la madre también lo usan, y en cierta forma le están modelando al niño cómo a veces uno se siente molesto, y hay una estrategia que se puede usar. Puede que los niños se rían de uno, pero creo que es un buen ejemplo a seguir. También creo que los niños pequeños a veces inventan sus propias estrategias. Uno le puede decir “ ¿qué te podría ayudar a calmarte? ¿Qué te ayuda a sentirte mejor?” Así que puede haber estrategias individualizadas que el mismo niño usará. Para algunos podría consistir en ir a un lugar a leer un libro. Otro chico podría pedir jugar con su juguete favorito. Pero es mejor si las estrategias las sugieren los niños , para que les ayuden a tranquilizarse.

R. Y, ¿Sabe qué? Yo creo firmemente que es buena idea felicitar y halagar al niño cuando muestra cualquier clase de conducta pro-social o de auto-control. Claro, que también hay siempre que tratar de prestar atención cuando lo hace. Muchas veces, con los niños que se meten en muchos problemas, se tienen que buscar esas conductas positivas a propósito, yo a veces digo que es como buscar una aguja en un pajar , y cuando se encuentra hay que exagerar la reacción positiva.

P. Sí, esa es una gran idea

P. Lo que se les dice a muchos padres, Brenda, como tal vez lo sepa, es que creen un medio ambiente en que los niños no estén oyendo siempre cosas como “no”, “ no toques eso” “no”, “ no te acerques a eso”, para que así el niño se sienta con libertad de explorar . Esto es especialmente importante cuando el niño tiene un temperamento muy reactivo, el niño es muy activo físicamente y no tiene mucho control de sus impulsos. Creo que es muy , muy importante crear un medio ambiente en el que los niños puedan expresarse libremente sin estar oyendo “no” todo el tiempo.

P Muy cierto cuando uno oye “no” todo el tiempo, la palabra empieza a perder su efecto .

R. Así es

P. Como estrategia conductual no es tan eficaz como dar reforzamiento positivo al niño , como el señalar cuando el niño controló sus impulsos o hizo algo amable por otra persona. Sabemos que lo positivo funciona mucho mejor que una respuesta negativa. Pero la otra cosa a la que has aludido es a la

importancia de la prevención, y que uno no puede crear un ambiente en el que siempre se le esté diciendo "no" al niño .

P. Claro

R: Así, por ejemplo uno no pone a los niños a jugar en un cuarto de la casa en donde hay objetos muy frágiles o valiosos.

R. Tales objetos habrá que ponerlos fuera de su alcance. También habrá que asegurarse de que no haya objetos peligrosos. Cuando tenemos situaciones en que el niño puede estar expuesto a cosas que pueden lastimarlos, de inmediato decimos que no es aceptable. Claro que hay que quitar de su alcance todos los objetos peligrosos. Pero, habiendo afirmado esto, es también claro que es necesario que los niños entiendan muy pronto que hay límites a lo que pueden hacer. No hay que dar a ningún niño el mensaje de que puede hacer todo lo que quiera y en cualquier momento. Yo creo que desde el segundo semestre del primer año de vida, le empezamos a enseñar a entender al niño que en el mundo hay límites

P. Claro

R: No puede hacer todo lo que quiera aunque sólo tenga nueve meses, por ejemplo, no puede jalar los aretes de mamá, aunque claro, también es importante reflexionar en la forma en que uno pone los límites..

Digamos que un padre siente que su hijo tiene mucho problema para controlar sus emociones, y que sus berrinches son muy intensos y son muy frecuentes, que está fuera de control, ¿cuándo les aconseja los padres que busquen ayuda?

R. Bueno, primero de nada quiero decir que realmente los berrinches en principio son normales

P. Claro

R. Esa es la primera cosa que me gusta decir a los padres. Que no piensen que sólo porque el niño tiene berrinches, eso ya es algo anormal o inapropiado. Lo que los berrinches nos comunican es que el niño dice , tengo mi propia voluntad, tengo mis objetivos. El problema es que a veces los objetivos del pequeño no corresponden a los de quienes están en su medio ambiente, por ejemplo, cuando quiere meter sus dedos en el contacto de corriente eléctrica en la pared, subirse a los muebles o pegarle a otro niño que tiene un juguete que le gusta. De tal modo, que los objetivos del niño con frecuencia no corresponden a los deseos de los adultos a su alrededor, entonces se frustran y pierden el control emocional. Es importante que le niño atraviese este período de intensas emociones, a través de él comienzan a aprender en primer lugar, que tienen sentimientos muy intensos y que éstos afloran cuando en el mundo pasan cosas que el niño no quiere que sucedan, así se desarrollarán estrategias para auto-regularse. Entonces, ese es el primer mito que quisiera borrar, que los berrinches le indiquen a los padres que ellos están haciendo algo mal o que hay algo patológico en el niño . Así es, entonces

creo que uno tiene qué hacer un trabajo de prevención y tratar de anticiparse a situaciones que podrían hacer que surja un berrinche. También creo que es importante pensar acerca de la estrategia de ignorar los berrinches. De nuevo, sabemos que son normales, y que ocurren cuando el niño quiere hacer algo y le dicen en que no. Y, mi experiencia como padre y como clínica me sugiere que a veces la mejor estrategia es ignorarlos. Claro, esto no se puede hacer cuando hay algún peligro para el niño, como cuando un chico se golpea la cabeza contra la pared, el piso o algo por el estilo.

P. Por supuesto

R. Pero creo que también es importante que los padres no siempre claudiquen y le den al niño lo que quiere para que no haga berrinche. Con mucha frecuencia veo que los padres se sienten abrumados por el berrinche y simplemente le dicen: “toma, toma, aquí tienes esto. No importa”

P. Claro, claro.

R. Porque los padres también se ponen muy tensos, o se sienten avergonzados pues están en un lugar público. Pero el niño o niña está aprendiendo, rápidamente, esto es lo que puedo hacer para que mi mamá o papá se den por vencidos. Entonces, sin querer, están promoviendo que el niño use los berrinches como una forma de obtener lo que desea.

P. En efecto. Tengo un recuerdo muy vivo de mi hija, que aún no tenía los dos años. Estaba quejándose y lloriqueando por algo y, y yo hice exactamente lo que usted describió. Dije “ bueno, está bien. Toma lo que quieres”. La niña dejó de llorar y dijo “ Si lloro, mamá da”.

R. Ya había aprendido la lección

P. Y claro, es no era bueno para ella

R. Así es, aprenden esa lección desde muy pequeños

P. Creo que así es. Cuando antes hablaba usted de la capacidad de “meter los frenos”, muchos padres me dicen “ sabe qué, tengo un chico que es muy hiperactivo, o incluso están preocupados que el niño pueda tener trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) . Hay cosas que puedan hacer los padres para determinar si su hijo simplemente es muy activo o tiene un problema serio?

R: Ahora se sabe con claridad que los niños que tienen el diagnóstico de TDAH típicamente tienen mayor dificultad para el auto-control. Aunque creo que es importante señalar que ese diagnóstico no se debe dar sino hasta que el niño tiene siete u ocho años. Uno se debe asegurar que el niño ha pasado a través de las transiciones del desarrollo, y que los han hecho parecer como si tuvieran TDAH, por

ejemplo no tener un lenguaje más maduro, menos habilidades cognoscitivas para, como usted dice, “meter los frenos”, pensar en el futuro, en las consecuencias de su conducta. Hay que evaluar que el niño haya adquirido todos estos atributos que modularían su conducta.

P. En efecto. Algo de lo que estábamos hablando antes, y en lo que Zero to Three se ha enfocado durante años es la relación entre los padres y el niño y qué tanto hay una contribución por parte del adulto en términos de enseñarle al niño como el adulto se auto-controla.

R. Sabe usted, el aprendizaje de controlarse a sí mismo comienza en la primera infancia, y en el contexto de la importante relación con sus padres. Entonces, los progenitores realmente sí deben pensar en lo que hacen, no sólo en términos de su contribución como el enseñarles a los niños cómo auto-controlarse, sino cómo ellos se controlan a sí mismos. Creo que esto tiene una importancia crítica. Una de las cosas que con frecuencia les digo a los padres es que la primera cosa que deben de hacer es perdonarse a sí mismos, porque, todos tenemos lapsos momentáneos en el auto control, y muchas veces mucho más que un lapso momentáneo. Y uno tiene que ser capaz de decirse a sí mismo que está haciendo lo mejor que puede y perdonarse a uno mismo, porque de otra manera se pondría angustiado, o enojado con uno mismo.

R. Tiene que saber lo que le está pasando y qué lo pone en más tensión. Así como uno está intentando enseñarle al niño como estar más conscientes de quiénes son y de sus emociones, uno también tiene que hacer lo mismo. Así que si uno sabe que en el camino a la casa desde el trabajo se siente muy abrumado, uno mismo tendrá que encontrar unos cinco minutos o lo que sea necesario, aunque eso signifique meterse en el baño y cerrar la puerta por ese lapso de tiempo.

P. Claro que sí.

R. Pero también creo que uno, así como le está tratando de enseñar al niño a nombrar sus emociones, a poner los sentimientos en forma de palabras. Uno también le puede decir a un niño que está molesto o enojado, y en efecto usar palabras en vez de gritar, levantar demasiado la voz o perder uno mismo el control. Y a veces un “tiempo fuera”, pero no para castigar al niño sino para el adulto, para poder retomar la calma.

P. Así es

R. A veces uno tiene que alejarse momentáneamente del niño para poder respirar unos segundos, o para contar de diez para abajo, y recuperar el control, para poder así responder al niño de un modo más apropiado. La otra cosa que en verdad creo es importante, es que los padres tenga una persona con quién hablar y descargar lo que tienen dentro, por ejemplo, la esposa, un amigo íntimo, o hasta un terapeuta.

P. Sí

R. Y creo que los padres a menudo no se dan tiempo para cuidarse ellos mismos

P. Uno no puede ser un padre o madre eficaz si no se ha cuidado uno mismo, particularmente si el niño es muy difícil. Y claramente, durante el segundo y tercer año de vida del niño, es esencial darse tiempo para hacer las cosas que a menudo posponemos hasta el último, porque vemos el cuidado de los hijos como una disyuntiva entre una cosa y otra, o uno se cuida a sí mismo o cuida a sus hijos- En realidad, al cuidarse uno mismo les está ayudando a sus hijos, porque de este modo, uno podrá hacer frente a los retos que vienen adelante y usar las reservas de energía que necesitará.

P. Bueno, me gustaría decirle que esta conversación ha sido maravillosa. Muchas sugerencias útiles e información acerca de los niños y cómo aprenden a controlar sus emociones. Brenda, muchas gracias por esto.

R. Por nada, gracias a usted.

A. Cuídese.

