

Cómo Estimular a Nuestros Niños Pre-Escolares en el Día a Día



Ps. Josefina Uriarte G.

Hoy en día nos abrumamos con las exigencias y tareas propias de la paternidad. Poder conciliar lo que nos piden en el colegio con lo que escuchamos de otros padres, con lo que vemos en programas de radio o televisión y lidiar con las necesidades de los niños en la actualidad, no es tarea fácil. Y es más abrumante no saber por dónde partir o cuándo hacerlo, considerando las demandas laborales y sociales que se agregan a este panorama. El propósito de este artículo es mostrar que no se necesitan instancias especiales para estimular a nuestros niños en edad pre-escolar, sino que puede hacerse en momentos cotidianos de la vida. ¿Cómo cuáles? Por ejemplo, en el auto camino al colegio o mientras compramos en el supermercado, durante conversaciones en la sala de espera del pediatra o luego de una pelea entre hermanos. Si utilizamos este tipo de interacciones compartidas, tanto estresantes como placenteras, como oportunidades para enseñar sobre tener iniciativa, criterio y responsabilidad, estimular la confianza en sus capacidades y la resolución de conflictos,

entre otros, los estamos ayudando a alcanzar su propio potencial o lo mejor que ellos mismos pueden llegar a ser.

El cerebro del niño va cambiando según las experiencias que vivencia y, en este sentido, lo que hacemos como padres cobra significativa relevancia. Las experiencias que les brindemos como cuidadores, crearán nuevas conexiones neuronales e irán reconfigurando el cerebro. La música, emociones, personas, libros que leemos, el tipo de normas que recibimos van moldeando el cerebro plástico del infante. Lo anterior lo postula Daniel Siegel en su Libro *“El Cerebro del Niño”*: *“además de nuestra arquitectura cerebral básica y nuestro temperamento innato, los padres pueden ejercer un papel esencial a la hora de proporcionar la clase de experiencias que ayudarán a desarrollar un cerebro resistente y bien integrado”*. Siguiendo la línea de Siegel, a esta edad en los niños hay una predominancia del hemisferio derecho del cerebro, por lo que son más comandados por sus emociones, impulsos y lo no verbal, que por su capacidad reflexiva y lógica. Dado esto, es tarea de los adultos poder estimular el área izquierda del

cerebro, que lleva a hacer conexiones y que tiene que ver con el lenguaje y con la reflexión.

Por ejemplo, a Luis de 4 años le es difícil adaptarse a situaciones nuevas y, en general, cuando no está en su casa, está siempre pegado a uno de sus padres y se muestra muy temeroso al establecer contacto con otras personas. Mientras la mamá está cocinando la comida de la noche, Luis la acompaña y aprovecha de conversar con él *“¿qué crees que pasará mañana cuando vayamos a la casa de tus primos?, ¿qué es lo que más te entusiasma de ir?, ¿qué recuerdos tienes de la última vez que fuimos?”*. Así, a medida que el niño vaya respondiendo a las preguntas, la madre le va contando y, de esta forma, anticipando qué es lo que ocurrirá el día sábado. Con esto, Luis se siente más tranquilo.

Por otra parte, a los niños les es muy útil que los incitemos a contar de sus experiencias pasadas, con esto, se estimula la memoria y retención de recuerdos. *“¿Hoy fuimos a almorzar donde la abuela, no?, cuéntale a tu papá qué hicimos ahí”, “¿te acuerdas cuando fuimos al sur a esquiar?”, “¿qué le pareció el regalo que le llevaste hoy a tu amigo al colegio?”*. Esto es especialmente beneficioso con experiencias que han sido más amenazantes, donde a través del relato repetido de dichas situaciones, el niño va pudiendo integrarlo a su historia y, de esta forma, elaborar lo que le ocurrió.

Una vez que ha pasado una situación conflictiva y el niño ha logrado calmarse, se puede estimular la empatía y resolución de conflictos. Podemos preguntarle *“¿cómo crees que se sintió él cuando le respondiste de esa forma?”, “¿qué crees que habrá querido decir cuando puso esa cara?”, “ahora que estás más tranquila; ¿se te ocurre otra forma de decirle a tu hermana que no te quite tus juguetes?”* Asimismo, podemos conversar con nuestros niños acerca de diferentes situaciones y así fomentar su capacidad reflexiva *“¿qué harías si te haces una herida en el colegio?”, “¿qué debes hacer si se te pierde el juguete que te prestó tu amigo?”*.

Por otra parte, en niños que son más dispersos y les cuesta focalizar su atención, es bueno fomentar el seguimiento de instrucciones. Para ello es importante que seamos concretos

y breves al dirigirnos a ellos. Así, en vez de decirle *“quiero que dejes ordenada la sala de juegos”* decirle *“cuando termines de jugar, quiero que guardes todos los autitos en este canasto”*. Mejor aún es solicitar que repita lo que le dijimos *“¿qué fue lo que te pedí Juan?”*. Así nos aseguramos de que nos entendió y que integró la instrucción. Junto a esto, la toma de decisiones es algo que también podemos fomentar en el día a día. Si no estamos decididos con el menú de la noche, podemos pedirle ayuda *“¿crees que es más rico acompañar los tallarines con salsa blanca o salsa de tomate?”* o cuando los ayudamos a vestirse *“¿hoy te gustaría usar la chaqueta verde o la azul?”*. Tal vez cuando no quiera bañarse por la noche, preguntarle *“¿prefieres que nos bañemos con la esponja de gato o con la de pajaritos?”*, *“hoy puedes elegir si te bañas antes o después que María”*. Así le damos la sensación de que tiene control sobre la situación y puede ser más colaborativo con nosotros.

En cuanto a la responsabilidad, es importante que tenga roles y tareas específicas en la casa. Por ejemplo, que él ponga las servilletas cuando entre todos ponemos la mesa. Así, cada vez que la mamá o el papá le piden ayuda, él sabrá donde está el cajón donde se guardan las servilletas y cómo ponerlas. Con esto, además de fomentar su responsabilidad en la casa, se estimula la confianza en sí mismo al sentir que tiene un rol importante en las tareas domésticas.

Estos son algunos ejemplos de cómo usar la cotidianeidad de nuestro día a día para estimular diferentes áreas de aprendizaje en nuestros niños. La crianza es en todo momento y más importante que buscar mayor tiempo para estar con nuestros hijos, es mejor buscar más calidad en dichos momentos e interacciones. Y sí, hay veces que tendremos que tener paciencia, tendremos que repetirles varias veces lo que esperamos de ellos en las distintas situaciones y dedicarles tiempo para enseñarles cómo hacer las cosas sabiendo que si lo hacíamos nosotros podría haber sido mucho más rápido. Pero al final del día estaremos tranquilos, sabiendo que estamos desarrollando nuevas conexiones neuronales que durarán para el resto de su vida y que, como se dijo en un comienzo, estamos estimulando a nuestro hijo en lo mejor de su potencial.