

¡Brilla cuando interactúes con tus hijos pequeños!

Cuando te “sintonizas” con un niño pequeño y le respondes de manera sensible, rápida y apropiada, estimulas varias áreas de su desarrollo.

Imagina que eres una estrella. Mejor aún, imagina que eres dos tipos de estrellas: Una, la estrella de cine que es el centro de atención de la alfombra roja en los estrenos de las películas y que es fotografiada por una multitud de periodistas, y la otra estrella “brillante”, esa la estrella que ilumina el cielo en la noche, reconfortante e inspiradora con su presencia y con su luz.

Como toda persona que interactúa con los niños pequeños—mamá, papá, tío o abuelos—tú *eres* una estrella en ambos sentidos de la palabra. Tienes el papel principal en las vidas de los pequeños a tu cuidado. Ser padre/madre o cuidar a un niño seguramente es *el* rol más importante de tu vida. Y es en este rol en el que realmente quieres brillar plenamente en todo tu esplendor de estrella.

Las investigaciones demuestran que las personas que cuidan a los niños pueden estimular y reforzar el desarrollo mental, social y emocional de los niños pequeños siempre y cuando recuerden hacer lo que hacen las estrellas: ¡brillar! Esto significa responderle al pequeño con: sensibilidad, rapidez y apropiadamente. A continuación, te explicamos cómo hacerlo:

1 Sé sensible

La persona que cuida al niño es sensible cuando es una persona que *está atenta*. Que se sintoniza con el comportamiento del niño, se toma su tiempo para comprender lo que el bebé o el niño le quiere “decir” a través de sus movimientos, sus sonidos, sus gestos o expresiones faciales.

Aun sin poder decir una sola palabra, los niños encuentran todo tipo de formas para expresar sus

deseos, sus intereses o lo que les gusta. La persona sensible que cuida al niño prestará atención a los llantos, los tarareos, las pataditas, las risas entre dientes, los chillidos, los balbuceos, etc. y comenzará a comprenderlos tan claramente como si el niño hablara.

Aprender a ser sensible, a conectarse con lo que nos dice el comportamiento del bebé o del niño no es tan complicado. La sensibilidad hacia un pequeño es simplemente observar lo que hace el niño, tener un poquito de sentido común y el deseo de comprenderlo.



Los pequeños se benefician cuando la interacción es sensible, rápida y apropiada.

2 Sé rápido

Otra cosa muy fácil es: responderle al niño *rápidamente*. Una respuesta rápida es la que sigue al comportamiento del niño lo más rápido posible. Responder al niño rápidamente es tranquilizador y reconfortante porque le permite al niño saber de inmediato que su mensaje y su intención han sido escuchados y comprendidos.

3 Sé apropiado

Finalmente, la persona receptiva que cuida al niño debe responder *apropiadamente*. Ella moldea la interacción con el niño, tratando de igualar lo más posible su modo de expresión a la del pequeño, Ej.: El tono de su voz, el nivel de emoción de su expresión y los tipos de gestos que hace.

Cuando veas a tu pequeño golpeando con entusiasmo una cacerola con un cucharón de madera, únete a él y golpea con el mismo entusiasmo en una sartén, imitando su sonrisa y comentando algo como: Desarrolla tu conocimiento...

“¡Más fuerte! ¡Que todos nos oigan! ¡Nos gusta tocar música bien fuerte!” Al niño le reconfortará la re-

Más oportunidades...

No se puede esperar que la mamá o el papá estén atentos por completo todo el día a los sentimientos y a las acciones de su bebé o de su niño pequeño. Los que somos padres sabemos que “el mito del Súper padre” es imposible. Lo que *sí* es posible para un padre, una madre o una persona que cuida al niño es el esforzarse en cada oportunidad que le sea posible y prestar atención al niño y a la forma en que interactúa con el mismo.

Podrías comenzar por escoger una rutina diaria. Por ejemplo: la hora de darle de comer, los cambios de los pañales, el cambio de ropa, la hora de bañarse o de jugar al aire libre—Aquellos momentos que compartes normalmente con tu hijo—son los mejores momentos para mejorar tu habilidad de estar más atenta a lo que necesita tu pequeño.

Recuerda: ser **sensible, rápida y apropiada**.

Por ejemplo: cuando el niño está sentado en su sillita alta desayunando y comienza a golpear la cuchara con la que le estás dando de comer, piensa ¿Por qué está haciendo esto? Este es el momento para ser **sensible**. Trata de “descifrar” su mensaje ¿Qué es lo que te está diciendo? “¡Este puré de manzanas es horrible y ya estoy lleno!” o te está diciendo: “Que divertido es agarrar la cuchara ¡Me siento un nene grande y estoy listo para comer yo solito!”. Si te fijas bien en sus gestos y en sus acciones, podrás descifrar la intención del niño y responder rápidamente.

Podrías decir: “Oye, Luisito ¡Parece que quieres agarrar la cuchara!” **Rápidamente**, coloca la cuchara en su manito y explícale lo que estás haciendo. Luego, **apropiadamente** trata de igualar el grado de entusiasmo o concentración del niño. En otras palabras, comparte su nivel de emoción e interés en la nueva actividad. “¡Aquí está la cuchara! Qué nene más grande... Estás aprendiendo a comer solito. ¡Qué rico!”

Ten presente que puede ser que algunas veces te falle tu habilidad para descifrar su mensaje, como

spuesta adecuada de la persona que lo cuida porque se iguala a lo que el niño está haciendo en ese momento.

cuando trataste de ser sensible ante las señales de tu bebé y resulta que estabas equivocada. Cuando la vistes moverse frenéticamente en su sillita, creíste que significaba que ella quería levantarse y bailar al son de la música que sonaba en la radio, pero lo que te intentaba decir era: “¡Este ruido me está haciendo doler

mis oídos!... ¡baja el volumen!” En cuanto intentaste levantarla para bailar con ella, se puso a llorar con rabia, haciéndote saber que no la habías comprendido. Está bien ya la comprenderás y te corregirás... ¡Rápidamente!

La buena noticia es que cuanto más practiques con tu hijo las interacciones que sean sensibles, rápidas y apropiadas, serán cada vez más fáciles de hacer.

Pronto descubrirás que ambos están en la misma “sintonía”. Y cuando lo estén, tú y tu hijo se beneficiarán.

¡La recompensa será un desarrollo infantil fortalecido y una relación sana entre tú y el niño!



El proyecto Ventanas Abiertas a las Oportunidades (*Windows of Opportunity*, en inglés), fue desarrollado como un proyecto de innovación y mejora subvencionado por la Oficina de “Head Start”, la Dirección Administrativa de los Niños, los Jóvenes y la Familia del Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos. (# 90YD0253). Copyright © 2010 Smoky Mountain Research Institute. Todos los derechos reservados.

El contenido en este “Los Padres PUEDEN!” es una adaptación de una guía práctica desarrollada por el Centro de investigación y capacitación del desarrollo de la niñez temprana (*RTC, siglas en inglés*). www.researchto-practice.info.