

Apoyar la capacidad de respuesta positiva de la familia a la comunicación de los niños

Rosalía Ramírez: Bienvenidos a nuestra serie de webinarios para los visitantes de hogar. Mi nombre es Rosalía. Yo soy una de sus presentadoras para esta serie. Estoy aquí con mi colega Adriana, y nosotras dos trabajamos en el Centro Nacional de Desarrollo, Enseñanza y Aprendizaje en la Primera Infancia o DTL.

Hola, Adriana. Qué maravilla estar aquí en una nueva sesión informativa. ¿Puedes presentarles a nuestros participantes el tema de hoy?

Adriana Bernal: Hola, Rosalía. Creo que nuestro tema de hoy, apoyar la capacidad de respuesta positiva de la familia, la comunicación de los niños, es de gran interés, porque sabemos también que los niños experimentan las mismas emociones que nosotros los adultos. Pero la forma en que expresan o comunican esos sentimientos puede ser muy diferente, y algunas veces, desafiante para los adultos.

Rosalía: En nuestra sesión de febrero, nos enfocamos en el apoyo al aprendizaje social y emocional a través de interacciones positivas entre padres e hijos. Creo que el tema de hoy construye una buena continuación de nuestra conversación anterior, pero cambia nuestro enfoque sobre cómo los niños usan su comportamiento para comunicarse, incluso algunos comportamientos que pueden ser desafiantes para nosotros.

Adriana: Sí, de verdad, Rosalía, que esto es una muy buena continuación del tema que teníamos el mes de febrero. Y pues, estamos listos para comenzar. Durante la etapa de desarrollo y crecimiento de los niños pequeños pueden presentarse momentos desafiantes tanto para los niños como para las familias.

Así es que hoy nos concentraremos en el significado del comportamiento y en las respuestas a esta comunicación. En nuestra sesión de hoy, nos gustaría darle la bienvenida a María Vázquez Betancourt. Ella es especialista en asistencia técnica del Centro Nacional de Salud del Comportamiento y Seguridad, conocido también como NCHBHS. Nos complace mucho contar con su presencia en esta charla.

Rosalía: Pues nuestra sesión de hoy se concentra en dos objetivos. Pensamos que gracias a su participación, mejorará sus conocimientos sobre el comportamiento para, primero, analizar las maneras en que los niños usan su comportamiento para comunicarse.

Y luego, utilizar estrategias y recursos para apoyar a las familias en la comprensión de la comunicación de los niños y en la determinación de una respuesta adecuada. Bueno, ahorita los invitamos a que escriban en la guía del participante lo que espera aprender en la sesión de hoy.

Adriana: Sí, muchas gracias, Rosalía. Entonces, parece ser que estamos listos para comenzar. Los niños nacen preparados para aprender gracias a sus interacciones con el mundo social que

los rodea. Los adultos les ofrecemos orientación en estas interacciones y espacio para practicar nuevas habilidades. Para apoyar el rol de los padres como facilitadores de las experiencias de aprendizaje de sus hijos, los visitantes del hogar ayudan a los padres a entender en qué etapa del desarrollo se encuentra su hijo, y dónde está progresando. Y también, lo que abarca el desarrollo social y emocional. Esta comprensión del desarrollo social y emocional saludable les permite a los padres reflexionar sobre el comportamiento de sus hijos y responder con eficacia.

A medida que avancemos en este webinar, tengamos en cuenta que si, como visitador del hogar, podemos apoyar a la respuesta familiar positiva a los esfuerzos de la comunicación de los niños, podemos también reforzar su aptitud social y emocional. Gracias a esto, podremos obtener resultados a más largo plazo, como una transición exitosa al kínder, el éxito académico y la capacidad de establecer y mantener relaciones positivas con los demás.

Rosalía: Estos son aspectos muy importantes, Adriana. Los niños necesitan saber cómo hacer amigos, cómo prestar atención, cómo ser persistentes y cómo no rendirse. Todos son aspectos del desarrollo social y emocional, y con un beneficio adicional, todas las áreas del desarrollo están interrelacionadas. Estas tienen efectos e influyen entre ellas. Así, el desarrollo social y emocional de los niños también apoyan su desarrollo en otras áreas, como el desarrollo conectivo, físico y del lenguaje.

María, en primer lugar, quisiera darle la bienvenida a esta sesión y agradecerle su presencia en nuestra charla. Sabemos que los niños usan el comportamiento para comunicar sus deseos y sus necesidades mucho antes de conocer las palabras para expresarlos. ¿Puede explicarnos cómo podemos entender lo que los niños nos dicen con su comportamiento, y cómo podemos ayudar a las familias a hacer lo mismo?

María Betancourt: Con mucho gusto, Rosalía y Adriana. Estoy encantada de mi parte y del Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad, de poder participar en esta charla. Nuestro centro trabaja con empeño en torno al trauma y las prácticas fundamentales en el trauma, de lo que hablaré en un momento. Pero es importante comenzar con nuestro propio entendimiento de que todo comportamiento tiene significado, y poder ayudar a las familias a comprenderlo también. Un bebé quizás llora porque tiene hambre o porque tiene el pañal mojado, al igual que un adulto puede bostezar cuando está aburrido o cansado.

El comportamiento de los adultos y los niños nos comunica una información a cada instante de cada día, incluso sin estar ellos conscientes. Nos dan pistas para ayudarnos a comprender lo que están tratando de comunicarnos. Los visitantes del hogar y los padres pueden ayudar a los bebés, niños pequeños y preescolares cuando tratan de interpretar sus señales y responder de una manera que satisfaga esos deseos o necesidades que los impulsarán a usar ese comportamiento. A medida que respondemos a los esfuerzos de los niños por decirnos lo que quieren o lo que necesitan, ellos comienzan a sentirse competentes y confiados como comunicadores, lo que los alienta a seguir desarrollando y confeccionando sus habilidades comunicativas.

Adriana: Sí, María, esa es una información bien, bien importante, porque sabemos que el comportamiento tiene significado y puede ayudarnos a cambiar cómo entendemos el comportamiento de un niño y, más que todo, cómo respondemos ante él. Es posible describir la forma y la función de la comunicación de todo comportamiento comunicativo.

Rosalía: Bueno, pues primero tenemos la forma. Este es el comportamiento de que los niños usan para comunicarse. Una manera sencilla de abordar esto es preguntarse cómo es el comportamiento. Adriana, ¿nos podrás compartir algunos ejemplos sobre comportamientos que usan los niños para comunicarse?

Adriana: Bueno, Rosalía, los niños usan muchas formas diferentes de comunicación, desde gestos hasta sonidos vocales o palabras completas. Es posible ver también a los niños que voltean la cabeza hacia los demás o en la dirección contraria. Algunos lloran, otros balbucean o mueven las piernas o los brazos, o hay quienes les da por tener rabietas seguido. Algunos les gusta aplaudir, sonreír, morder, tomar un objeto, saltar o usar palabras u otros comportamientos.

Es importante recordar que los niños, en particular los más pequeños, tienden a usar todo su cuerpo para comunicarse. Utilizan gestos y movimientos del cuerpo, expresiones faciales y sonidos. A menudo, los niños pequeños no tienen las palabras necesarias para expresar graves emociones o hablar sobre experiencias complejas que hayan tenido. Por lo tanto, utilizan su comportamiento para que él hable por ellos.

Rosalía: Cada forma tiene una función. Esta es la razón o el propósito del comportamiento comunicativo. Debemos preguntarnos cuál es el propósito del comportamiento desde la perspectiva del niño. Adriana, ¿qué podría estar tratando de hacernos saber un niño?

Adriana: Bueno, pues ellos tratan de decirnos muchas cosas. Cuando nos detenemos un momento para tratar de entender lo que el niño quiere decirnos con su comportamiento, podemos ver que el niño intenta alcanzar un objeto, participar en una actividad o que busca simplemente la atención o está pidiendo ayuda. Es posible también que quiera más información sobre un objeto o una persona, o que necesite consuelo, y algunas veces están solo tratando de evitar o escapar una situación, o especialmente si es algo que no les gusta o que les parece sobreestimulante.

Rosalía: Esos son muy buenos ejemplos, Adriana. Como padre y educador, sé que puedo mejorar mi práctica al observar la forma que me permitiría identificar la función. Esperemos que puedan darse cuenta de la importancia de este tema.

Adriana: Sí, Rosalía, estoy de acuerdo. Este es un tema muy, muy importante y muy interesante también. Algo que aumenta la complejidad de la comprensión del significado del comportamiento es que una sola forma de comportamiento puede cumplir más de una función.

Por ejemplo, si un niño puede gritar, que es la forma, por distintas razones. "Quiero el juguete que tienes", por ejemplo. "Quiero jugar con ustedes, pero no sé cómo decírselos", "estoy

cansado", "estoy frustrado porque no me siento bien, y ustedes no entienden lo que les estoy tratando de decir". O "quiero algo de atención", simplemente.

Rosalía: Ese es un gran punto, Adriana. Y de la misma manera, varias formas de comportamiento pueden tener una sola función. Por ejemplo, el propósito o función de un niño puede ser de construir con sus bloques favoritos, pero va a utilizar diferentes formas de comportamiento. Por ejemplo, morder, gritar, agarrar, alejarse con los bloques, compartir, en función de cómo se siente, de quién está en el hogar ese día, o en función de su cultura. Es importante recordar que no hay una solución única.

No podemos decir: "Si un niño tiene un comportamiento específico, entonces eso significa un propósito específico, por lo cual debo usar esta estrategia". Sería muy útil si tuviéramos un libro de recetas que nos guíe en todo. Una vez más, imagínese que pudiéramos responder de la misma manera a cada ser humano y conseguir el cambio de comportamiento deseado. La vida sería muy aburrida, ¿no?

Adriana: Sí, eso es muy, muy cierto, Rosalía. También debemos de considerar otro punto que es bien importante, que es el significado del comportamiento y cómo está este ligado o influenciado por la cultura, la familia, las experiencias y las características únicas de cada niño. Por ejemplo, en ciertas culturas, la tristeza se expresa con llantos, mientras que en otras también se puede expresar con una expresión facial indiferente.

La felicidad también se puede expresar con risas y con un comportamiento exuberante, cuando en otras culturas quizás ellos la expresen con comportamientos más callados o comportamientos aprendidos. Hacerles preguntas reflexivas a las familias puede ayudar a desarrollar una comprensión más profunda de lo que la familia espera con respecto al comportamiento y de cómo puede ayudarles a entender mejor lo que el niño les está tratando de decir con este comportamiento.

María: Sí, este es el momento preciso para presentarles un recurso que los visitantes del hogar pueden usar y compartir con su familia. Se trata de un recurso que, por lo pronto, solo está disponible en inglés, facilitado por el Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning , o en español, Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales para el Aprendizaje Temprano , de la Universidad de Vanderbilt.

Este recurso ayuda a las familias a entender el comportamiento de sus hijos cuando les prestan atención a sus señales. El recurso pone en relieve los comportamientos por edad y desarrollo, desde nacimiento hasta los 2 años de edad. El visitador del hogar puede analizar un ejemplo, comparar y contrastar con el padre o con la madre que vive con su propio hijo, y proponer algunas estrategias para responder a ese comportamiento. Este recurso se encuentra en proceso ahora mismo de actualización, y muy pronto tendremos su traducción al español.

Adriana: Sí, muchas gracias, María. Este es un excelente recurso con muy buena información. Ahora les vamos a pedir a los participantes que se tomen un momento para anotar en la guía

de los participantes de qué otras maneras piensan ustedes que podrían utilizar este recurso con sus familias.

Rosalía: Bueno, pues ya hemos hablado por un rato sobre la forma y función de comportamiento, y María nos presentó un gran recurso que pueden usar con las familias. Hagamos una pausa para ver otros comportamientos en acción. Anote en la guía de participantes lo que observa con respecto a la forma y la función en este video.

[Inicio del video]

[Niños hablando y gritando]

Niño 1: [Hace pedorretas]

Niño 2: Yo lo encontré. [Niños gritando]

Niño 1: No tienes que hacer eso.

Niño 2: ¡Deja de hacer eso!

Niño 1: [Balbuceando y gritando]

Niño 2: Me lastimó el hombro.

[Fin del video]

Adriana: Como hemos de observar, es solamente un breve instante en el día de este niño. ¿Qué fue lo que anotaron? ¿Qué les llamó la atención? ¿Vieron que el niño trataba de llamar la atención del otro niño? Usó varios métodos para comunicarse. Le mostraba el juguete a otro niño, otro niño le ayudó según sus acciones y le propuso un juguete distinto. No sé tú, Rosalía, pero espero que tu conclusión sobre la razón de este niño sea la misma que la mía. El niño quería, básicamente, mostrarle su juguete a los otros niños, y jugar con ellos.

Rosalía: Fíjate que yo también llegué a la misma conclusión, Adriana. Bueno, vamos a ver otro comportamiento en acción, pero esta vez vamos a ver una visita al hogar. Trate de deducir lo que el niño trata de comunicar con su comportamiento. Tome notas en la guía de participante mientras observa este video.

[Inicio del video]

Mamá: ¿Quieres leer el libro con la Sra. Bárbara antes de que se vaya?

Visitadora: Es un día muy ocupado. Está muy, muy ocupado. ¿Es tu cobija? ¿Es tu mochila?

Travin: [Gruñendo]

Mamá: ¡Tú actitud! ¡Para!

Visitadora: ¿Es tu cobija? ¿Quieres sentarte con tu cobija? Toma. No tenemos que ver a Travin.

Mamá: Oh-oh. ¿A dónde se fue? ¿Dónde está Travin? Ahí estás.

Visitadora: Pikabú.

Travin: No veo.

Mamá: ¿No ves qué? Lo voy a agarrar.

Travin: No.

Mamá: Lo voy a agarrar. Lo voy a agarrar.

Travin: [Llorando]

Mamá: Oh, no. ¿A dónde se fue? ¡Vi a un bebé escondido!

Travin: [Riendo]

Mamá: [Riendo] Oh-oh. ¡Ahí estás!

[Todos ríen]

Mamá: Oh-oh. Vamos a esconderlo. Oh-oh. Adiós.

Travin: ¡Mamá, mamá!

Mamá: ¿Qué?

Travin: ¿Dónde está mi vaso?

Mamá: Tu vaso no está aquí. ¿Quieres beber de mi agua?

Travin: No.

Visitadora: ¿Qué quieres?

Mamá: Necesitas beber agua.

Travin: ¡No!

Mamá: Bien. No sé qué decirte.

Travin: [Llorando] Mi vaso.

Mamá: Creo que tu vaso está sucio.

Travin: [Llorando]

Mamá: Por favor, no hagas eso.

Travin: ¿Puedes lavararlo?

Visitadora: Puedes lavararlo, mamá. [Riendo]

Mamá: Necesitas agua en tu vida.

Travin: [Gimoteando]

Mamá: Sí, bebes mucha leche y mucho jugo. Necesitas agua en tu vida. Niño gracioso. No me patees. Por favor, pórtate bien. Ven, vamos a tomar agua.

Travin: [Gimotea]

Mamá: Vamos. Por favor, ponte de pie.

Visitadora: [Riéndose] ¿Qué tienes en los ojos? ¿Por qué haces ese ruido gracioso?

Mamá: Ven, vamos a beber algo.

Visitadora: ¿Estás enojado?

[Fin del video]

Adriana: ¿Qué les pareció el video? Este es un excelente ejemplo sobre la importancia de observar la forma para poder entender la función. Vemos que la madre y la visitadora del hogar se toman un tiempo para observar distintos aspectos que les permitirán entender lo que el niño está tratando de decirles.

Rosalía: He aquí algunas cosas que vi en el video. A ver si tú también las viste. El niño busca su vaso en su mochila, se aleja de la visitadora del hogar y también de sus padres. El niño usa varias maneras para comunicarse. Pregunta dónde está su vaso, lo busca en su mochila y llora por él.

También empuja a su mamá con sus manos y sus pies, lo que es un gesto de todo su cuerpo. ¿Qué nos dice el comportamiento del niño en este breve video? ¿Es posible que desea algo más que agua en su vaso? ¿Puede estar tratando de decirles a los adultos que quiere cambiar la actividad o que ya está cansado y quiere acabar con la visita de hogar?

Adriana: Sí, Rosalía, tienes toda la razón. Tenemos que observar la práctica y tomar muchos factores en cuenta. Pues ahora vamos a hacer una pausa y vamos a repasar un poco. Sabemos que los niños usan comportamientos diferentes, que viene siendo la forma para comunicarnos sus deseos y sus necesidades, que viene siendo la función.

Es importante también dedicarle tiempo a tratar de entender el significado que se esconde detrás del comportamiento de un niño y así poder responder de una manera que ayude al niño en vez de seguir nuestras reacciones inmediatas de reaccionar a ese comportamiento. Esto se llama capacidad de la respuesta positiva.

Cuando nos enfocamos en responder de manera positiva al comportamiento de comunicación de los niños, nuestra manera de ver al niño cambia. La manera en que le respondemos a un niño y, en última instancia, la manera en que le enseñamos a ese niño.

Rosalía: Hace falta tiempo y esfuerzo para tratar de entender la intención de la comunicación de un niño, pero la recompensa vale la pena. Los niños se sentirán valorados e importantes. Aprenderán que nos quedamos ahí para tratar de entender lo que nos dicen con su comportamiento. Aceleramos el ritmo. Vamos a pedirle a María que nos hable de los traumas y de su influencia en el comportamiento.

María: Bien, gracias, Rosalía y Adriana. Es importante hablar de los traumas, ya que a veces el comportamiento que observamos puede ser una reacción o el intento de un niño o niña por afrontar experiencias traumáticas. Indaguemos un poco sobre el impacto de los traumas, cómo reconocer un trauma, y cómo podemos identificar los síntomas y los cambios del comportamiento en los niños y niñas como consecuencia de un momento traumático.

La exposición al trauma puede afectar la percepción que tienen los niños y niñas del tiempo, su estilo cognitivo, su tono emocional, sus habilidades para resolver problemas, y hasta su capacidad para responder y entender las reglas, los reglamentos y las leyes. La definición de trauma no menciona tipos de trauma ni eventos traumáticos. Describe solo la experiencia del trauma y destaca los factores que influyen en la percepción del trauma.

La administración de servicios de salud mental y abuso de sustancias, SAMHSA, por sus siglas en inglés, define el trauma como el trauma individual que tiene el resultado de un evento, serie de eventos o conjunto de circunstancias que es experimentado por una persona, ya sea física o emocionalmente, que es dañino o hasta mortal, y que tiene efectos adversos duraderos en el funcionamiento y el bienestar mental físico, social, emocional o espiritual de la persona.

Dicho de manera sencilla, los traumas infantiles ocurren cuando los niños o niñas están expuestos o experimentan un evento o una sucesión de eventos, y cuando esta exposición abruma su capacidad para afrontar lo que están experimentando, lo que han experimentado. Un elemento crítico de la definición de los traumas es que la experiencia o la serie de experiencias abruma la capacidad de un niño para afrontar dicha experiencia. Una experiencia traumática puede ser un solo evento o una serie de eventos o una enfermedad crónica. La experiencia del trauma es muy personal.

Un evento traumático no es un evento aislado que será percibido de igual manera para todos aquellos que lo experimentan. En otras palabras, lo que es traumático para un niño puede, quizá, no tener el mismo impacto en otro niño. De manera similar, lo que ellos y los adultos

pueden percibir como algo traumático puede ser muy diferente de lo que los niños o niñas perciben como traumático.

Por ejemplo, un padre puede creer que la destrucción de su vivienda por el paso de un huracán es un evento muy traumático. Sin embargo, la pérdida del gato de la casa durante la tormenta puede afectar más a un niño, una niña pequeña de la misma familia que la misma pérdida de la vivienda.

A menudo, lo que afecta a los niños y niñas es algo muy distinto de lo que los adultos creen que les puede afectar. Por esta razón es fundamental tratar de entender el significado único de las experiencias de los niños y niñas.

Adriana: Sí, María, gracias. Es un tema bien fascinante. Entonces, ¿podemos citar entre los ejemplos algunas circunstancias como la falta de vivienda, la violencia comunitaria, el abuso, el descuido, los desastres naturales o la enfermedad, o la pérdida de un ser querido?

María: Sí, Adriana. Esos son muy buenos ejemplos, y muchas familias quizás estén viviendo situaciones similares en estos momentos. Hablemos de los signos del trauma. Especialistas del Centro de Consulta de Salud Mental de la Primera Infancia de la Universidad de Georgetown afirman que los signos y síntomas del trauma en los niños y niñas pequeños pueden presentarse de muchas formas. La información confidencial recopilada sobre el niño, la niña y la familia junto con la información suministrada por parte del personal de Early Head Start y Head Start permitirá entender los signos y síntomas relacionados con un trauma.

No obstante, siempre es necesario analizar los signos y síntomas dentro del contexto del historial del niño pequeño, de su sistema de cuidado y de sus apoyos. También debemos ser capaces de reconocer que los síntomas característicos del trauma podrían, quizás, no estar relacionados con el trauma. Es primordial considerar la edad y el estado del desarrollo del niño o la niña pequeña tras las tareas específicas del desarrollo, así como el contexto de cuidados.

Entre los síntomas característicos contribuidos al trauma, encontramos, por ejemplo, trastorno de la alimentación y el sueño, quejas físicas, como algún tipo de dolor abdominal, apego, ansiedad por la separación, sensación de impotencia, apacibilidad o irritabilidad, dificultad para calmarse. Algunos pueden ser juegos de exploración limitada, cambios de humor.

El reconocimiento temprano de estos signos y síntomas, junto con las consultas de salud mental que establezcan estrategias planificadas y eficaces para apoyar al niño y a la familia en los programas de Early Head Start y Head Start pueden ayudar a reducir y a remediar estos síntomas. Aunque sí algunos niños podrían hasta necesitar también alguna intervención terapéutica más intensa mediante una terapia centrada en el trauma, especializada para el trabajo clínico con niños pequeños y su familia.

Rosalía: Muchas gracias, María. Creo que ha puesto de relieve un aspecto muy importante para los visitantes del hogar, y eso es comprender lo que es un trauma y qué comportamientos pueden surgir como consecuencia de este, así como la importancia de buscar apoyo y ayuda del

consultor de salud mental de su programa. Vamos a cambiar un poquito de tema. ¿Puede hablarnos de la atención orientada a un trauma?

María: Por supuesto. Con la Administración de Salud Mental y Abuso de las Sustancias, SAMHSA, por sus siglas en inglés, mediante la atención en cada trauma se capta el impacto generalizado del trauma y se entienden las posibles vías para la recuperación. Se reconocen los signos y síntomas del trauma en los clientes, las familias, el personal y otras personas relacionadas con el sistema. Se responde con la integración plena del conocimiento sobre el trauma en las políticas, los procedimientos y las prácticas, y se busca resistir de manera activa a la recaída en el trauma. Todos vamos al trabajo con nuestras propias historias, nuestras experiencias y todo nuestro ser. Es posible que llevemos nuestras propias historias de trauma al igual que otros miembros del personal.

Con la atención orientada al trauma, TIC, por sus siglas en inglés, se busca entender esto en nosotros mismos y el personal. Los socios comunitarios también, y las familias y los niños con los que trabajamos. Tratemos de sentir empatía hacia la historia de los demás. Los líderes y supervisores de un programa pueden animar a todo el personal a trabajar para desarrollar y compartir esta comprensión y aplicarla en sus interacciones diarias. La atención orientada al trauma implica integrar esta comprensión en todos los aspectos de la cultura, política y prácticas organizacionales de un programa.

En la atención orientada al trauma, se reconoce el papel que el trauma puede desempeñar en la vida de las familias y del personal. Cuando los comportamientos y las interacciones generan inquietudes, por medio de la atención orientada al trauma, es posible considerar esos comportamientos como estrategias desarrolladas para enfrentar el trauma.

En la atención orientada al trauma se le pregunta: "¿Qué te pasó?", en lugar de preguntar: "¿Qué pasa contigo?". Los programas orientados al trauma ayudan a todo el personal y las familias a conservar la esperanza frente al trauma y la adversidad.

Los programas que ofrecen formación sobre temas clave en la relación de atención orientada al trauma y la curación de este deberían incluir los signos y síntomas del trauma. Deberían incluir el proceso de curación y la promoción de la curación de otros. Quizá incluir también la autorregulación y el manejo de los pensamientos y sentimientos, e incluir también el conflicto y restauración de las relaciones, lo que es el trauma indirecto, y las ocasiones en las que el trauma que nos rodea desata nuestra historia traumática. Reconocer que no es posible ayudar a los demás a que se sientan bien si nosotros no estamos bien. Crear relaciones y conexiones con otras personas para obtener apoyo es sumamente importante.

Es importante también reconocer cómo se siente usted o lo que necesita. Está bien algunas veces descansar y decirle a otros: "Necesito descansar". Piense en cómo se está cuidando a sí mismo. Caminas, lees, escribes. ¿Está haciendo algo para ti? Programa tiempo para ti, para participar en una supervisión reflexiva. Acude al consultor de salud mental de su programa y pregúntale si le puede dedicar tiempo a su familia o a usted mismo. Solicitar ayuda externa

reducirá la carga que a veces no podemos manejar porque no tenemos las herramientas o porque simplemente no podemos soportarla en ese momento.

Adriana: Sí, María, gracias. Gracias porque nos gusta estar reforzando este mensaje a lo largo de esta temporada del año, que hemos estado insistiendo en cómo es tan importante el cuidado personal, el cuidado a sí mismo.

María: Por supuesto. Es necesario conservar la calma para responder de manera positiva a los comportamientos de los niños y niñas, en especial cuando estos parecen ser desafiantes. Pero para conservar la calma, todos sabemos que debemos de cuidarnos a nosotros mismos, ¿no es verdad? Queremos que nuestros visitantes al hogar también les enfatizen a las familias lo importante que es esto. Esta es una excelente ilustración que puede ayudarnos a pensar en la atención orientada al trauma.

Comprender el impacto generalizado del trauma individual y colectivo, así como las fortalezas y la resiliencia. La parte de reconocer los signos y síntomas del trauma, así como el crecimiento interno y colectivo. Responder poniendo este conocimiento en práctica y promoviendo el bienestar. También resistir la recaída en el trauma apoyándonos en el conocimiento colectivo.

Adriana: Pues muchas gracias, María. Gracias por resaltar la importancia de la salud y el bienestar y lo que significa a nivel personal y a nivel colectivo. También queremos recordarles a nuestros visitantes del hogar de la página del Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia, conocido como ECLKC, sobre el apoyo de los niños que enfrentan trauma, que forma parte de la campaña de Head Start Heals.

Head Start Heals es una campaña que busca aumentar la forma de conciencia con el objetivo de asegurar que todos los niños reciban una atención de calidad gracias a la integración de la atención orientada al trauma. Hay muchos recursos para apoyar la atención orientada al trauma y la formación de la resiliencia y el examen de los impactos de este estrés tóxico y el trauma para los niños pequeños.

Rosalía: Antes de proseguir con el debate de las estrategias, reflexionamos sobre la influencia de nuestras experiencias en nuestra manera de ver y de reaccionar ante los comportamientos. Todo el mundo tiene cosas que le hacen perder el control. Algo que sencillamente no funciona para usted y genera una respuesta específica. Nuestros puntos de vista y experiencias como adultos influyen en cómo vemos y en cómo reaccionamos ante los comportamientos de los demás. Cuando logramos identificar que el problema depende de nuestra perspectiva, podemos identificar apoyos para nosotros mismos.

Nuestras diferencias en cuanto al temperamento, personalidad, o tan solo en cómo nos sentimos ese día puede influir en estos momentos en lo que el comportamiento de los niños nos hace perder el control. Los visitantes de hogar pueden ayudar a los padres a identificar los comportamientos que los presionan. Esos momentos pueden poner realmente a prueba la capacidad de los padres para estar presentes y brindar apoyo a su hijo.

Adriana: Sí, Rosalía, estoy de acuerdo en que hoy más que nunca necesitan tener los padres ese apoyo por los visitantes del hogar. Y pues ahora, por favor, si los participantes pueden anotar algunas de las reflexiones en su guía de participante. Piensen en el comportamiento de los adultos y de los niños que les hacen perder el control. ¿Son iguales? ¿Son diferentes?

Cuando ocurren estos comportamientos, es igualmente importante ser capaces de identificar la respuesta apropiada, aunque a veces preferiríamos perder la paciencia, no prestar atención a la persona o hasta gritar. Cuando podemos reconocer los comportamientos que nos hacen perder el control y evaluar nuestras propias respuestas, estamos mejor preparados para ayudar a los padres a que hagan lo mismo.

María: Sí, además, una vez que los adultos comprenden que los niños y niñas tratan de comunicarse con su comportamiento pueden responder mejor. Cuando los adultos ayudan a los niños y niñas a encontrar formas positivas de comunicar sus necesidades a los demás, los niños y las niñas aprenden habilidades comunicacionales, sociales y de resolución de problemas importantes que le ayudarán a lo largo de su vida.

Rosalía: Claro que sí, María. Ahora vamos a explorar una estrategia sencilla que nos puede ayudar antes de reaccionar. Cuando los comportamientos de los niños nos hacen perder el control, hay que hacer una pausa, hacer preguntas y responder. Este proceso sencillo de tres pasos es muy fácil de usar y de compartir con las familias. Le ayudarán a tomarse un momento para evaluar lo que sucedió y para identificar una respuesta de ayuda. Analizaremos más de cerca cada paso.

Adriana: Sí, Rosalía, tienes razón. Estas estrategias pueden ser muy poderosas. Antes de reaccionar al comportamiento de un niño, primero debemos de hacer una pausa. Hacer una pausa nos permite no reaccionar de manera inmediata, sino observar e identificar lo que sucedió antes de que el comportamiento atrajera nuestra atención. Queremos reflexionar sobre el significado del comportamiento antes de actuar.

A continuación, debemos preguntarnos qué nos dice el comportamiento. Los visitantes de hogar pueden ayudar a los padres mientras practican este paso haciendo preguntas reflexivas como, ¿qué cree que está tratando de decirle su hijo con este comportamiento? ¿Qué podría ayudarle a saber qué llevó al niño a mostrar este comportamiento? ¿O he visto este comportamiento antes, y qué significó en ese momento? En resumen, somos detectives que intentamos entender mejor lo que causó la respuesta.

Adriana: Sí, debemos de ser muy buenos detectives y muy buenos observadores. Entonces, por último, pasemos a la respuesta. Responder nos permite apoyar o redirigir eficazmente un comportamiento de acuerdo a lo que se está comunicando o el límite que se está probando. Esta respuesta le ayuda a su niño a sentirse escuchado, entendido y seguro.

María: Así es, Adriana. Ese es un punto muy importante. Los visitantes del hogar pueden ayudar a los padres a entender cómo hablan, a mantener la voz calmada y equilibrada, y a actuar de manera deliberada y lenta, despacio. Todo esto tendrá una gran influencia en el

desarrollo social y emocional del niño. También queremos que el reconocimiento de los sentimientos fuertes de su hijo se convierta en una práctica.

Por ejemplo, podemos decir: "Estás muy molesto porque los bloques se te caen así, ¿verdad?". Esto puede ayudar al niño o la niña a entender que usted sabe que está sintiendo una emoción fuerte y que esa emoción tiene un nombre. Eso también puede darle al niño o la niña la oportunidad de reorganizar sus emociones.

Rosalía: Para apoyar la actitud social y emocional de los niños pequeños y reducir los comportamientos desafiantes es importante ser intencional en la enseñanza de las habilidades sociales y emocionales, y en el uso de las prácticas de apoyo que han demostrado su eficiencia. En la siguiente parte de nuestra presentación, expondremos algunas prácticas que los adultos pueden utilizar para apoyar el desarrollo de los niños y promover la actitud para manejar situaciones difíciles.

Bueno, pues en primer lugar, debemos identificar las oportunidades de enseñanza. El punto principal aquí es que queremos asegurarnos de que estos momentos de crisis no sean los únicos que usamos para enseñar habilidades sociales. Es posible entregar las habilidades sociales en cualquier momento del día, ya sea en los momentos planificados o en los intencionales. También debemos de aprovechar cualquier oportunidad que se nos presente de manera natural o a lo largo del día.

María: Rosalía, me gustaría añadir que las observaciones y el escuchar son realmente importantes para identificar las oportunidades de enseñanza. Por ejemplo, cuando alguien en la casa llora o esté enojado, y el niño reconoce este comportamiento y pregunta con sus propias palabras por qué esa persona llora o por qué está enojado, esa será la oportunidad perfecta para reconocer las emociones por su nombre.

Dele un ejemplo al niño o a la niña de la manera en que uno puede consolar a alguien que llora. Invite al niño a preguntar por qué la otra persona está llorando. ¿Qué necesita? ¿Y qué le hizo llorar? Dar instrucciones sencillas e invitar al niño a demostrar las mismas técnicas que el adulto utiliza con ellos es una estrategia de oportunidades de enseñanza fantástica.

Adriana: Sí, María, definitivamente hay muchas oportunidades de aprendizaje y de enseñanza con estas prácticas, y al mismo tiempo, aprenden los niños y aprendemos nosotros. Bueno, entonces seguimos con la práctica que se sigue, busca establecer relaciones positivas haciendo depósitos.

Piensen en lo siguiente: ¿Cómo establecemos relaciones con los niños? Les invito a que piensen en esta práctica como si hubiera una alcancía y como si estuviésemos haciendo depósitos en el banco emocional del niño. Hacemos depósitos cuando hacemos cosas para establecer relaciones, y hacemos retiros cuando participamos en comportamientos que podrían ser perjudiciales para el establecimiento de esas relaciones, como por ejemplo, cuando rencausamos a un niño, lo guiamos, y el niño se resiste.

Es importante ayudar a las familias a ver todas las maneras de hacer depósitos en su hijo para que se sientan bien seguros cuando necesiten hacer un retiro. De la misma manera, podemos ayudar a las familias a encontrar formas nuevas o más frecuentes de hacer depósitos en el banco emocional de sus niños para que cuando se sientan estresados o desafiados por el comportamiento de sus niños, se sientan seguros.

Rosalía: Adriana, me gusta esa metáfora. Algunas veces, los padres pueden sentirse culpables o heridos cuando tienen que dirigir el comportamiento de su hijo. No siempre consideran todos los depósitos que han hecho en esa alcancía. Antes de pasar a las prácticas siguientes, quisiera mencionarles este recurso del Conjunto de materiales de capacitación de 15 minutos, "El comportamiento tiene significado". En él encontrarán información y consejos para el personal y las familias, así como videos que pueden ayudarles a apoyar estas prácticas. Encontrarán este y otros conjuntos de materiales para la práctica en el sitio web del ECLKC.

Adriana: Sí, Rosalía, a veces, como padres nos sentimos un poco intimidados cuando los niños, no sabemos qué hacer con ellos y cómo redirigir su comportamiento, pero estas son muy buenas prácticas. A continuación, pasemos al uso de las señales visuales. Las señales visuales ayudan a mejorar la comprensión y a mejorar y reforzar las expectativas de los niños. Sirven como una herramienta para ayudar a los padres en su actividad para reconocer y apoyar los esfuerzos de los niños para comunicarse.

Las herramientas visuales pueden ser útiles en el hogar cuando los niños tienen especialmente dificultades para seguir rutinas regulares. Por ejemplo, imágenes sencillas que les recuerde a los niños cómo me lavo las manos después de ir al baño, cómo me cepillo los dientes, me lavo la cara, y luego mamá me lee un libro mientras me acomodo en la cama. Pueden ayudar también a eliminar las luchas de poder durante las rutinas básicas. Los padres les pueden señalar imágenes o recordarles a sus hijos que vean el dibujo que tienen en la pared, en lugar de iniciar una lucha de poder con respecto a esa rutina diaria.

María: Sí, me gustaría hablar ahora sobre la próxima práctica que consiste en enseñarle a los niños a reconocer y expresar sus emociones. Las niñas y niños pequeños experimentan muchas emociones similares a la de los adultos. Las niñas y niños pueden sentirse enojados, celosos, emocionados, tristes, tontos, frustrados, felices y preocupados. La diferencia es que las niñas y niños pequeños desde su nacimiento hasta los 3 años de edad, a menudo, carecen del autocontrol y de las habilidades del lenguaje que les permiten, entonces, expresar sus sentimientos fuertes de tal modo que los adultos los puedan entender plenamente.

Las oportunidades para que las niñas y niños expresen sus emociones están presente todos los días. Hay varias formas en las que usted y las familias que atienden pueden alentar a los niños y niñas a compartir sus sentimientos con usted. Por ejemplo, puede hacer una representación visual. Los niños superan a menudo sus sentimientos o sus sentimientos fuertes cuando participan en juegos imaginarios.

Anime a las familias a llenar una caja con ropa que ya no usan, como camisas, sombreros, además de materiales como cucharas, madera, cucharas de madera o fundas para almohada, o

algunos recipientes seguros. Mientras los niños actúan, ustedes les pueden ayudar, o ayúdele a hablar de las emociones preguntándole: ¿Cómo se siente este personaje? ¿Por qué se siente enojado, enfadado o tal?

Anime también a los padres a compartir sus emociones. Es más probable que los niños y niñas compartan sus emociones si ven que los adultos lo hacen. Se trata de una excelente estrategia que las familias pueden usar durante la hora de la comida. Cada comensal puede contar uno tras otro lo que hizo en el día y mencionar qué emoción sintió.

Rosalía: Utilizar imágenes para ayudar a los niños a aprender los nombres de sus emociones puede ser muy poderoso. Algunos elementos visuales clave como los que mostramos aquí se encuentran en el Head Start Center for Inclusion y The National Center for Pyramid Model Innovations. Los enlaces para acceder a estos recursos están en el documento de recursos dentro del widget verde.

Puede utilizar estas imágenes durante las visitas al hogar y las socializaciones para ayudar a los padres a conectarse con sus hijos y a apoyarles. Estos elementos visuales ayudan a construir el lenguaje que les permite nombrar los sentimientos. Los visitantes del hogar pueden alentar a los padres que usen constantemente diferentes tipos de imágenes para estimular el aprendizaje y fomentar expectativas claras para los niños.

Adriana: Sí, definitivamente eso es muy importante. Esto nos lleva a nuestras dos últimas prácticas. Facilitar el desarrollo de las aptitudes para la amistad es una práctica importante para las familias. Los niños pequeños necesitan apoyo para establecer conexiones sociales y desarrollar relaciones con los demás. Es decir, hacer amigos.

Cuando los niños son exitosos en hacer amigos, tienen más oportunidades de aprender y practicar muchas habilidades sociales como la cooperación, el intercambio, tomar turnos, la resolución de problemas y la resolución de conflictos, por supuesto. Esta práctica también puede ayudar a los niños a pensar en respuestas alternativas cuando enfrentan situaciones de problemas interpersonales. Los visitantes del hogar pueden ayudar a los padres a modelar aptitudes para la amistad y pasos para resolver problemas con distintas aptitudes en diferentes situaciones, y así demostrar que pensar detenidamente en los problemas puede dar resultados muy, muy positivos.

María: Sí. Tanto el desarrollo social como el emocional son importantes para la salud mental de las niñas y niños pequeños. De hecho, la salud mental de la primera infancia corresponde al desarrollo social y emocional. Las investigaciones demuestran que este desarrollo, y más específicamente, la naturaleza de las relaciones tempranas desempeña un papel fundamental en el fomento del desarrollo general de los niños.

Adriana: Sí, María, definitivamente, la formación de relaciones es bien importante, especialmente en los primeros años. Entonces, pasamos a la última práctica de la que hablaremos hoy, que es la enseñanza de la autorregulación. Cuando nos enfrentamos a una situación que exige una respuesta inmediata o que sentimos que es necesaria, reaccionamos.

Muchas veces se trata de nuestro primer impulso sin detenernos a pensar. Estas reacciones están relacionadas con nuestras experiencias pasadas.

María: Sí. Estoy totalmente de acuerdo con Adriana. Enseñar la autorregulación es un muy importante. La autorregulación implica ser capaz de resistir las reacciones muy emocionales, calmarse cuando uno se molesta, adaptarse a un cambio con sus expectativas y manejar la frustración sin un estallido, o lo que muchos adultos llamarían un berrinche. A medida que las niñas y niños desarrollan su autorregulación, adquieren habilidades que les permiten, mientras maduran, dirigir su propio comportamiento hacia una meta, a pesar de la imprevisibilidad del mundo y de sus sentimientos. La autorregulación puede ayudar a resolver el trauma.

Adriana: Sí, María, esas son muy, muy buenas estrategias, y esto es un ejemplo muy bueno de cómo podemos trabajar con los padres para apoyar a los niños. La respiración consciente es otra estrategia que les podemos enseñar a los niños pequeños y que da muy buenos resultados. Veamos ahora cómo una maestra incorpora la respiración consciente para ayudar a los niños a practicar la calma. Ella usa esta práctica durante su rutina diaria a la hora del círculo y les explica a los niños qué es lo que necesitan hacer. Se puede compartir esto con los padres en las prácticas individuales así como en las socializaciones para darle seguimiento.

[Inicio del video]

Maestra: ¿Más tiempo? Respiren por la nariz. [Inhala] Llenen sus pulmones, miren arriba y saquen el aire lentamente. Buen trabajo. Mantengan las piernas cruzadas. Estírense arriba hasta el techo. Hagamos dos círculos grandes. Despacio. Estas actividades son para calmar nuestras neuronas, para calmar nuestro cerebro. Deténganse arriba y vayan hasta la derecha. Amaya, gracias por hacer caso. Bien, ahí está. Ahora lo vamos a hacer en zigzag. A la derecha. A la izquierda, despacio. Despacio como un caracol. Cómo un caracolito que va muy despacio. Queremos calmar las neuronas.

Buen trabajo. Bien, tóquense las sienes y abran la boca. Aquí, en tus sienes. Y abran la quijada. [Haciendo actividad] Buen trabajo. Crucen los brazos tocando sus hombros y dense un masaje. Cinco, cuatro, tres, dos y uno. Bien, siéntense en la mecedora. Agarren a su bebé. Tengan cuidado de no tirarlos y mézanlos lentamente.

[Fin del video]

Rosalía: Estamos llegando al final de nuestra presentación, y antes de llegar a la sección de preguntas y respuestas, queremos recordarles que vayan al widget verde de recursos para acceder a la lista de recursos. También los invitamos a que visiten a la comunidad de los visitantes de hogar en MyPeers para que puedan seguir la conversación.

Adriana: Y, bueno, con esto concluimos el tiempo que teníamos previsto para pasar hoy con ustedes. Muchas gracias por estar con nosotros más tiempo de lo que usualmente tenemos, que es una hora. Hoy nos dieron una hora y media. Les invitamos a visitar la comunidad de MyPeers para continuar la conversación. Gracias otra vez por estar con nosotros y estar todo

este tiempo que pasamos juntos. Deseamos agradecerle también al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad, conocido como NCHBHS, y a su representante, María, que le sacamos mucho provecho hoy, y quien es nuestra invitada.

Muchas gracias por compartirnos tu experiencia, María, y tus conocimientos. Esperamos que puedas estar con nosotros en otras sesiones futuras. Gracias, y sigan – aquí en esta sesión para que puedan terminar la evaluación y puedan seguir también con su certificado. Muchas gracias.