

ACOMPañANDO EN LA EDAD PREESCOLAR

*Educar en el amor,
normas, límites y
comunicación.*



VERÓNICA BLANCO

Psiquiatra y psicoterapeuta

Niños-Adolescentes-Adultos

6 de febrero 2024

¿ Por qué plantear esta charla?

- A lo largo de la primera infancia los niños, junto con sus padres y/o madres, afrontamos una serie de **RETOS EVOLUTIVOS**.
- En el caso de los niños, su resolución permite que se instaure un cierto sentido de **SEGURIDAD Y AUTONOMÍA**.
- En el de los padres y madres, verse habilitados como **PROVEEDORES DE CUIDADOS Y SEGURIDAD** con una aceptación, por parte de unos y otros, de una autoridad sólida y flexible que guíe el proceso.
- En esta ocasión vamos a centrarnos en los retos que progenitores y niños en **EDAD PREESCOLAR** afrontan en las diferentes áreas.

Ser padre/madre vs. Tener hijo(s)

- Los niños no vienen con manual de instrucciones. ¿Las necesitamos? ¿pautas?
- Nuestros hijos no necesitan padres perfectos si no padres **SUFICIENTEMENTE BUENOS**.
- Las exigencias actuales: conciliación, educación, atravesar las distintas fases de su desarrollo...
- Convertirse en padre/madre es un **proceso** pero sentir que tienes un hijo es "inmediato".



El crecimiento de nuestros hijos

"Hijos pequeños, problemas pequeños... hijos grandes, problemas grandes"

- Las fases o los hitos **ORIENTAN** sobre los que nuestros hijos van alcanzando en su desarrollo físico y psicológico.
- Respetar los tiempos de cada niño, como sujeto único en unas circunstancias únicas.
- También como padres merecemos respetar(nos) esos tiempos.
- Somos el **ESPEJO** donde se miran, para bien y para mal. Entendernos a nosotros nos ayudará a entender a nuestros hijos mejor.



Los primeros tiempos

- Deseo de hijo, embarazo/proceso de adopción, preparación física/logística/emocional...
- Llegada del hijo, fantasías e ideales frustrados. EXPECTATIVAS VS. REALIDAD.
- De los 0 a los 3 años:
 - Primer año: "satisfacer necesidades lo más rápido posible"
 - > 2 años de edad: "terribles 2 años", avances importantes a todos los niveles (separación e individuación, autonomía, andar, hablar, control de esfínteres, comer y dormir solito...)
 - Fomentar el apego seguro vs. sobreprotección: "saber soltar", confiar en nuestro hijo, aceptar sus "errores", acompañar y tantear sus tiempos y necesidades.

LA INFANCIA (Edad preescolar)

- Periodo desde los 5 hasta los 11 años.
- Los grandes **AVANCES** físicos, mentales y emocionales.
- Cada niño presenta un **RITMO PROPIO** que hay que respetar e incentivar.
- Etapa donde se construyen los **CIMIENTOS** del niñ@, los que perdurarán el resto de su vida.
- Merece la pena **INVERTIR** nuestro tiempo en ella en la medida en la que cada uno pueda.



La alimentación

- Uno de los hitos que más preocupan a los padres y madres.
- Sinónimo de nuestra capacidad de ejercer nuestra maternidad/paternidad.
- Relación del niño con la comida: placentera, angustiosa, ansiosa, rechaza, selectivo...
- **NUNCA OBLIGAR** a comer a un niño (ni a nadie...)
- Introducción progresiva, **RESPETUOSA**.
- *"Nosotros elegimos la calidad del alimento y los niños la cantidad que se comen"*.

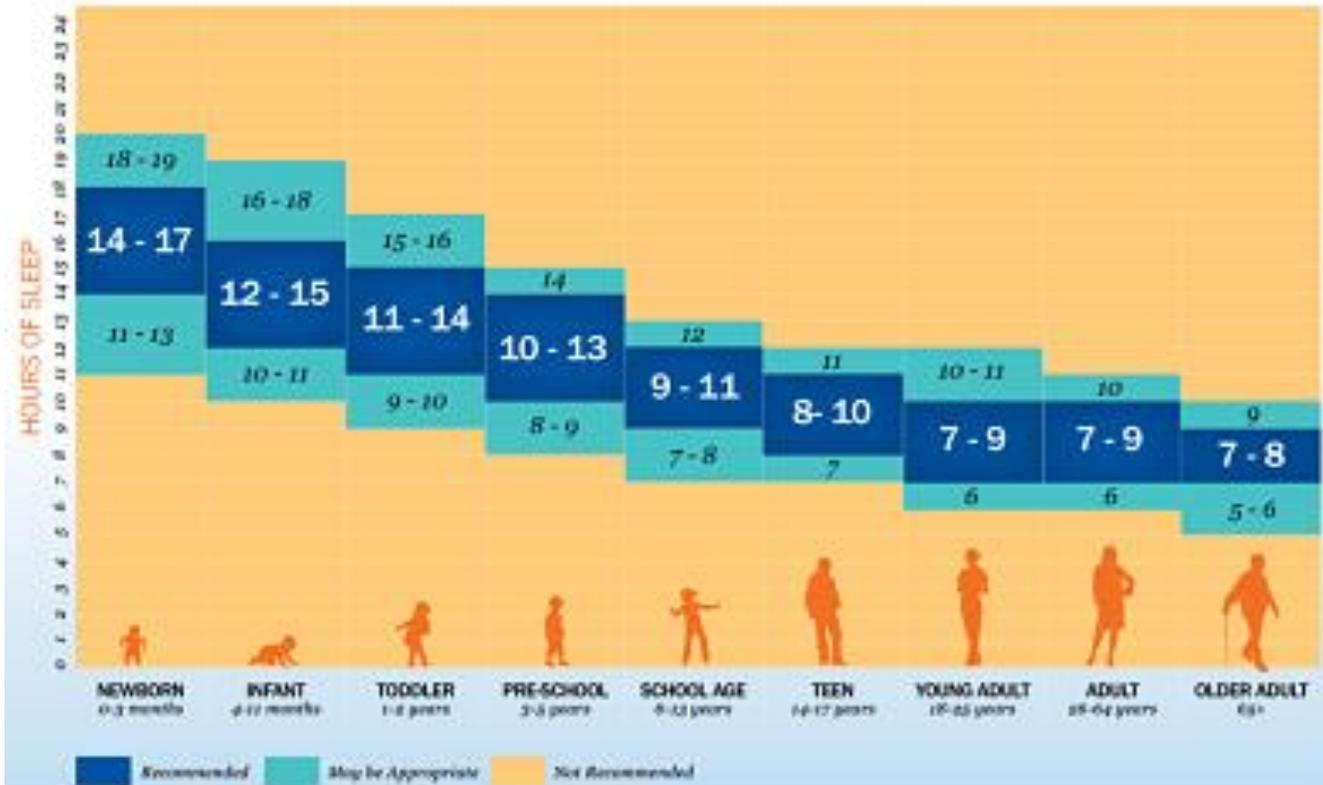


El sueño

- Dr. James Mckenna *"la forma en la que se duerme es un reflejo de la relación que ya existe, sea buena o mala"*.
- La otra gran preocupación de los padres. Con el añadido del cansancio propio.
- Para los niños el sueño no solo es descansar, es alejarse de las figuras de cuidado. Es estar solo y lidiar con lo que eso despierta. Aprender a gestionar su **SOLEDAD**.
- No podemos pedirles antes de tiempo una autonomía ni tampoco impedir que ésta se desarrolle con un "exceso de presencia".
- **FAVORECER** con objetos o actuaciones transicionales: chupete, peluche, música, luz...
- Nuestros hijos podrán dormir solos si lo asocian al placer de dormir sintiéndose queridos y seguros. Y esto es un proceso a aprender.



SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

Hirshkowitz M. The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health* (2015). <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.009>

El cuerpo

- El cuerpo es mucho más que la carcasa, el cuerpo es **fuente y medio**, conexión, instinto y capacidad.
- Es el **origen** donde se desarrolla nuestro psiquismo, nuestra razón y nuestro mundo emocional.
- El cuidado del cuerpo del bebé y de los niños después, es la base sobre la que al finalizar la infancia, el niño-púber habrá desarrollado su **integridad corporal**.
- El cuerpo **limita y separa** lo interno de lo externo, lo propio de lo ajeno. Y en esta etapa adquieren, de forma progresiva, las experiencias de gratificación o desagrado, de su interior y de su apariencia.



El lenguaje

- Hacia los 12 meses comienza la etapa lingüística. Pero antes existe la etapa no verbal, hito importantísimo.
- El lenguaje es la herramienta de comunicación que conecta lo interno y lo externo, que permite dar sentido, contener y entender.
- Estructura y enriquece el psiquismo y el alma. El lenguaje humaniza, tiende puentes interno y con el exterior. Permite desplegar.



Las emociones I

- Los niños son "crudamente" emocionales a diferencia de los adultos, que con el tiempo hemos aprendido a identificar algunas y negar otras.
- Nacemos con las emociones, con un gran repertorio de ellas, pero no nacemos con la capacidad de gestionarlas. Necesitamos de otro que nos enseñe. Los padres y madres nos convertimos de forma temporal (más allá de la adolescencia...) en su "YO AUXILIAR".



Las emociones II

- En los primeros tiempos las emociones vienen derivadas por **experiencias corporales**: hambre, frío, dolor, sueño...
- Son cambiantes e inestables. Solo a través del cuidado mantenido, **predecible**, y el ambiente seguro de amor incondicional, las emociones se van **mentalizando**.
- Posteriormente se **complejizan**, y además de las previas, también derivan de las capacidades mentales del niño.



Las emociones III

- Todo ello de la mano de la maduración cerebral, de las áreas corticales que son las más desarrolladas.
- El objetivo siempre es alcanzar el mayor equilibrio posible. Un niño estable emocionalmente es capaz de jugar, de investigar, de aprender, de tener interés y deseo de estar con los demás...
- Para atender las emociones de un bebé/niño es preciso reconocer las propias en la mayor medida posible.
- Somos el centro de su vida y siente que viceversa también, nos sienten, nos notan, y detectan. Son **egocéntricos** porque "toca serlo".
- Un niño es capaz de cualquier cosa por mantener el amor de sus padres y para comprobar la incondicionalidad del mismo.



Las emociones IV

- Aunque unas emociones nos agraden más que otras, todas son valiosas y necesarias. El espectro va junto, **no se puede censurar** una sin que se vean afectadas otras.
- Importancia de la **validación** de todas ellas, de ponerle palabras, de darle un sentido psíquico que pueda interiorizarse, nombrarse y progresivamente gestionar de manera más tolerable.



Las emociones V

- Preocupa más el niño silencioso, el que no juega, el que no se queja ni enfada nunca, "*el niño fácil*"...
- El aprendizaje de la gestión emocional es una tarea para toda la vida, pero cuanto antes se haga, desde las emociones más simples de esta etapa, a las más complejas de etapas posteriores, mejor se asentará esa capacidad.



Los miedos infantiles I

- Emoción universal y necesaria. A TODAS LAS EDADES pero variable en su contenido.
- Mecanismo de alerta antes peligros interno o externos.

Edad	Miedos Comunes
0-12 Meses	Ruidos fuertes, miedo a los extraños
1-2 Años	Personas extrañas, situaciones novedosas, ausencia de los padres.
3- 5 Años	Máscaras, oscuridad, separación de los padres y animales, monstruos.
6-11 Años	Miedo al daño físico, accidentes, heridas, sangre. Miedo al fracaso escolar, a las críticas, compañeros separación de los padres.
12-15 Años	Miedo al fracaso, a sus cambios físicos, al rechazo de sus iguales
15- 18 Años	Continúan los anteriores Miedo a los logros académicos, la muerte, reconocimiento por parte de los demás

Los miedos infantiles II

De los 3 a los 6 años se vive el auge de la **FANTASÍA E IMAGINACIÓN**. No hay del todo establecida una diferencia entre lo real y lo imaginado.

Miedos comunes: oscuridad, soledad, animales, seres fantásticos...

Ideas para ayudarlos:

- **Validar su emoción**: evitar negarla, aceptar lo que sienten y darle un sentido.
- **Estar presentes**: acompañar, estar disponibles, empatizar...
- **Hablar de su miedo**: interesarse sin interrogar ni "poner cosas propias", los niños nos guían.
- **Modelo de afrontamiento positivo**: es posible enfrentarse al miedo sin anticipar las consecuencias negativas, con calma, tranquilidad y de forma progresiva.
- **¿evitar o hacer frente?**: de nuevo RESPETO, afrontamiento progresivo.
- **Hacer ensayos**: entrenamientos (luz por la noche, juegos relacionados, etc.)
- **Del miedo a la fobia**: ansiedad intensa, síntomas cuantitativamente limitantes (evitación, angustia, somatizaciones, afectación en sus actividades diarias...)

La voluntad de los niños

- *Creecer y desarrollarse es sinónimo de separarse, de investigar, de querer hacer por sí mismos y descubrir sus capacidades, deseos y aspiraciones.*
- *Todo acompañado por nuestra mirada, que sostiene sin tocar, que cuida en la distancia y que anima o inhibe su desarrollo.*
- *De nuevo importante mirarnos a nosotros. Cómo toleramos la separación, la espera, la ausencia y la voluntad de nuestros hijos.*
- *Cómo interpretamos sus señales, demandas o nuestra traducciones cuando expresan su voluntad.*

El “temido” NO

- La adquisición del **NO** es de los hitos más importantes para el desarrollo de un niño.
- El **NO** marca la separación, la diferencia, la individuación y maduración de un sujeto. Define lo que se desea, reconocer el propio pensamiento y la voluntad misma. Es reconocerse como sujeto independiente y completo.
- Como padres a veces nos irrita, nos hace sentir cuestionados, desvalorizados en nuestra autoridad.
- De nuevo la importancia del lenguaje en nuestra respuesta a su **NO**.



La importancia del NO

- La importancia de "nuestro NO": les limita, estructura, contiene... No es controlar ni someter si no adaptarse a la instauración de la NORMA.
- Nuestro NO enseña a tolerar mejor la frustración, la espera, diferencia jerárquicas...



La rabia y las rabietas

- En *“los terribles 2 años”* los niños comienzan a desarrollar un concepto más maduro sobre “su” realidad. Como pasaba en la etapa previa, persiste el deseo de seguir **“controlando”** lo que pasa, pero perciben que no se mantiene ese control.
- **CORTEZA PREFRONTAL:** encargada de la planificación, organización del tiempo, control de impulsos y autocontrol, perseverancia, empatía, etc. Última área del cerebro en madurar (hasta la veintena!)
- “Áreas emocionales” (amígdala cerebral...): nacemos con ellas ya activas. **Los niños SON EMOCIÓN.**
- **RABIA:** emoción ni mala ni buena. Nos impulsa a la acción.
- **RABIETA:** conducta agresiva que expresa rabia y que puede detonarse por muchos motivos (malestar e impotencia). Es la expresión de un deseo frustrado.



La rabia y las rabieta II

- Detrás de una rabieta hay un vinculo lo suficientemente seguro como para tener la certeza de que el receptor de esa escena va a "sobrevivir" a esa agresividad tan cruda.
- No expresas tu enfado con quien quieres si no con quien puedes.
- Sus rabieta no (siempre) tienen que ver con un mal manejo nuestro de determinadas situaciones.
- Para ayudar a nuestros hijos con la rabia, primero tenemos que pensar como manejamos nosotros la propia.
- **ASERITIVIDAD:** decir lo que uno piensa y poner limites sin dañarnos y sin dañar.



La rabia y las rabietas III

¿QUÉ HACER?

- Hablar al mismo nivel
- Amor incondicional
- Contención emocional: firmeza y seguridad
- Dejar espacio y tiempo. RESPETAR.
- Explicaciones cortas. Reflexiones...
- *Evitar*: ignorar al niño, castigos y amenazas, ceder a la primera de cambio, chantajes...



Los limites y normas I

- Los limites son **NECESARIOS** e **INEVITABLES**.
- **LIMITES NATURALES**. La realidad, su propio cuerpo, su edad, su inmadurez...
- **NORMAS IMPLICITAS**. La que "impone" vivir en sociedad, contexto cultural, etc.
- **LIMITES Y NORMAS FAMILIARES**.
- **LIMITES INNEGOCIABLES**:
 - Sobre el autocuidado y salud.
 - Sobre la seguridad propia y la de los demás.
 - El respeto (mutuo)



Los límites y normas II

- No existen las fórmulas mágicas. ¡**DESIDEALICEMOS!**
- Miedo a ser/sentirse autoritarios, “el poli malo”.
- Estilos de crianza distintos a los vividos nosotros.
- Explicaciones **SÍ** pero no excesivas. No pretender convencerlos. Hay que adaptarse a la edad y nivel de comprensión.
- El incumplimiento no implica siempre un **DESAFÍO**. Recurrir a las **CONSECIENCIAS LÓGICAS**.
- El límite y la norma **ESTRUCTURA, DELIMITA Y ALIVIA**.



Educar sin premios ni castigos

- Misión imposible no recurrir a ello.
- Evitar chantajes y amenazas.
- Se convierte en problema cuando supone el eje central de la relación con nuestros hijos.
- Intentar elegir la mejor forma de decirlo:

* Ejemplo:

1. *"como no recojas, no bajamos al parque"*.
2. *"si recoges los juguetes, bajarás al parque"*.
3. *"cuando hayas recogido los juguetes, bajaremos al parque"*.



Castigos vs. Consecuencias

CASTIGO: improvisado, “en caliente”, desproporcionado, componente dañino/vengativo, marcaje de nuestra autoridad.

CONSECUENCIA: pensado, reparador, implica un aprendizaje causa-efecto.

* El TONO EMOCIONAL es la clave.

- **Consecuencias naturales**: derivadas por la realidad, sin intervención de nadie.
- **Consecuencias lógicas**: mostrar la conducta adecuada de forma reflexiva.

Consecuencias lógicas

Jane Nelsen, referente en disciplina positiva, propone la **REGLA DE LAS "4R"**:

1. **Relacionadas** con la conducta que queremos corregir.
2. **Respetuosas**: no debe culpar, avergonzar ni hacer sufrir, transmitir amabilidad y firmeza.
3. **Razonable**.
4. **Revelada** de antemano: que el niño sepa qué pasará si se comporta de una determinada manera.

Fomentar la autonomía

- Mayor capacidad motora y cognitiva para trabajar en su autonomía.
- No frenar cuando observamos que quieren avanzar en algún área concreta, aunque lo hagan mal y más lento que nosotros.
- Autonomía en el AUTOCUIDADO: vestirse, higiene, sus juguetes...
- Autonomía en casa.
- Autonomía fuera de casa.



La importancia del juego

- Jugar es una **NECESIDAD** en los niños, tiene una función mental y emocional.
- Es la puerta a la simbolización, es la herramienta para elaborar, unir ideas, aprender, desarrollarse, expresarse, de construirse como sujeto.
- Jugar es algo **interno** (mental y emocional) y **externo** (acción llevada a cabo) que fluye de forma **bidireccional**. A través del juego y de su contenido y forma, se elabora lo interno y se modifica lo percibido externo.
- Es un proceso mental vital que evoluciona según crece el niño, de más simple a más complejo y sofisticado, pero siempre tiene una función en el niño.
- El juego libre, no dirigido y espontáneo, conecta con nuestro Yo genuino y real.



Las pantallas I

- Cuanto más tarde aparezcan en la vida del niño MEJOR. Al menos hasta los 2 años.
- Relacionado con:
 - *Mayor sobrepeso, obesidad, diabetes.*
 - *Problemas de sueño.*
 - *Problemas en el desarrollo del lenguaje.*
 - *Desarrollo cognitivo más lento.*
 - *Peor rendimiento escolar.*
 - *Mayor probabilidad de sintomatología TDAH, problemas de atención.*
 - *Mayor susceptibilidad en trastornos de ansiedad o depresión.*
 - *Mayor dificultad en el desarrollo de habilidades sociales.*



Las pantallas II

- Regular el uso de dispositivos digitales
 - Limites y normas de uso claros y estables: horas, días, contenido...
 - Evitar castigos relacionados con ellas: se le da valor y privilegio.
 - Determinar el tiempo diario/semanal: importante el funcionamiento general del niño, el momento que se concede a las pantallas, ...
 - Aplicaciones educativas y de "movimiento": "mal menor".
 - *Autoplay*: encadenar episodios en base al algoritmo de la plataforma en cuestión... (cuidado con Youtube).



La empatía y la mentalización I

- La empatía es una capacidad humana con la que nacemos pero que tenemos que desarrollar. Que suceda o no depende los primeros vínculos.
- La empatía es la parte afectiva de la mentalización, que es la capacidad para ponernos en el lugar de los demás, siendo conscientes de que los otros son personas independientes, con sus propios pensamientos, deseos y emociones, e intentar comprenderlos.
- Es una capacidad que se desarrolla durante toda la vida, porque las cosas que nos pasan y les pasan a los demás es constante y dinámica.



La empatía y la mentalización II

Hay una mentalización inconsciente, innata de cada sujeto, que es la **INTUICIÓN**. Más instintiva, más primitiva, más precoz.

Los bebés y niños son tremendamente intuitivos, perciben mejor que los adultos, que con los años nos vamos olvidando de nuestra intuición sobreadaptándonos a lo "impuesto" social.

Desarrollar esta capacidad dota al niño de una **herramienta** valiosísima (si no la más valiosa) para gestionar su mundo interno y el mundo externo.



Relaciones sociales y primeras amistades

A partir de los 3 años y de forma progresiva los iguales comienzan a tener mayor importancia.



No todos los niños tienen las mismas habilidades sociales. De nuevo el RESPETO e intentar favorecer espacios con compañeros y niñ@s de su edad: cole, parques, cumpleaños, salidas del cole, planes...

Tener presentes a los amigos en las conversaciones familiares.



Resiliencia infantil I

Capacidad que tenemos las personas para superar traumas y heridas.

Un buen trato en la infancia proporciona la bases de una buena salud mental y física, las experiencias de buen trato y respeto en la niñez se relacionan con el desarrollo de la resiliencia.

- **ONTOSISTEMA:** lo que el sujeto "trae de serie", su propio temperamento (genética)
- **MICROSISTEMA** = "PARENTALIDAD COMPETENTE Y RESILIENTE": capacidad de madres/padres de asegurar los cuidados necesarios a sus criaturas y ayudarlas a hacer frente a los sucesos dolorosos.

Resiliencia infantil II

- **EXOSISTEMA:** adultos proveedores de cuidados, el entorno socio-familiar del niño y sus características. La escuela como "segunda fuente de cuidados".
- **MACROSISTEMA:** contexto cultural y político en el que se desarrolla el niño. Cultura adultista o contexto adultrocéntrico.



Eskerrik asko!

Verónica Blanco
Médico Psiquiatra y psicoterapeuta
Infanto-Juvenil

v.blancorubio@gmail.com

