

Primera Clase

Conexión

Escuchar

Inteligencia



*El escuchar es algo magnético y extraño, una fuerza creativa.
Es a los amigos que nos escuchan que nos acercamos.
Cuando se nos escucha, nos realizamos, nos desenvolvemos y crecemos.
—Karl Menninger*

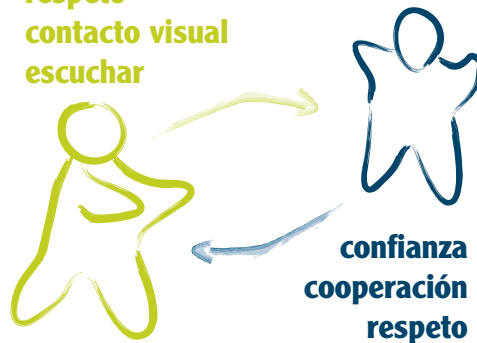
Conectarse con usted aumenta la inteligencia de su niño.

Su amor y atención tienen el poder de hacer crecer la inteligencia de su niño.

Durante su primer año de vida, su cerebro desarrolla millones y millones de senderos neurales. Esos senderos se forman durante los momentos en los que siente una conexión amorosa con usted y otras personas que le quieren. Una relación cercana entre usted y su niño no es algo que se pueda tocar, pero es real. A diario, tanto usted como él sienten esta conexión cada vez que se “sintonizan” uno con el otro.

La conexión es vital

**afecto
respeto
contacto visual
escuchar**



Hace crecer los senderos neurales del niño

Para su niño, esa conexión con usted es tan importante como comer y dormir.

Su cerebro necesita de la alimentación que le otorga el sentirse conectado a usted y a otras personas que él ama. De hecho, cuando le falta una conexión cariñosa, su cerebro deja de formar senderos neurales y se angustia.

Una gran parte de su cerebro—conocida como sistema límbico—está diseñada para entablar con usted un constante intercambio de comunicación.

Esta innata capacidad de detectar atención es muy sensitiva y siempre está “encendida.” Su niño no puede valerse por sí mismo en este mundo, de manera que su cerebro está programado para “detectar” las señales de usted constantemente. Sus ojos, su cara, su tacto, su tono de voz y la forma en que usted se mueve le indican con exactitud al niño cómo se siente usted. Sin decir una palabra, usted emana señales que le indican al niño si está “sintonizada” y escuchando lo que él “dice.” Cuando usted recibe las señales de su niño con amor e interés, le hace sentirse seguro en el mundo. Este tipo de alimentación llena su ser como el aire llena sus pulmones.

Al mismo tiempo, su niño constantemente le envía señales indicando cómo se siente y qué necesita.

Sus ojos, su voz, su ser completo son un libro abierto de sus sentimientos y lo que le interesa. El niño necesita de adultos que entiendan y respondan sensiblemente a las señales que envía. Pero los adultos han sido entrenados para interpretar la expresión en la cara de un niño como “graciosa” y para considerar al niño como una forma de entretenimiento. Cuando los niños se esfuerzan por mostrarnos que se sienten sorprendidos, asustados, cariñosos o contentos, a menudo nos distrae la manera en que lo interpretamos—“¡ Ay, mira que carita hace!” Los niños se desarrollan mejor cuando los adultos apreciamos su expresividad y respondemos con respeto a lo que nos comunican.

Su niño no sólo se vale del habla para expresarse.

Los años de asistir a la escuela han condicionado a los adultos a enfocarse principalmente en las palabras de la gente. De modo que cuando un niño todavía no puede hablar, con frecuencia los adultos asumen que ese niño “No sabe cómo expresar nada.” Pero los niños se expresan en todo momento. Es nuestro trabajo aprender a interpretar sus mensajes y sintonizar para captar las señales que nos envían con su comportamiento. Necesitan que les entendamos y respondamos de maneras que les alienten. Una señal que de una manera u otra los niños casi siempre están enviando es la de “¡Quiero que te quedes conmigo!”



Cuando un niño se siente conectado, su sistema límbico recibe un flujo de comunicación con usted que le hace sentir bien y seguro.

Su atención y actitud cariñosa le dan a su cerebro la señal de que “es seguro crecer y aprender.” Toda respuesta positiva que usted le otorga, nutre a su sistema límbico. Cuando esta parte de su cerebro está en buena sintonía con usted u otra persona que le quiere, se dan las condiciones para el aprendizaje.



Cuando su niño se siente conectado, puede pensar bien.

Su feliz sistema límbico ilumina la corteza prefrontal y hace que todas las partes del cerebro trabajen en conjunto. Cuando se siente conectado, puede ejercitar la parte del cerebro que se encarga del aprendizaje, de la capacidad de prestar atención, de la memoria de corto plazo, del control de los impulsos y del buen juicio.

Por ejemplo, si usted está jugando con un niño de 1 año de edad que siente cercanía y se siente conectado, usted puede jugar a esconderse atrás de una cortina. El niño irá gustoso a “encontrarle,” jalando la cortina y riendo de gozo por verle de nuevo. Pero si usted ha pasado ocupada durante media hora y su niño no se siente conectado, si usted se para atrás de la cortina o va al baño por un momento, llorará y protestará. Sabe exáctamente dónde se encuentra usted, pero él ahora no puede razonar. Su sistema límbico no tiene la conexión que necesita. Su memoria de corto plazo se apaga—si no le puede ver enfrente de él, de hecho no puede recordar que usted le quiere. No sabe que se encuentra BIEN. No puede poner atención para aprender. La comunicación con usted es vital para el pleno funcionamiento de su cerebro.

Los niños pequeños necesitan sentirse conectados casi todo el día,

porque el sentirse en sintonía con un adulto cariñoso permite a sus cerebros desarrollar las conexiones flexibles que crean inteligencia. Padres, familiares cercanos y proveedoras de cuidado infantil son todos “promotores de inteligencia” cuando juegan a las escondidas con un niño, le limpian con ternura su naricita o le toman de la mano para subir escalones. Ya sea que esté jugando a su lado o explorando por su cuenta, cuando voltea a mirarle a usted, el niño está tratando de refrescar su conexión para continuar aprendiendo y aumentando su inteligencia.

INVESTIGACIÓN SOBRE EL CEREBRO: Nuestro sentido de quiénes somos se ve definido por las maneras contingentes en que nos conectamos con otros. Nuestros cerebros están estructurados para conectarse con otros cerebros. Una comunicación colaborativa requiere la conexión espontánea de ambos lados de nuestro cerebro con el de otra persona al compartir señales tanto del ámbito verbal (lado izquierdo) como del no verbal (lado derecho). Esta danza de comunicación no sólo hace sentirnos cerca y conectados a otros, sino que también permite a nuestras mentes sentirse coherentes y equilibradas. Nuestro sentido del “Yo” está profundamente influenciado por el lugar que ocupamos en el “Nosotros.”

—Parenting from the Inside Out, Daniel J. Siegel, M.D. y Mary Hartzell, M.Ed., pp. 88-89.

Padres y proveedoras desean conectarse, pero no es fácil.

Usted ama a su niño y desea lo mejor para él.

Usted se esfuerza para proveerle lo que necesita. Usted sabe lo increíble que es esa personita. Por eso es que usted está en esta clase—quiere aprender todo lo que pueda para apoyarle y facilitarle su camino por el mundo.

Nuestra sociedad no está organizada para ayudarle a usted a ofrecer la relajada conexión que los niños pequeños necesitan para crecer bien.

Probablemente usted ya aprendió cuáles son los alimentos que mantienen saludable a un niño, y cómo asegurarlo en su asiento cuando viaja en coche. ¿Pero qué tanta ayuda se le ha dado para realizar el importante trabajo de conectarse con su niño? Probablemente no mucha. A padres y proveedoras no se les respeta mucho su trabajo de criar y cuidar niños. Los empleos y las obligaciones de la vida funcionan de tal manera que a padres y proveedoras les queda muy poco tiempo para relajarse. Y puede ser muy difícil encontrar a alguien que nos eche una mano.

Es común que padres y proveedoras se sientan cansados, estresados, solos o temerosos.

También es común que sientan que tienen que ignorar los sentimientos negativos que experimentan. A menudo, esto se debe a que no hay con quien hablar sobre los aspectos difíciles de la crianza y el cuidado de los niños. ¿Quién quiere escucharlo? ¿A quién le importa?

Cuando las personas no se sienten apoyadas, les es más difícil conectarse con los niños.

Es difícil ofrecer a un niño algo que usted misma no tiene. Si usted está demasiado angustiada, es difícil relajarse. Si está cansada, es difícil tener paciencia. Si otros le critican, o si usted se la pasa criticándose, es difícil ser positiva hacia un niño.

La tensión y el agotamiento trastornan el sistema límbico del adulto, creando un enredo de sentimientos que le desincronizan de otras personas a su alrededor.

Los sistemas límbicos humanos no se recalibran bien en aislamiento. El ofrecimiento de cálida atención por parte de alguien que le escuche bien permite a una persona analizar sus sentimientos, desahogar la tensión emocional y recuperar su sentido de comprensión y de ser comprendido (algo que llaman “resonancia límbica”) del cual dependemos para funcionar bien.

El escuchar desarrolla inteligencia



En esta clase le ayudaremos a enfocarse en conectarse con otras personas. Nos concentraremos en el acto de escuchar como un valioso recurso para fomentar conexión.

Luego, con otros adultos cada quien podrá hablar sobre su experiencia en criar a su niño o cuidar niños. Las experiencias de toda persona son importantes. Todos los detalles de sus interacciones con niños son importantes. Esas interacciones

representan la materia prima para aprender y crecer. Vivimos en un mundo donde se ofrece muy poco apoyo a padres y proveedoras de cuidado infantil. Es mucho y difícil su trabajo, pero hay muy poco tiempo para hablar, pensar y analizar los sentimientos. El ser escuchada es un recurso muy importante que le puede ayudar a conseguir el apoyo que se merece, para que tanto usted como su niño aumenten su confianza e inteligencia.

Una cultura que entendiera el funcionamiento de la vida emocional alentaría y fomentaría las actividades que sustentan la salud—el acompañamiento con nuestros seres queridos; hogares, familias y comunidades conectadas. Tal sociedad guiaría a sus habitantes hacia el gozo que se puede encontrar en la esencia de la cercanía. . . . El contraste entre tal cultura y la nuestra no podría ser más evidente.

—A General Theory of Love, Thomas Lewis, M.D., Fari Amini, M.D., Richard Lannon, M.D., p. 209.

Usted aprenderá habilidades prácticas.

En esta clase le enseñaremos cosas sencillas que podrá usar a diario para fomentar la inteligencia de su niño

y ayudarle a aprender y cooperar con otros. Usted aprenderá cómo, aun teniendo el tiempo limitado, darle a su niño el sentido de conexión que necesita para crecer bien. Y le daremos la herramientas que le ayudarán a usted y a su niño cuando esté molesto o atrapado por un comportamiento difícil.

Las habilidades que usted aprenderá giran alrededor del acto de escuchar.

Cuando usted le da a otra persona su completa y afectuosa atención, le ayuda al cuerpo y mente de esa persona a encaminarse hacia un mejor funcionamiento. Es un proceso invisible, pero poderoso. También es fácil hacerlo funcionar para su propio beneficio. Cuando usted intercambia tiempo para escuchar con alguien, ambas personas pasan tiempo con la afectuosa atención que se ofrecen mutuamente. Cada persona tiene un turno para enfocarse en sus sentimientos y las experiencias que están listas para ser atendidas y organizadas.

Los adultos siguen siendo animales sociales: continúan necesitando de una fuente de estabilización fuera de si mismos. Esto significa que en maneras muy importantes una persona no puede ser estable por si sola—ni debería, pero no puede . . . La autosuficiencia total resulta ser un sueño a cuya burbuja la revienta el agudo filo del cerebro límbico. Estabilidad significa encontrar personas que le regulen a uno bien y quedarse cerca de ellas.

—A General Theory of Love, Thomas Lewis, M.D., Fari Amini, M.D., Richard Lannon, M.D., p. 86.

Le animaremos a que hable sobre las experiencias de su niñez.

En esta clase, a veces le pediremos que recuerde y piense sobre cómo fue para usted cuando era niña/o.

Usted es una persona única. Cuando joven, usted vió el mundo muy a su manera. El hablar y pensar sobre sus experiencias tempranas con alguien que le escuche bien le puede ayudar a aprender aspectos nuevos sobre si misma. Cuando a usted le toque escuchar a otras personas, las experiencias de ellas despertarán en usted nuevos recuerdos y le darán más claridad a sus propias experiencias.

El pasar tiempo hablando sobre los recuerdos de la niñez con alguien que escucha atentamente puede mejorar la habilidad de los adultos para entender a los niños.

Esto tiene sentido. Cuando usted se deshace de los sentimientos que quedaron de la experiencia de su niñez, usted se convierte en alguien más relajado y positivo. Y entre más a menudo pueda usted comprender y ofrecer afecto cuando un niño da señales de necesitar su conexión, más seguro se sentirá ese niño. Podrá aprender mejor. Será más feliz.

INVESTIGACIÓN SOBRE EL CEREBRO: Al profundizar nuestra capacidad de entender nuestra experiencia emocional, podemos relacionarnos empáticamente con nuestros hijos y promover en ellos auto-entendimiento y desarrollo saludable.

*—Parenting from the Inside Out, Daniel J. Siegel, M.D.
y Mary Hartzell, M.Ed., p. 4.*

Exploraremos respeto, escuchar y conexión.

Esperamos que usted y las/los otros participantes en la clase se beneficien de las experiencias que ofrecemos en el área de escuchar.

Esperamos que algunas de las siguientes cosas sucedan cuando a usted alguien le escuche con respeto:

- Notar las cosas que le gustan de ser madre/padre o proveedora de cuidado infantil, y las cosas que le gustaría cambiar.
- Notar nuevos detalles sobre los sentimientos que le resultan de su diaria interacción con niños pequeños.
- Poder hablar sobre esos sentimientos y mostrarlos; y sentirse mejor comprendida por los demás.
- Al escuchar a otros, tal vez a usted le lleguen recuerdos que expliquen las tensiones que usted experimenta como padre o proveedora.
- Crece su respeto por si misma como madre o proveedora.
- Tal vez encuentre que escuchar y ser escuchada le da más paciencia y comprensión durante los momentos estresantes.

1^{ra} Clase: Actividades para realizar en casa

Introducción a escuchar

LEER

El texto para la 1ra. Clase de su manual

Escuchando a los Niños: folleto sobre El Llanto

PRACTICAR

Sin interrumpir ni ofrecer consejo, escuche a alguien (padre, madre, niño, amiga) durante 5 minutos.

Anote en su manual lo que sucede y relátelo en la siguiente clase

DIARIO

Escuche durante por lo menos 5 minutos sin interrumpir ni dar consejos.

¿A quién escuchó?

¿Por cuánto tiempo?

¿Fue difícil escuchar?

¿Por qué?

¿Parecía mejor la persona después de ser escuchada?

¿Cómo se sintió usted después de escuchar?

