



Los maestros ayudan a los niños a sobrellevar el estrés

Por Jean Tepperman

El estrés familiar a consecuencia del empeoramiento de la economía se traduce en presiones sobre los niños de diversas maneras, dice la asesora de infancia temprana Pam Gingold, desde presenciar violencia doméstica hasta [formar parte de] “un hogar donde las cosas no parecen seguras y estables”.

Algunos niños lo exteriorizan; otros se desaniman o se retraen. Pueden tener problemas para prestar atención y el estrés produce sustancias químicas que dificultan el aprendizaje. Cualquier cambio repentino en el comportamiento puede indicar estrés, dice la asesora de infancia temprana Cherida Gruenfeldt.

El estrés de los niños ha sido el centro de conversaciones recientes entre directores de centros de desarrollo infantil de la península de San Francisco, dice Teri Stewart, presidenta de la organización local Asociación para la educación de niños pequeños. Los maestros con experiencia cuentan con una serie de potentes estrategias para que los niños puedan afrontar el problema.

RECURSOS

- ❖ **El estrés y los niños pequeños**, de *ERIC Digest*, www.ericdigests.org/2003-4/pequenos.html
- ❖ **Estrés infantil**, de ClubPlaneta, www.peques.com.mx/estres_infantil.htm;
- ❖ **Social Stories [Historias sociales]**, del *Gray Center*, describe cómo los adultos pueden escribir historias sencillas para ayudar a los niños a comprender mejor su mundo (en inglés). Visite: www.thegraycenter.org/store/index.cfm?fuseaction=page.display&page_id=30
- ❖ **Hand in Hand Parenting** ofrece clases de cómo criar a los niños y apoyo a grupos, 650-322-5323; www.handinhandparenting.org
- ❖ **Talleres**: Cherida Gruenfeldt, 510-482-5173; Pam Deyell-Gingold, 209-631-5252

DAVID: rutinas predecibles

Gruenfeldt recuerda cuando “David”, de tres años, pasó de estar “tan feliz, dispuesto a intentar cualquier cosa, a consultar conmigo todo el tiempo”. Preguntó a la mamá de David sobre esto, pero “la madre prefirió no compartir [el problema conmigo]”. Gruenfeldt charlaba con la madre cada día y pronto supo que la familia estaba pasando por un divorcio muy difícil.

Para calmar la ansiedad de David, Gruenfeldt “permanecía junto a él durante las transiciones [en la clase] y mientras éstas tenían lugar le hablaba con una voz cálida y acogedora”. Añadió dibujos al horario de clases para que él y los otros niños pudieran ver lo que venía después. También les dejó hacer “‘juegos sensoriales con agua’. Ayuda a calmarlos”.

David mejoró pero seguía muy dependiente, por lo que Gruenfeldt ayudó a su madre a encontrar un terapeuta. Al año siguiente aún se ponía ansioso cuando se iba su mamá. “Sugerí que ella le leyera un libro o jugara con él y le dijera: ‘en cinco minutos me voy a ir y tú puedes ir con Cherida’”; Gruenfeldt también recordó a David: “si estás nervioso puedes quedarte conmigo”.

NICOLE: álbum autobiográfico

“Nicole” (4 años) pellizcaba, recuerda Gingold, de modo que los niños no querían sentarse cerca de ella. No prestaba atención y gritaba a las maestras.

Gingold creó un libro con fotos de Nicole, una técnica desarrollada para niños autistas (ver recursos). Tomó fotos de Nicole durante todo el día, feliz y sonriendo, e incluso tomó fotos de ella en casa. El libro incluía pies de foto simples: “Nicole se levanta. Tiene ganas de ir a la escuela. Toma el desayuno, ¡le encantan los Cheerios!”

“Cuando le leí el libro por primera vez se sentó y se puso a llorar”, dice Gingold. “Le pregunté: ‘¿Te sientes triste?’ Asintió con la cabeza. Después hizo que se lo leyera de nuevo”. Más tarde, cuando Nicole lloraba porque “alguien [me] dijo algo muy feo le mostré una foto de ella fuera de la escuela estando feliz. Sonrió y se levantó para jugar”.

La situación de la familia de Nicole era muy dura; su madre consumía drogas y sufría violencia doméstica,



KIDANGO

mientras que su padre y su madrastra eran muy estrictos. Gingold trabajó con el padre y la madrastra, incluso sugiriendo que relajaran algunas reglas. “Ellos saben que me preocupo de verdad por ella; me decían: ‘probamos algunas cosas que usted sugirió y fue de mucha ayuda’. Ella todavía tiene temas por resolver, pero ha mejorado mucho. Presté especial atención al hecho de recordarle que ella podía”.

MARTÍN: un rato especial

La directora de *Happy Hall* Mary Lou Johnson recuerda cuando las maestras le pidieron ayuda con “Martín,” un alumno de segundo grado que no participaba en las actividades. Johnson visitaba la clase varias veces para pasar un “rato especial” (ver box) con Martín.

“Odio la escuela; odio los deberes”, dijo Martín a Johnson. El niño había estado en un programa de apoyo académico adicional durante el verano, ¡con deberes! “Estaba muy enfadado”, recuerda Johnson. “Sus padres le habían dicho: ‘queremos que aún seas inteligente en septiembre’; por eso él sintió que el programa de apoyo académico significaba que él no era inteligente”.

La presión académica también añade estrés a los preescolares, dice Johnson. “He visto niños de cuatro años ‘metidos en problemas’ porque no sabían cómo contestar preguntas y se sentían tontos”.

“Martín empezó a abrirse”, dice Johnson, y le habló sobre una montaña secreta de tierra que él y un amigo habían construido, con elaborados túneles y agua que venía de la fuente de beber (lo cual iba contra las reglas). Le preocupaba que eso pudiera acarrearle problemas. “Vi lo involucrado que estaba; trabajaron en ello durante semanas. Le dije: ‘puedes escribir sobre esto para tus deberes’ y tomar fotos”. Esto ayudó a Martín a tener más confianza para pedir permiso la próxima vez: “Puede que nos digan que sí”.

PROPORCIONAR HERRAMIENTAS A LOS NIÑOS

“El combustible con el que funcionan los niños, lo que les permite sentirse tranquilos y seguros, es la atención de los adultos”, dice Patty Wipfler, directora de *Hand in Hand Parenting* (Haciendo de padre mano a mano). Wipfler y Gruenfeldt ofrecen estrategias para ayudar a los niños a lidiar con el estrés.

❖ **Rato especial:** “Cuando un niño está claramente estresado, ponga a una persona a hacerse cargo del grupo mientras la otra le da al niño tres minutos de ‘tiempo especial’. Utilice el contacto visual, el contacto físico, un tono generoso. Los niños responden enseguida, como cuando se riega una flor marchita”, dice Wipfler.

❖ **Escuchar atentamente:** “Cuando un niño esté muy alterado ponga su brazo alrededor de él, mientras le dice: ‘no voy a permitirte que lances bloques (o lo que sea)’. Provoque el contacto visual. No [lo] juzgue o aleccione. El niño necesita sentir que se le presta atención. Quizá nos digan ‘vete’, pero nosotros les responderemos que ‘no, me voy a quedar contigo’.

Entonces el niño empieza a expresar su tensión emocional. Permita que los niños manifiesten sus propios sentimientos, o tropezarán consigo mismos cada día acarreado toda esa tensión”, dice Wipfler.

❖ **Ejercicios de respiración:** “Un nene no podía parar de llorar”, dice Gruenfeldt. “Le dije: ‘toma aire profundamente por la nariz y expúlsalo por la boca’. Pocos días después me dijo: ‘¿recuerdas cuando estaba llorando e hice aquella cosa de la respiración? Lo probé de nuevo’. ‘¿Funcionó?’ ‘¡Sí!’”

❖ **Yoga sencillo:** “En un lugar en el que trabajé”, dice Gruenfeldt, “antes de la hora de las actividades en círculo los niños se sentaban con las piernas cruzadas y las manos sobre sus cabezas, las palmas juntas (la ‘postura de la montaña’), inspirando y expirando. Cuando se sentían más tranquilos bajaban las manos. A veces cuando los niños llegaban del recreo empujando hacíamos la ‘postura del león’, sentado sobre las rodillas, inspirando y haciendo garras con las manos. Rugir hasta que no quede más aire. Rugir como un ratón, rugir como un conejo. ¿Qué dice el conejo? ¡Nada! ¡Sólo respira! Empezaron a hacerlo por su cuenta”.