



Habilidades para resolver problemas y mejoramiento de la capacidad de recuperación del niñoⁱ

Los niños pequeños necesitan apoyo para desarrollar las habilidades y competencias que les permitirán resolver problemas, enfrentar conflictos y recuperarse de las decepciones. Éstas son aptitudes para la vida cotidiana que forjan la autoestima de un niño, un sentimiento de competencia y que contribuyen al bienestar social y emocional. Cuando los niños se relacionan con adultos receptivos que les presentan un modelo de conducta serena y flexible para manejar los desafíos cotidianos, aprenden con el ejemplo cómo hacer frente a sus propias frustraciones y contratiempos.

Habilidades fundamentales y capacidad de recuperación

La investigación demuestra que varias capacidades esenciales nos ayudan a desarrollar nuestra capacidad de recuperación:

- **Mantener el control de nuestras emociones.**- Mantener la calma en situaciones de mucha tensión nos permite expresar nuestros sentimientos de manera constructiva en vez de empeorar la situación.
- **Controlar nuestros impulsos.**- Reflexionar antes de actuar y encontrar maneras para poder esperar aunque queramos obtener algo ya mismo.
- **Analizar la causa de los problemas.**- Descubrir la raíz del problema.
- **Sentir empatía con los demás.**- Comprender la situación que viven los demás “poniéndonos en sus zapatos”.
- **Ser un optimista “realista”.**- Ver la situación “tal cual es”, pero manteniendo al mismo tiempo una actitud positiva haciendo lo que podamos por mejorarla.
- **Crear en nuestra competencia.**- Tener confianza en nuestra propia habilidad para enfrentar los problemas de la vida y salir airoso.
- **Tender la mano.**- Pedir ayuda cuando la necesitamos, ofrecer asistencia a los demás y aprovechar las oportunidades que se presenten.

Consejos para ayudar a los niños a desarrollar su capacidad de recuperación

- *Describe en voz alta su reacción ante los desafíos cotidianos.* Por ejemplo: “No puedo abrir la tapa de este frasco. ¡Esto es frustrante! Voy a respirar profundamente un par de veces y luego voy a intentarlo de nuevo. ¡Listo! Lo logré. A veces, sólo necesitamos calmarnos un poco cuando se nos presenta alguna dificultad”.
- *Ofrezca un punto de vista diferente.* Simón suspira y vuelve a poner las tijeras sobre la mesa. “Qué tonto soy. Ni siquiera puedo cortar nada”. A lo que su madre replica con dulzura: “No eres tonto. Muchos niños tienen dificultad las primeras veces que utilizan un par de tijeras. Sólo necesitas un poco de práctica. Recuerda lo orgulloso que te sentiste cuando practicaste y aprendiste a patear una pelota de fútbol”.
- *Ayude a los niños a ver que muchas decepciones y contratiempos son sólo temporales* y que no tienen por qué afectar todo su día. Por ejemplo, cuando un niño diga “Nunca puedo jugar con Kalem. Ahora todo mi día está arruinado”, reconozca sus sentimientos y luego ayúdele con dulzura a volver a ver las cosas de manera objetiva. “Realmente tenías muchas ganas de jugar con Kalem. Es decepcionante, porque se habían divertido mucho juntos esta mañana. Vamos a iniciar otra actividad que será divertida para ti”.
- *Aliente constantemente a los niños a hablar sobre los acontecimientos de su día.* Algunos niños se concentrarán inicialmente sólo en las cosas negativas que les pasaron. Reconozca los sentimientos del niño sobre las partes difíciles de su día y luego alientelo a buscar las partes positivas. Encontrar esas “pepitas de oro de momentos agradables” es

una manera de ayudar a los niños a desarrollar un sentido de optimismo realista.

- *Dé a los niños amplia oportunidad para explorar la causa del problema, expresar cómo se sienten frente a ese problema y qué pueden hacer al respecto.* Inicialmente, ayúdeles a identificar el problema y a pensar en posibles soluciones. “Tenemos un problema, porque ustedes dos quieren jugar con el mismo juguete. Eso les está haciendo sentir bastante frustrados. Pensemos en algunas ideas para resolver este problema”.
- *Distánciese de la situación.* Una vez que haya dado a los niños una estructura y guía para resolver problemas, es importante que les deje intentar sus propias soluciones y que vean por sí mismos los resultados.
- *Muéstrese como modelo de alguien que sabe que cometer errores es simplemente parte del proceso de aprendizaje.* Ayúdeles a perseverar en sus esfuerzos por resolver problemas, mostrándoles que con frecuencia encontrar soluciones eficaces toma tiempo y energía.
- *Aliente a los niños a adoptar una actitud de “sí, puedo hacerlo” dándoles retroalimentación precisa y específica* que describa su esfuerzo y su logro. Por ejemplo: “Ustedes decidieron turnarse para jugar con el camión bombero. Ésa es una buena solución. Ahora los dos se sienten contentos”.

Para información adicional sobre maneras en que se puede promover la capacidad de recuperación de los niños, visite por favor el sitio www.reachinginreachingout.com

ⁱ Niño o niña. El uso del masculino, en todo el documento, es genérico y no conlleva discriminación de género.