

Espera, Piensa, Actúa: Apoyando la función ejecutiva y la autorregulación desde el nacimiento hasta la primera infancia

- Stop, Think, Act-Supporting Executive Functioning and Self-Regulation from Birth Through Early Childhood -

19th Annual Birth to Three Institute 2015

Shauna Tominey: Buenas tardes. Mi nombre es Shauna Tominey y vengo del Yale Center for Emotional Intelligence para dar una presentación hoy día llamada, “Espera, Piensa y Actúa: Apoyando la función ejecutiva y la autorregulación desde el nacimiento hasta la primera infancia”. Los objetivos de aprendizaje para los que están aquí hoy y para los que están participando en forma virtual desde sus hogares son tres.

Primero, familiarizarse con la investigación en la importancia de la autorregulación, una función ejecutiva. Segundo, informarse sobre el desarrollo de la autorregulación desde el nacimiento hasta la primera infancia. Y tercero, adquirir estrategias específicas para promover y apoyar el desarrollo de la autorregulación en entornos del aprendizaje temprano, ya sea en entornos de la escuela y del hogar, como proveedores de cuidado o como defensores de la familia, padres, educadores o visitantes domiciliarios.

Antes de comenzar, me gustaría contarles un poco sobre mí. He estado trabajando en el campo de la primera infancia por alrededor de 16 años. Y en forma más reciente, lo he estado haciendo desde el campo de la investigación, en donde he estado trabajando en el desarrollo de intervenciones y programas enfocados en la promoción de las habilidades sociales y emocionales, la inteligencia emocional y la autorregulación en los niños, así como en la vida de los adultos, pero antes de eso, trabajé como visitante domiciliaria y como educadora de padres para Early Head Start y antes de eso, fui maestra escolar.

Comencé trabajando como maestra de bebés y niños pequeños y, después, trabajé como maestra de preescolar en diferentes entornos. Ahora, en estos 16 años, me he desempeñado en diferentes funciones en el mundo de la primera infancia. Y la función que ha tenido mayor efecto en mí, diría que es una que comencé hace alrededor de cinco años y esa fue cuando me convertí en madre. Mi hija nació alrededor de cinco años atrás. Y aquí hay una foto de mí a la izquierda sosteniendo a mi hija en su primer día de vida.

Y recuerdo que en esos primeros momentos, la primera vez que tuve a mi hija en mis brazos, algo sorprendente se me vino a la cabeza y se me ocurrió algo. Estaba sentada con ella en los brazos y la miré, y la primera cosa que se me ocurrió fue, “No te reconozco”. Y recuerdo pensar eso en ese momento, No, no fue un pensamiento negativo, pero fue una sorpresa tener este pensamiento y esta realización.

Por supuesto, sabía que ella sería una nueva persona, alguien que nunca había conocido, alguien que nunca había visto o cargado, pero me di cuenta en ese momento que tenía una expectativa sobre ella. Tenía una expectativa de cómo se vería. Pensé que al tener una hija, ella se parecería a mí, que se parecería a la fotos de mí cuando era bebé.

Y en ese momento lo que verdaderamente me impactó fue que ella no era — no era yo. Ella era una nueva persona aprendiendo sobre el mundo, una persona nueva a la que tenía la responsabilidad de enseñarle todo lo que hay que saber del mundo. Y también, me di cuenta de que no solo tenía expectativas sobre cómo se iba a ver, tenía expectativas sobre su comportamiento. Siempre me decían que cuando era pequeña había sido un bebé fácil, de buen temperamento, fácil de llevar y que no lloraba.

Pueden ver dónde voy ahora. [Risas] Nos llevamos a mi hija a la casa y la segunda noche en casa, después de haber tenido una noche muy tranquila con nuestra nueva hija hermosa, comenzaron los gritos y comenzaron los llantos. Y llevábamos una hora en esto, mi esposo y yo nos habíamos turnado para tenerla una y otra vez, meciéndola, y había estado tratando de amamantarla. Y habíamos estado cantándole y calmándola, haciendo todo lo que estaba en nuestro poder para tratar de calmar este bebé que gritaba.

Después de dos horas, en broma la estábamos dando vuelta buscando por la política de devolución, porque no sabíamos qué hacer para calmarla. Y después de tres horas de llanto sin cesar, sin importar lo que tratáramos, no podíamos calmarla, los tres nos quedamos dormidos con lágrimas, completamente agotados. Ahora, en esos momentos, si hubiéramos sido capaces de pensar en algo, aunque no podíamos, porque estábamos con tanta falta de sueño, hubiéramos estado pensando en la importancia de la autorregulación y la regulación, porque lo que estábamos haciendo en ese momento, esa noche y en esas noches que venían como los primeros meses de pasar por el proceso de empezar a conocerla y de que ella comenzara a conocer el mundo.

Y a pesar de esas lágrimas y ese llanto en esos primeros días, especialmente, le estábamos proporcionando regulación externa. Nos estaba indicando de la forma como ella sabía, que era el llanto, que necesitaba algo, que tenía una necesidad. Ella necesitaba que la confortaran, o que la cargaran, o que la alimentaran o que le cambiaran de pañales. Y en esos primeros años, la regulación provenía externamente.

Nosotros, como adultos en la vida de un niño, aprendimos a reconocer sus señales, aprendimos a reconocer sus llantos, aprendimos a reconocer las diferentes formas en que actúan y nos muestran lo que necesitan, para que nosotros le proporcionemos esa regulación. Eso se llama regulación externa y aquí es donde comienza todo. Esto sucede en un momento muy importante del desarrollo del cerebro.

Como dijo el Dr. Thompson, el presentador anterior, que se refirió al desarrollo del cerebro y cómo funciona durante los primeros años, se lleva a cabo un significativo desarrollo. Y lo que sucede primero

es el desarrollo de las vías sensoriales, la visión y la audición. El lenguaje emerge alrededor de ese momento, también, un poco más tarde. Y después, vienen las funciones cognitivas superiores, incluyendo la autorregulación. Y todas estas cosas están pasando en los primeros — Pueden ver los números en la parte inferior del PowerPoint. 1, 2, 3, 4. Esos no son años, son meses.

En el primer año de vida, el desarrollo del cerebro en cada una de estas áreas está comenzando a alcanzar un punto máximo. Y de hecho, a los 3 años, el cerebro de un niño ha alcanzado un desarrollo del 85 por ciento del cerebro de un adulto, y para los 5 años, un 90 por ciento. Esta es una enorme cantidad de desarrollo cerebral que sucede en esos primeros años y de los cuales somos responsables de apoyar. Y como padres, esta es una tarea muy abrumadora.

La buena noticia es que no está todo bajo nuestra responsabilidad, también, está en ustedes. Afortunadamente, tenemos educadores de la primera infancia, defensores de la familia a nuestro lado. Una comunidad que nos rodea. Se necesita una aldea entera para criar a un niño. Y verdaderamente, cuando pensamos en cómo se desarrolla un niño. — Aquí hay una imagen de un niño en el centro. Cuando pensamos en el modelo bioecológico del desarrollo humano, tenemos a un niño, pero inmediatamente, en ese mundo que los rodea, su familia inmediata, las personas con las cuales pasa la mayor cantidad del tiempo se incluyen sus proveedores de cuidado.

Y sabemos que aproximadamente el 90 por ciento de los niños recibe cuidado fuera del entorno del hogar. Así es que los educadores de la primera infancia cumplen una función muy significativa al ayudar a promover el desarrollo del niño y al respaldar ese desarrollo. Afortunadamente, no son solo los padres solos los que son responsables de este desarrollo, somos todos nosotros los que cumplimos una función en fomentar el desarrollo durante los primeros años, ya sea como proveedores de cuidado proporcionando cuidado en los entornos escolares, en el hogar, o si vamos a los hogares de las familias como defensores de la familia, como educadores de padres para apoyar ese crecimiento y desarrollo.

Entonces, me gustaría hacer una pregunta. Pensemos en esa comunidad que estamos creando para nuestros niños y en esa comunidad que estamos creando en conjunto para apoyar el desarrollo. Y me gustaría hacerle esta pregunta a los que están sentados aquí en la audiencia conmigo el día de hoy, también, como a los que están en casa como audiencia virtual.

Si tuvieran que elegir una palabra para describir la comunidad en donde quieren que crezcan sus niños, ¿qué palabra sería? Tomen un momento y piensen en una palabra que describa la comunidad en donde quieren que crezcan sus niños, lo que quieren que les rodee, para que se lo lleven con ellos a medida que entran a la niñez y a la edad adulta. ¿Qué palabra elegirían para describir esa comunidad? Sí.

Mujer 1: Protección.

Shauna: "Protección".

Mujer 2: Familia.

Shauna: "Familia", enfoque en la familia.

Mujer 3: Respeto.

Shauna: "Respeto".

Mujer 4: Colectivo.

Shauna: "Colectivo". Sí.

Mujer 5: Muchas personas en línea están diciendo cosas como, "seguridad", "empoderamiento" y "saludable".

Shauna: "Seguridad", "empoderamiento" y "saludable". ¿Otra palabra?

Mujer 6: Apoyo.

Shauna: "Apoyo". OK. ¿Sí?

Mujer 7: Desafiante.

Shauna: "Desafiante". OK. Ahora, veámoslo en el salón de clases o en entornos del aprendizaje temprano, ya sea en el salón o en el hogar ¿De qué forma lo describirías, que elegirían? Si tuvieran una palabra para describir ese entorno, el entorno escolar, ese entorno del hogar, en donde los niños están creciendo y desarrollándose. ¿Seguirían con la misma palabra o la cambiarían?

Mujer 8: Con la misma.

Shauna: ¿Con la misma? Escuché "con la misma" por aquí. Con la misma, están asintiendo. ¿Alguien más en la audiencia virtual?

Moderadora: Sí, cosas como "estimulante", "aceptación" y muchas personas mantendrían las cosas de la misma forma en cuanto a la respuesta sobre en qué comunidad crecer.

Shauna: Perfecto. OK. Todos estamos refiriéndonos a las mismas palabras. "Seguridad", "protección", "de apoyo", "apoyo", "aceptación". Lo que se me hace interesante es que sé que esta es verdaderamente una audiencia de Zero to Three. Todos estamos aquí porque estamos enfocados en la edad del nacimiento a los tres años. Le he hecho esta misma pregunta a audiencias más generales con padres, educadores y es interesante que todos eligen las mismas palabras. "Felicidad", "seguridad", "apoyo", "cuidado". Nunca nadie elige la palabra "matemática".

Nunca nadie elige la palabra “letrado”, y aun así, estas habilidades académicas son las habilidades que eventualmente, los maestros que se preocupan de nuestros niños, serán los responsables de enseñarles a nuestros niños. Pero, ¿qué pasa con las habilidades que ayudan a los niños a que tengan una comunidad alrededor de ellos en donde tengan afecto, protección, seguridad, apoyo? ¿Qué pasa con esas habilidades? Y el núcleo de cada una de esas habilidades está la autorregulación y las habilidades autorreguladoras.

Para tener un entorno seguro, necesitamos estar conscientes de nosotros mismos, de nuestros alrededores, de poner atención, de pensar en cómo nos tratamos unos a otros, lo mismo pasa cuando estamos promoviendo un entorno en donde hay cuidado y protección. La verdad es que en el núcleo de cada una de esas palabras hay regulación. Entonces, detengámonos y pensemos en la definición de autorregulación y de función ejecutiva antes de que vayamos más lejos. La función ejecutiva tiene tres componentes.

El primero es atencional o de flexibilidad cognitiva. Y esto significa la capacidad de poner atención, tener la capacidad de enfocarnos en algo, pero más que eso, la capacidad de no solo poner atención, sino de poner atención a lo que es importante. Entonces, cuando estamos en un entorno del salón de clases o cuando estamos en el hogar, tiene que haber algo en que necesitamos preocuparnos o poner atención. Como parte de esto, también, necesitamos la capacidad de cambiar de enfoque de una tarea a otra. Existen diversas transiciones en la vida de un niño, en el hogar y en el salón de clases, en donde puede que estemos jugando con algo y ahora es hora de guardarlo y prepararse para el almuerzo. Y el ser capaz de hacer esto en forma efectiva es parte de la flexibilidad cognitiva y atencional.

Otro aspecto de esto es la habilidad de ignorar las distracciones. Cuando alguien más entra a la sala, ser capaz de mantener la atención en lo que se está haciendo. Esto, también, hace una diferencia como maestro, cuando pensamos en guiar una actividad en la hora del círculo en el salón de clases y alguien entra a dejar a un niño, alguien viene con una pregunta, algunas veces, es desafiante. Sentimos como que nos desconcentra, para volver a enfocarnos en el círculo y para que los niños vuelvan a enfocarse en el círculo.

El otro elemento es la memoria funcional. El ser capaz de mantener la información en la mente el tiempo suficiente para que se complete la tarea. Y generalmente, la memoria funcional depende de la atención. Si nos solicitan completar una tarea, como ir a lavarse las manos, bueno, tuvimos que haber puesto atención, en primer lugar, a lo que se dijo para poder recordar ahora lo que se supone debemos hacer después para obedecer y hacerlo.

Y el tercer elemento es el control inhibitorio. Y el control inhibitorio es la capacidad de detener un impulso, detener un instinto y responder con un comportamiento más apropiado y más adaptativo en ese momento. Entonces, si un niño toma un juguete, tu instinto puede ser quitárselo o empujarlo o morderlo. Bueno, ¿es esto apropiado? ¿Es lo que realmente queremos que hagan los niños en última instancia? Probablemente, no. Por lo cual con el control inhibitorio, se detiene y se elige un comportamiento más apropiado en lugar de uno más instintivo.

A fin de poder llevar a cabo esto, esta acción de usar el control inhibitorio, también, tenemos que saber cuáles son las alternativas. Un instinto es un instinto por alguna razón. Alguien toma algo de ti. Tú lo tomas de vuelta. Bueno, tenemos que saber cuáles son las opciones, si es que queremos hacer algo diferente y mostrar ese control inhibitorio. Además, cada uno de estos se sustentan recíprocamente. Y si queremos mostrar control inhibitorio o ayudar a los niños a que demuestren este control inhibitorio, un niño toma el juguete — Quiero seguir con este ejemplo, — alguien lo toma de vuelta. Ahora el niño tiene que esperar y recordar, “¿Cuáles son mis opciones?” Tienen que ser capaces de detenerse en ese momento, recordar cuáles son sus opciones.

Para saber estas opciones, tienen que haber puesto atención en primer lugar. Si el maestro les dio alternativas para qué hacer en esas situaciones. En lugar de esto, pueden decir, “Mi juguete” o pedirle ayuda al maestro. La autorregulación es, en realidad, la integración de estas funciones ejecutivas en conjunto sobre el comportamiento. En otras palabras, como digo aquí, es el control consciente de los pensamientos, las emociones y las acciones, la capacidad de esperar y pensar y después, actuar y, también, ser capaz de tener opciones para saber qué hacer en esos momentos cuando se actúa.

En los entornos de aprendizaje temprano esto es muy diferente, dependiendo de la edad del niño. Algunos ejemplos son poder participar en actividades de grupo, y parte de esto es seguir instrucciones, poner atención, escuchar, regular las emociones, pedir ayuda, esperar por el turno, tomar turnos, mostrar conciencia de uno mismo y de los otros. Y esto emerge de diversas maneras a lo largo de los años de la primera infancia. Por ejemplo, el poner atención para un bebé, puede ser hacer contacto visual solo por unos momentos con el padre, mientras que en el preescolar, poner atención puede ser sentarse y escuchar una actividad y estar involucrados por muchos minutos, 5 minutos, 10 minutos o tal vez, por más tiempo, con un maestro.

Con un niño pequeño, poner atención a un rompecabezas, puede ser suficiente, poner una o dos piezas para armar el rompecabezas. mientras que para un preescolar, tal vez, puede ser trabajar con un rompecabezas de 10 o incluso 20 piezas. Así es que esto cambia y se desarrolla y emerge a medida que los niños crecen y a medida que van obteniendo capacidades cerebrales para que sean capaces de asumir más niveles complejos de autorregulación.

Generalmente se habla de la función ejecutiva desde dos componentes amplios. Uno es el frío y el otro es el caliente. Los componentes fríos tienen que ver con las tareas como clasificar, esas tareas más cognitivas y de comportamiento que suceden sin una carga emocional, como ser capaz de armar un rompecabezas, ser capaz de poner atención por un período suficiente y recordar lo que se está haciendo y llevarlo a cabo, ser capaz de hacer algo que no requiere esa atención a las situaciones emocionalmente cargadas, mientras que el componente caliente se refiere a la regulación de las emociones, donde — Y esto es muy complejo.

Cómo señalaba el Dr. Thompson, cuando uno tiene una carga emocional, afecta la forma en que uno pone atención. Tus emociones importan. Afectan el pensamiento, afectan la atención, afecta el

aprendizaje. Afectan en cómo uno interactúa con otros, particularmente, si uno tiene emociones frustradas, de enojo e intensas o emociones fuertes de tristeza o de decepción. Pueden afectar la forma en que uno interactúa con los otros.

Y yo, la verdad, argumentaría que es muy desafiante clasificarlos entre fríos y calientes porque, muchas veces, los componentes calientes de la función ejecutiva, esa regulación emocional se filtra en los fríos. Si tienen un niño que está trabajando en una tarea de clasificación o en un rompecabezas, y si están sintiendo mucho estrés que traen de sus casas, esas emociones pueden que afecten lo que están haciendo. Puede que esto les haga más difícil completar la tarea porque se sienten frustrados o están pensando en algo más.

Entonces, en muchos casos, lo frío y lo caliente se integran. Imaginemos. Pensemos en cómo se integran estos dos lados. Imaginemos a un niño sentado en la hora del círculo o en un grupo en donde todos están cantando una canción. Puede ser para los bebés y los niños pequeños. Puede ser para los preescolares. E imagínense a un niño que está sentado, se da vuelta y le pega a otro niño. ¿Cómo responden en ese momento? ¿Qué hacen? OK. Haré esto fácil.

Probablemente depende, depende, y depende porque tenemos que pensar no solo en el comportamiento, sino en las emociones detrás del comportamiento. ¿Qué pasa si el niño que le pegó al otro niño está enojado porque el otro niño le tomó su juguete justo antes de que comenzara el círculo y todavía está pensando en eso? ¿Qué pasa si ese niño está frustrado porque le gusta jugar con el otro niño y trata una y otra vez de captar su atención? Ese niño no le pone atención, así es que le está pegando, tratándole de decir, “Quiero ser tu amigo. ¿Jugarías conmigo? Por favor, mírame. Me caes muy bien”.

¿Qué pasa si ese niño está aburrido y está buscando qué hacer porque la actividad del círculo fue un poco larga o no tan entretenida? Ahora, ¿qué haríamos con la autorregulación si cualquiera de estas situaciones difiere en base a la emoción subyacente? El comportamiento es el mismo. Un niño le pega a otro niño. Sería muy fácil enfrentar la situación y decir, “No se permite pegar”, y sacar al niño del círculo o mover al niño o sentarlo en el regazo del maestro. Eso puede que ayude en el momento. Puede que ayude a aplacar la situación en círculo o que ayude que los niños vuelvan a lo que están haciendo, pero se pierde una oportunidad crítica de aprendizaje, cuando queremos enseñarles a los niños cómo actuar en vez de que hagan lo otro.

Ese elemento del control inhibitorio, ¿qué deberían estar haciendo? ¿Qué podríamos hacer cuando tienen estos momentos de crisis por falta de autorregulación o cuando no han aprendido qué hacer en lugar de eso en esas situaciones? Y entonces, ¿cómo podemos responder a esta situación difiere? En la primera situación, podríamos ayudar al niño, ahora fuera de esta situación, a aprender a preguntar para que le devuelvan el juguete cuando alguien se los toma, aprender a pedir ayuda del maestro. En el segundo escenario, podemos proveerle palabras al niño para que diga, “¿Puedo jugar, también?” o “¿Quieres jugar?” o “¿Me puedo sentar aquí?”

Y en el tercero, tenemos que pensar en nuestra propia responsabilidad como educadores. ¿Qué estamos haciendo en el salón de clases para ayudar a que los niños sean exitosos en su autorregulación? Algunas veces, es nuestro rol cambiar alguna actividad, cambiar la duración de alguna actividad, cambiar el tipo de actividad. Puede que sea muy desafiante para los niños y conduce a la frustración. Puede que sea muy fácil y que conduzca al aburrimiento. Puede ser muy largo, muy corto y así sucesivamente, así es que también, tenemos que pensar en nuestro rol con respecto a esto. Este mismo proceso de razonamiento puede ser aplicable a los comportamientos en el hogar, también como en el salón de clases.

La autorregulación es importante por un número de razones. Lo que muestra la investigación es que la autorregulación se relaciona con la calidad de la relación. Cuando pensamos en los niños con los que trabajamos en el salón de clases, cuando ven dos mesas con niños y la otra maestra pregunta, ¿En qué mesa te quieres sentar para el almuerzo? Y das una mirada y ves a los niños que están sentados ahí, sirviéndose comida en forma muy tranquila y calmada y la de los niños que tienen problemas con autorregulación, que están agarrando las cosas unos a otros y pegándose en la cabeza. ¿Cuál es la mesa que piensas, "Bueno, si quiero tener un almuerzo tranquilo, cuál elijo?" Probablemente, la que es más autorregulada.

Y la investigación muestra que los niños que tienen una autorregulación más sólida tienen mejores relaciones con sus compañeros y con sus maestros. Y cuando pensamos en esto en nuestra vida de adultos, ¿hay alguien en la audiencia que tenga algún miembro familiar con problemas de autorregulación, tal vez, alguien que tiene algún problema manejando su temperamento? ¿Cuántas personas se emocionan cuando saben que van a tener un viaje largo en vehículo con ese miembro de la familia camino a la reunión familiar? [Risas] Afecta nuestras relaciones. Afecta la forma en que interactuamos unos con otros, la forma en que las personas nos ven.

La autorregulación, también, afecta nuestra actividad física y nuestra salud. Ser capaces de tener un estilo de vida saludable, tomar buenas decisiones alimentarias y, también, manejar el estrés, ya sea a corto o largo plazo, todo esto tiene consecuencias de salud a largo plazo se relaciona con nuestra autorregulación.

También, se relaciona con el éxito académico a corto o largo plazo. En el salón de clases, el ser capaz de poner atención, recordar y llevar a cabo las instrucciones y controlar esos impulsos es crítico para el aprendizaje temprano, es crítico para el aprendizaje futuro. Y de hecho, algunos estudios muestran que las habilidades atencionales en la edad preescolar pueden predecir si el niño terminará la universidad después.

Hay un estudio que muestra que las probabilidades de terminar la universidad para los niños que tienen una capacidad atencional sólida en la educación preescolar es de un 50 por ciento mayor a los 25 años, que los niños que les cuesta poner atención en la educación preescolar. La autorregulación, también, se relaciona con la capacidad de decisión, el sueldo y la empleo. Así es que existen múltiples consecuencias a corto y largo plazo relacionadas con las capacidades de autorregulación.

Y algo importante es que la investigación ahora está revelando que la autorregulación es un factor de protección para los niños que crecen en contextos de riesgo. Los niños que experimentan pobreza crónica o que tienen experiencias violentas, depresión y otros factores de riesgo en sus familias, los que tienen habilidades de autorregulación, muchas veces aún son capaces de prosperar en entornos sociales y académicos de una mejor forma que sus pares que, también, experimentan esos riesgos, pero que tienen una autorregulación baja. Y sabemos que la autorregulación se puede enseñar. Se puede practicar. Se puede mejorar.

Entonces, este es un mecanismo clave con el cual podemos ayudar a apoyar a todos los niños, ya sea niños en situaciones de riesgo o no, para que realmente los podamos respaldar en caso de que enfrenten impactos estresantes de riesgo. Hablemos sobre cómo se desarrolla la autorregulación. La autorregulación, como les conté en la historia al principio, en gran parte comienza como un proceso externo. Otras personas proveen autorregulación a los niños menores.

Ahora, los niños menores nos indican, generalmente, cuando necesitan ayuda con la regulación, porque nacen, — muchos niños nacen con dos pulmones fuertes que usan para llorar, gritar y comunicarse con nosotros. Hay una razón por ese llanto. Hay una razón por esas emociones que los niños muestran en sus primeros años, esa frustración o rabia o alegría y emoción que muestran. Esto nos dice algo. Nos dice algo sobre lo que podemos hacer para ayudarlos a regularse en esos momentos. Si un niño está balbuceando y riéndose y sonriendo, sabemos que están disfrutando, así es que hacemos más de lo que estamos haciendo, participando con ellos de la misma forma, cantando, riendo, haciendo contacto visual.

Si un niño está llorando, nos está diciendo que algo está malo en esa situación o que tienen algún tipo de necesidad. Necesitan que los cambien, que los sostengan, que los calmen, que les den de comer, que los regulen de alguna forma. Y este es un proceso muy gradual. Entonces, el cambio de la regulación externa a la interna, en donde los niños pueden realmente regularse, es un proceso largo y lento que necesita de mucho apoyo y tiempo. En el núcleo de esto están las relaciones de apego.

Theodore Roosevelt señaló, “A nadie le importa lo mucho que uno sabe hasta que se dan cuenta de lo mucho que a uno le importa”. Y esto es absolutamente fundacional para el aprendizaje temprano. Los niños, en las etapas más tempranas, quieren aprender de los adultos en sus vidas. Quieren ser como los adultos en sus vidas. Quieren escuchar sus consejos. ¿Cuántos padres de adolescentes dicen la misma cosa? “Mi hijo, se dirige a mí cuando tiene una pregunta”, cuando necesitan un modelo a seguir.

En los primeros años, la mayoría de los niños lo hacen. Esta es nuestra oportunidad para moldear los comportamientos de los niños, sus creencias, la forma en que ven el mundo, y para ser esos modelos que queremos que ellos tengan a su alrededor en esa comunidad que queremos crear. Y entonces, esas relaciones tempranas de apego son absolutamente críticas, y hablaremos un poco más en un momento sobre las estrategias para promover esto como proveedores de cuidado.

También, un factor importante es pensar en el temperamento del niño. Cuando mi propia hija nació, yo esperaba que fuera fácil, una niña calmada y así no es ella, no es lo que era. Y tuve que aprender a pensar en cómo era ella y cómo podía adaptarme para satisfacer sus necesidades. Algunos niños — Todos los niños nacen con un temperamento y el temperamento es la semilla de sus personalidades. Su temperamento afecta el nivel de su actividad, su reactividad, cuán fácil se enojan, cuán rápido se calman, y muchos de los aspectos de la personalidad temprana de un niño.

Y cuando pensamos en nuestras propias personalidades, algunos de nosotros nos va mejor con ciertos temperamentos que otros. A algunos de nosotros nos va muy muy bien con los niños que son realmente reactivos. Para mí, estar cerca de un niño que es muy reactivo me hace sentir realmente ansiosa. Y tuve que aprender eso de mí y aprender lo que puedo hacer para hacer coincidir, para mezclar mi temperamento y mi personalidad con el temperamento de mi hija para encontrar esa bondad de ajuste. Los niños no pueden adaptar sus temperamentos para coincidir con nosotros y con nuestras necesidades. Nosotros somos los responsables de hacerlo de la otra forma, de satisfacer sus necesidades.

Y al pensar en este contexto, lo que me gustaría hacer es compartir con ustedes cinco consejos primarios en cómo podemos promover la autorregulación. Y analizaremos cada uno de ellos en detalle. Voy a leerlos ahora y después, los veremos más en detalle.

El primero es sentar las bases para lograr un apego seguro y crear una relación en donde los niños quieran aprender, donde los niños se sientan seguros aprendiendo, donde nos miran como modelos de conducta. Dos, promover el pensamiento crítico a través de la promoción del cuidado. Parte del cambio de la regulación externa a interna es proporcionales a los niños la lengua, las habilidades, las habilidades de resolución de problemas para que sean capaces de pensar en las opciones que hacen y saber cuáles son esas opciones.

Tercero, modelar la autorregulación. Una cosa es enseñarles a los niños la autorregulación, pero es un factor absolutamente crítico modelar esas habilidades, también, para que las puedan ver en el mundo que los rodea, en las interacciones con otros adultos, entre los adultos y sus vidas y con otros niños. Cómo — También, ¿cómo podemos integrar la autorregulación en el manejo del salón de clases? Al pensar en las actividades que elegimos, las rutinas que creamos y las otras formas en que podemos organizar el salón de clases para verdaderamente apoyar el desarrollo de la autorregulación, y por último, para enseñar autorregulación en forma directa, y hay un par de cosas concernientes a esto.

Primero, queremos enseñarle a los niños que sean capaces de esperar y pensar antes de actuar, para que puedan detener esos impulsos. Segundo, también, les queremos enseñar a los niños cuáles son sus opciones, cuando esperan y piensan. Bueno, ¿cuáles son las habilidades que tienen actualmente de las que podemos partir? ¿Cuáles son las herramientas que tienen en su kit de herramientas? ¿Cuáles son las diferentes alternativas que tienen? Y esto es muy importante.

Les contaré una pequeña historia. Una muy buen amiga mía compartió una historia conmigo sobre su pequeño hijo. Él iba en el auto con su padre, quien iba manejando en el medio del tráfico. Y un día, iban manejando, y un vehículo se cruzó y él comenzó a decir groserías, y después, se dio cuenta que su hijo iba en el asiento de atrás. Y su hijo lo miró y le dijo, “Papi, esas son palabras malas”. Y él inmediatamente le dijo, “Tienes razón, tienes razón. No debería haber dicho esas palabras”. Y su hijo le dijo, “Sí, papá, la próxima vez no digas palabras malas, solo apunta con un dedo, como lo hace mamá”. [Risas]

Ahora, por supuesto, el dedo que la mamá usaba para apuntar era este, [Apuntando con el dedo índice] ¿cierto? Pero si importar que dedo fue, lo que nuestro pequeño amigo estaba aprendiendo era que tenemos una opción. Cuando pasa algo que nos enoja, tenemos una opción. Otro mensaje que estaba aprendiendo fue que algunas de estas opciones son mejores que otras. Y esas son habilidades importantes para enseñarles a los niños. Vamos a revisar cada una de estos. Consejo 1: Sentar las bases de un apego seguro.

Al comienzo, les hice una pregunta sobre cómo queremos que los niños se sientan en la comunidad, qué queremos en la sociedad, qué pensamos que es importante en nuestra sociedad y en el salón de clases, para que podamos llevarlo a nuestro entorno del salón de clases y del hogar, ya sea que se trata de crear un entorno de salón de clases en un entorno de cuidado o de crear un entorno de salón de clases en el hogar o en el salón de clases.

¿Cómo queremos que se sientan las familias? Muchos de nosotros elegiríamos las misma palabras que surgieron al principio. Elegiríamos sentimientos como felicidad, seguridad, apoyo, valorado, apreciado. ¿Cuáles son las cosas que hacemos para ayudar a los niños a que se sientan de esa forma y a ayudar a las familias a que se sientan de esa forma? Una cosa que hacemos es que los llegamos a conocer como personas. Conocemos a los niños, desde el comienzo. Esos padres que vienen y que llevan a sus hijos con ustedes les están dando la cosa más importante que tienen en sus vidas para que ustedes la cuiden.

Y para que ellos puedan tener confianza en ustedes, que se sientan seguros con ustedes, esta relación es absolutamente crítica. Demostrando sensibilidad y receptividad. Buscar las señales que dan los niños para que nos guíen en lo que necesitan. Busquen esas señales que nos dicen, “Necesito ayuda para que me regulen de esta forma”. Pero lo mismo es verdad para los padres. Algunos padres vienen y les mostramos respeto al hacer contacto visual con ellos. Otros padres vienen y nunca hacen contacto visual, porque en sus culturas esto puede ser una señal de falta de respeto. Así es que debemos ser sensibles y responder a las señales que vemos, ya sea en los niños y en los padres, a medida que desarrollamos esas relaciones.

Estar presente e involucrado. Generalmente en el salón de clases, en entornos escolares y del hogar, no sacamos nuestra tecnología. Puede que sea más común para las familias hacer eso en el hogar. Generalmente, las familias están haciendo muchas cosas a la vez, están tratando de hacer la cena, mientras revisan sus correos electrónicos, mientras están texteando a la familia o amigos, mientras están cuidando a los niños. Como proveedores de cuidado, tenemos que modelar estos momentos de

estar presente con los niños. No es posible todo el tiempo, pero cuando los niños están bajo nuestro cuidado, lo podemos hacer, y podemos ayudar a las familias a que disfruten de esos momentos, también.

Otra forma de hacer esto es compartiendo historias personales. Y con esto, no me refiero a historias personales que son inapropiadas, como, "Bueno, no me van a creer que la amiga de mi esposo la está engañando". No este tipo de historias personales, sino que el tipo de historias personales que ayudan a conectarse. Cuando hablamos con los niños en el salón de clases, hablar sobre esos momentos en donde nos sentimos frustrados algunas veces, también, si es que están viviendo un momento de frustración. "Algunas veces, cuando trato de hacer un dibujo y me frustró, esto es lo que hago o esto es lo que trato de hacer", para hacer una conexión, ayudar a los niños a sentir que los conocen. Que entienden sus experiencias, que les pueden dar ideas, los pueden ayudar y lo mismo pasa con las familias, compartiendo de una forma apropiada cosas para que se puedan conectar para desarrollar y fomentar esas relaciones.

Consejo número 2: Promover el pensamiento crítico a través de la promoción del cuidado. Y una frase muy simple que ayuda a recordar es, "Di lo que ves". Esto es algo que, como adulto, puede volver locos a otros adultos que están en la presencia de ustedes. Si caminan y narran lo que pasa durante todo tu día. "OK, voy a bajar las escaleras ahora porque voy a ir para allá y voy a saludar a mi amigo, y ahora voy a venir aquí y poner mis zapatos...". Esto generalmente vuelve loco a otros adultos, pero es tan esencial para los niños pequeños, porque lo que hacemos es que compartimos con ellos nuestra voz interna y compartimos con ellos nuestro proceso de razonamiento y por qué estamos tomando estas decisiones.

Si cada vez que entro al salón, ya sea con un niño que todavía no habla o que ya está hablando y digo, "Bueno, me voy a sacar los zapatos y los voy a poner aquí, porque no quiero que nadie se tropiece con mis zapatos. Por eso es que los pongo pegados en la muralla del salón". Ahora, le he dado al niño la razón de lo que hice. No solo expliqué lo que estaba haciendo cuando entré, sino que les dije por qué lo estaba haciendo. Y esta es la parte que trata de crear opciones para los niños. Cuando queremos que los niños se autorregulen y queremos que tengan opciones sobre qué comportamientos elegir, si han estado escuchando este diálogo interno y esta narración de los padres en sus vidas, de proveedores de cuidado en sus vidas, han escuchado muchas, muchas opciones diferentes en muchas, en muchas situaciones diferentes y estás sentando las bases para ellos.

También, promueve el pensamiento crítico y la resolución de problemas, porque les estás contando por qué estás haciendo algo. "Voy a retirar esto porque parece que solo hay un par de tijeras y hay dos amigos que las quieren. Y esta no es verdaderamente una actividad para cortar. Así es que voy a retirar las tijeras y les voy a dar un lápiz a cada uno para dibujar", también, les estamos indicando por qué lo estamos haciendo, qué es lo que estamos haciendo y por qué.

Otra cosa que podemos hacer cuando proveemos cuidado es promover la atención compartida. La promoción de la atención compartida se refiere a ayudar a los niños a que desarrollen su atención. Cuando tenemos niños pequeños, hacer contacto visual con ellos y contemplarlos, aunque sea por solo

algunos segundos, y ayudarlos a estirarse un poco más, para hacerlo más interesante cuando comienzan a mirar para otro lado. Y sabemos que a los bebés y a los niños pequeños les atraen las cosas que son novedosas, entonces, lo hacemos más interesante.

Ahora estamos haciendo contacto visual, pero ahora pongo una cara nueva y ahora empiezo a cantar y ahora saco mi lengua. y miran por un poco más tiempo. Y los ayudamos a poner su atención en formas entretenidas, opciones atractivas para que se conecten. Lo mismo es verdad para los niños que son mayores, no necesariamente en ese contacto presencial, pero quizás en actividades. Hacemos círculos con los bebés y niños pequeños que puede que sean unos pocos minutos más largos donde cantamos unas pocas canciones.

Bueno, a medida que pasan los años, quizás, ahora agregamos una actividad de movimiento. Tal vez, también, agregamos un libro y lo hacemos atractivo y nuevo, y les ayudamos a desarrollar esas habilidades atencionales a través del cuidado que les proveemos. Esta es una compleja. Consejo número 3: Modelar la autorregulación. Ahora, esto se refiere a nosotros mismos y en pensar en, ¿qué hacemos todos los días? ¿Qué podemos hacer todos los días para mostrarle a los niños y demostrarles las habilidades de autorregulación que queremos que tengan? A menudo, nos olvidamos de pensar en esto, y hacemos cosas como preguntarle a cada niño en el salón de clases que vayan y se laven las manos, pero también, queremos que los niños esperen hasta que el niño que está adelante termine de lavarse las manos antes de que ellos se laven las manos.

Y aún como maestra, puede que vengamos y nos pongamos al frente de la fila. Lavar — "Disculpen" — lavar nuestras manos, y volvemos a hacer lo que estábamos haciendo. Algunas veces, se hace necesario. Algunas veces, somos los únicos ahí. Tenemos que lavarnos las manos y tenemos que volver a atender a los otros niños en el salón de clases, pero de cualquier manera, ya sea si paramos y nos quedamos atrás en la fila para modelar a los niños que nosotros, también, mostramos autorregulación o nos vamos al frente de la fila, porque es algo crítico en ese momento, por lo que le deberíamos explicar a los niños lo que estamos haciendo y por qué. "Vi que hay dos amigos esperando en la fila para lavarse las manos, así es que voy a esperar aquí por mi turno igual que ustedes", o "Generalmente me voy al final de la fila igual que ustedes, pero hoy tengo que ir a ayudar a sus otros amigos. Así es que les voy a pedir si puedo ser la primera en lavarme las manos", e indicarles a los niños por qué lo estamos haciendo, de nuevo.

Esto es especialmente desafiante en esos momentos que están emocionalmente cargados, al igual que pasa con los niños. En esos momentos de provocación, es difícil modelar autorregulación. ¿Qué pasa cuando somos provocados, cuando tenemos sentimientos de frustración, de ansiedad, de rabia? Lo que pasa en nuestros cerebros es que comenzamos a liberar la hormona del estrés. Y esas hormonas del estrés, especialmente el cortisol, inhibe las vías de nuestra corteza prefrontal. Esa es la parte frontal, esa región frontal en nuestro cerebro que está mayormente en control de la autorregulación.

Entonces, lo que pasa es que nos provocan emocionalmente y esto pasa todo el tiempo con los niños pequeños, cuando tienen rabieta, cuando algo no se hace de la forma que quieren, cuando se frustran porque no se pueden comunicar, pero también, nos pasa a nosotros como adultos. Algunas veces, es un

niño en particular, un comportamiento en particular, algunas veces es un padre en particular que viene y que está enojado por algo y eso nos hace sentir a nosotros enojados o nos hace sentirnos en guardia o a la defensiva. Y lo que pasa en ese momento es que nuestro cerebro se inunda de cortisol. Y cuando estamos inundados de cortisol, estas vías de nuestra corteza prefrontal se inhiben, lo que significa que estamos básicamente apagando nuestro cerebro. Y eso nos ayuda algunas veces.

Todos hemos escuchado “la reacción de lucha o huida”. Eso es algo adaptativo, nos ayuda. Si estamos en una situación de peligro, queremos que nuestro cerebro se apague para que podamos enfrentar una emergencia. Y si hubiera un incendio en el edificio, quiero apagar mi cerebro y que me diga que solo corra hacia afuera. Si — si mi cerebro no lo hace, puede que me detenga y piense primero. “Autorregulación, espera, piensa y actúa”. Puede que haga esto. Si alguien dice, “Hay un incendio en el edificio”, y yo digo, “Bien, déjame practicar mi autorregulación ahora”, así es que espero y pienso y miro alrededor del salón y digo, “OK, salida uno, dos, tres, cuatro, cinco. ¿Cuál sería la mejor para que yo salga en estos momentos? Déjame pensar en todas las diferentes opciones que tengo”. Voy a estar con muchos problemas.

Ahora, el problema es, muchas veces, algo nos provoca y no estamos en una situación de peligro. Si algo nos provoca y tenemos que salir corriendo, tal como nos dicen nuestros instintos, dejaríamos a nuestros niños, dejaríamos a los niños a los que se supone debemos cuidar, en el salón de clases. Así es que no podemos hacer eso. Debemos autorregularnos en esos momentos y pelear esos impulsos para que nuestros instintos se hagan cargo y nos saquen del peligro. No estamos en peligro con los niños pequeños, aunque nuestros cuerpos nos digan que lo estamos, incluso si nosotros, nuestros cerebros están actuando como si fuéramos provocados.

Y al pensar en estos momentos de provocación, una de las maneras de modelar autorregulación en esos momentos es dedicar tiempo para pensar en esos momentos de provocación. ¿Cuáles son? Y me encantaría hacerles una pregunta. ¿Cuáles son las cosas que nos provocan durante el día como educadores de la primera infancia, como defensores de las familias? Los que trabajan con niños pequeños, ¿cuáles son algunos de estos elementos provocadores que puede que aparezcan durante el día?

Mujer 9: Quejas.

Shauna: “Quejas”, OK. Veo que muchos de ustedes están asintiendo, así es que sé que no es solo su elemento de provocación. ¿Algunos otros? ¿Tenemos alguna respuesta de atrás de nuestra audiencia virtual?

Mujer 10: Un grito.

Shauna: “Un grito”. Seguro. ¿Alguien más en la sala?

Mujer 11: Morder.

Shauna: "Morder". Absolutamente. Ya sea como padre y educador, tratando de saber cómo hacerlo. Morder puede ser un gran elemento provocador. ¿Tienen otros?

Hombre 1: Los niños gritando y, de nuevo, quejándose.

Mujer 12: Y que te pegue un niño.

Shauna: OK. "Que te pegue un niño". Gritar y quejarse está apareciendo bastante, también.

Mujer 13: Y morder.

Shauna: "Morder" es otra.

Mujer 14: No seguir instrucciones.

Shauna: "No seguir instrucciones".

Hombre 1: Escupir, tirar objetos.

Shauna: OK. Muchos problemas de comportamiento son elementos provocadores para nosotros. Algo provoca a los niños a que muestren estos comportamientos, pero, también, son momentos de provocación para nosotros. Y cuando sentimos que las cosas escalan, la forma en que respondemos, cuando se sienten, pueden ver, en mi cuerpo, cuando pienso sobre esto. Se me tensan los hombros, aprieto los puños un poco, mis cejas se juntan. Cuando respondemos a esos momentos, si respondemos cuando nos sentimos así, también, estamos respondiendo sin nuestra capacidad total de esperar, pensar, actuar, sin nuestra autorregulación.

Así es que tenemos que detenernos en esos momentos. Y una de las formas de poder hacer esto, ¿que fue eso? Una de las formas de hacer esto es respirar profundo en ese momento, porque necesitamos formas inmediatas de salir de esos momentos provocadores. Si meditar por 10 minutos es lo que les ayuda, no les va a servir en el momento. Necesitamos estrategias de largo plazo para que nos ayuden a regular nuestros elementos de provocación, tal vez, meditación, ejercicio, tener apoyo social de otros, darnos tiempo para nosotros mismos, pero, también, necesitamos estrategias para usar en el momento.

Respirar en forma profunda es una forma muy rápida para disipar, liberar el cortisol y volver a la normalidad. Además, pensar en lo que queremos hacer como maestros, ¿qué queremos ser como educadores? Y pensar sobre esto cuando no estamos en esos momentos de provocación, para que tengamos más posibilidades de ser esa persona en esos momentos de provocación. Esto toma mucha práctica. Y ambos toman práctica, pensar en algunas de esas cosas, si pensamos en nuestro día, como lo de esperar en fila para lavarse las manos, sentarse y asegurarse de que todos los niños tuvieron un

turno para almorzar antes de que los maestros almuerzen y mostrar esto y demostrar por qué hacemos esto con los niños.

Otras cosas puede que sean un poco más fácil de analizar que algunos de estos otros elementos provocadores emocionalmente cargados, pero ambos son importantes, así es que tenemos que practicar. Practicar, practicar, practicar. Piensen en estos elementos provocadores. Piensen en momentos durante el día cuando podemos modelar la autorregulación. Y cuando lo pensamos fuera de esos momentos de provocación, tenemos más posibilidades de poder reaccionar en esos momentos de provocación.

La otra cosa es que tenemos que perdonarnos, porque no podemos ser un modelo perfecto todo el tiempo. Somos humanos. Estamos siendo provocados en forma continua durante todo el día, igual que cualquier otra persona, ya sea por el tráfico camino a la escuela o cuando hay un episodio de mordida justo cuando uno entra al salón. Cometemos errores. Nos comportamos de formas por las cuales no nos sentimos bien de vez en cuando. Y en esos momentos, si pudiéramos decirles a los niños, “Me enojé mucho hace un rato. Tal vez, debería haber respirado profundo y después, usar una voz calmada antes de haber gritado de esa forma”. También, estamos modelando una capacidad importante en los niños al perdonarnos a nosotros mismos y al mostrar que aprender autorregulación es un proceso, un proceso que dura toda la vida que nosotros, y como maestros, también, estamos practicando, de la misma forma que lo están haciendo ellos.

El cuarto consejo es integrar la autorregulación en el manejo del salón de clases. Hay que pensar en crear y mantener las rutinas y los horarios en la escuela y en el hogar. Cuando los niños saben lo que les espera y saben lo que viene, pueden anticiparlo. Pueden autorregularse de una forma más fácil, prepararse para eso. Y pueden hacer muchas cosas para preparar a los niños para las cosas, también, al contarlos lo que pasará después o al crear señales visuales u orales, un horario visual que muestra imágenes de lo que pasa durante el día y, después, enseñarle a los niños cómo leer esas imágenes, especialmente al comienzo del año y al conversarlo, “Primero hacemos esto, después esto, y esto es lo que viene próximamente”. E incluso animar a los niños a medida que crecen que les muestren a sus padres los horarios visuales para que tengan práctica hablando sobre ellos, describirlos, explicarlos y recordarlos por días.

También, queremos pensar en las opciones que tenemos con esos horarios. ¿Cuándo, durante el día, los niños necesitan actividades que requieren alta dosis de energía? ¿Cuándo están listos para las actividades tranquilas? Si justo después de la siesta tenemos nuestras actividades afuera, nuestros niños caminan hacia afuera un poco aturcidos, ¿están listos para expulsar la energía y aprovechar el tiempo de juego como si lo hicieran durante la mañana?

Además, podemos usar luces, música como señales para esos diferentes momentos o diferentes niveles de energía en donde queremos que los niños sean regulados. Así los podemos ayudarlos en forma externa y ayudarlos a prepararse para que comiencen a desarrollar esas habilidades de regulación interna al reducir, quizás, bajar la intensidad de la luz cuando entran al salón, cuando se preparan para

la hora del libro o usar música, música tranquila durante el momento cuando, tal vez hoy día, vamos a estar haciendo actividades de arte que son un poco más tranquilas y queremos crear un estado de ánimo más calmado.

Y después, podemos, también, pensar en la organización física y dónde están físicamente ubicadas las cosas en el salón. Entonces, sí en la hora del círculo, todos los bloques que son muy atractivos están ahí y los niños los buscan y los toman y los quieren usar en el círculo, puede que no sea el mejor lugar para esos bloques. Queremos preparar a los niños para que tengan éxito en la autorregulación y darles las mejores oportunidades posibles para hacerlo. El último consejo es enseñar las habilidades de autorregulación. Y lo podemos hacer, como dije, para ayudar a los niños a practicar el acto de detenerse y pensar antes de actuar.

Hay diversos juegos que pueden ser modificados para edades muy tempranas que podemos utilizar, como el baile congelado, bailar cuando la música está sonando y congelarse cuando para. Y podemos hacer esto con los niños incluso cuando son bebés, si los tenemos en nuestros brazos y estamos bailando, o si estamos moviendo los brazos y las piernas, mientras escuchamos la música y congelándonos cuando para. Y pueden ver a los niños mayores bailando, congelándose y parando.

Podemos practicar algunas de estas estrategias de regulación de emociones, como respirar profundamente en conjunto. [Respirando profundamente] O soplar las velas de cumpleaños y oler una flor. [Respirando profundamente] O poniendo animales de peluche en nuestros estómagos y observar cómo se mueven de arriba hacia abajo a medida que respiramos, o con juegos como algo que llamo “Espacio, fuerte”.

Tal vez, cantamos una canción, pero practicamos tomando mucha atención y siguiendo instrucciones, porque los vamos a hacer de diferentes formas. A medida que los niños aprenden a cantar una canción como, “El viejo MacDonald”, podemos cantarla de una forma normal. ♪ El viejo MacDonald tenía una granja ♪ Pero después, podemos hacer algo chistoso y jugar un juego donde, “Cuando hago esto, cantamos muy despacio”. [Susurrando] ♪ El viejo MacDonald tenía una granja ♪ Y ahora, cuando subo mis brazos, vamos a cantar muy fuerte. ♪ IAAA, IAAA, IOOO ♪ [susurrando] OK, vamos a cantarlo despacio de nuevo. ♪ El viejo MacDonald tenía una granja ♪

Entonces, los niños de una forma entretenida y atractiva, se emocionan de tener los momentos tranquilos y los momentos ruidosos y después, los tranquilos de nuevo. Los ayudamos a practicar para que sigan instrucciones, poniendo atención y haciéndolo de forma entretenida. Entonces, podemos hacer eso con canciones, con juegos de dedos.

El juego como “Simón manda”, donde con niños muy pequeños, puede que solo sea un juego de imitaciones. “¿Puedes tocarte la cabeza? ¿Puedes tocarte los hombros? ¿Y tú nariz? ¿Dónde está tu nariz?” Y utilizamos técnicas de andamiaje, al hacer que nos copien a nosotros y a nuestros movimientos en respuesta a las palabras que usamos. Y lo podemos hacer aún más complicado para los niños

mayores. “OK, cuando digo una palabra que comienza con H, como el sonido 'haa, haa', tóquense la cabeza, pero si digo una palabra que comienza con 'tuh-tuh', con el sonido de la T, tóquense los pies. OK. ¿Listos? Pelo. Haa, haa. Juegos”. Y cosas así, por lo que podemos hacer estos juegos en diferentes niveles para apoyar el desarrollo de estas habilidades en los niños.

También, podemos usar libros para apoyar el desarrollo de la autorregulación, porque no solo queremos pensar en esos juegos que les comenté, sino que también apoyar el hecho de esperar y pensar y elegir una opción antes de actuar, pero, también, les queremos dar a los niños una gama de opciones en cómo responder a las muchas diferentes situaciones y cómo actuar en estas diferentes situaciones.

Y los libros son una forma excelente para hacerlo, elegir libros que tienen personajes que pasan por diferentes situaciones, que conocen amigos por primera vez, que van a la escuela, que se enojan porque alguien les quitó el juguete, y comentar sobre lo que hizo el niño en el libro y lo que podemos hacer en la escuela y después, practicar esas actividades. Y lo que hacemos cuando utilizamos libros de esta forma es que ayudamos a enseñar habilidades a los niños.

Les enseñamos alternativas. Les enseñamos diferentes formas de actuar, que, en última instancia, los ayudan a tomar decisiones, pero lo estamos haciendo fuera del momento desafiante. Lo estamos haciendo fuera del momento en que otro niño justo le ha quitado el juguete. Ya hemos estado practicando decir, “Mi juguete” o “¿Me puedes devolver mi juguete?” o “¿Me puedes ayudar?” Una y otra vez, leyendo los libros, haciéndolo a través de juegos de dramatización y haciéndolo más factible que en el propio momento desafiante, el niño lo puedo hacer ahí. Porque si tratamos de enseñarle a hacer algo por primera vez cuando están en un momento emocional, ¿qué pasa con el aprendizaje cuando somos provocados? No es tan efectivo. No podemos pensar. No nos podemos concentrar. Debemos ayudar a los niños a practicar esas habilidades fuera de esos momentos para que puedan aprender a hacerlo en esos momentos.

También, nos debemos enfocar en enseñar actividades de transición. Las transiciones son una parte crítica del día y los niños probablemente pasan más tiempo en transiciones probablemente que en cualquier otra actividad durante el día. Y esto es verdad en casa, también como en el salón de clases. Déjeme hacerles una pregunta rápida. ¿Qué pasa? — Bueno, lo preguntaré de otra forma, ¿a quién le gusta esperar? ¿Manos? No hay manos alzadas en esta sala. En el mundo virtual, ¿alguien dijo que sí? Nadie dijo que sí. A nadie le gusta esperar. ¿Qué pasa ahora cuando tenemos que esperar por más de un minuto, dos minutos?

Si están esperando en una fila para tomar el metro, el bus, parados en la fila del restaurante, si es que miran a las personas que están esperando en la fila, ¿qué están haciendo? Sí, sacan sus celulares, su tecnología. [Risas] Si no tienen a alguien con quien hablar, bueno, están hablando con alguien en forma virtual, como les estamos hablando a ustedes el día de hoy, pero un contexto diferente. Nosotros, como adultos, no nos gusta esperar. Nos gusta estar haciendo algo. Queremos conectarnos con las personas. Queremos ocupar nuestras mentes en algo, que la espera pase más rápido.

Y muchas veces, se les requiere a los niños que esperen durante el día. Y, ¿qué les decimos? Bueno, algunas veces, puede que les digamos, “Bueno, hay que esperar. Pon las manos abajo o espera tranquilamente”. Los niños tienen que aprender cómo esperar. Necesitan aprender a hacer algo durante el tiempo de espera para ocupar sus manos, para ocupar sus mentes. No tienen teléfonos celulares como los adultos y no queremos que tengan celulares para que los saquen en los salones de clases y se entretengan solos, en vez de que se involucren con sus amigos. Y lo que podemos hacer es darle algo para que hagan durante ese tiempo. Enséñenles. Usen canciones y juegos de dedos.

♪ Twinkle, twinkle, little star ♪ O si estamos parados en una fila de niños que se preparan para salir o están esperando a otros niños que se pongan su ropa para salir afuera para que puedan ir juntos, o están esperando en la fila para caminar por el pasillo o sentarse a la mesa de almuerzo para esperar que les pasen la comida, los podemos guiar en las actividades. Podemos hacer juegos de dedos en conjunto. Podemos cantar juntos. Y eventualmente, los niños aprenderán esto como una habilidad para usar en los momentos de espera.

Hubo un estudio que se publicó hace unos años que observó a niños que estaban bajo un grupo de tareas de autorregulación. Y una de las tareas involucraba esperar por un período largo. Y casi la mitad de los niños en el estudio había tomado clases comunitarias de música. La otra mitad no lo había hecho. Adivinen quién pudo esperar por más tiempo. Los niños que habían tomado clases de música.

Y lo que observaron fue que esos niños podían sentarse y cantar. Así es que podían esperar por más tiempo porque habían aprendido una habilidad que podían usar mientras estaban esperando. Si se aburrían, si se frustraban, se ponían a cantar. Esta es una habilidad que le podemos enseñar a los niños. Algo que pueden hacer cuando tienen que esperar, en vez de solo decir, “Espera”, porque nosotros como adultos no hacemos eso. Le podemos dar algo que hacer que es apropiado, algo que mejora sus vidas de alguna forma, a través del canto, a través de los juegos de dedos. Ahora, ahora que hemos revisado estos cinco consejos, les quisiera dar unos consejos más para concluir sobre el apoyo del desarrollo de la autorregulación.

Al pensar en cada uno de estos consejos, les queremos dar a los niños la oportunidad de practicar en contextos múltiples, en la hora del círculo, a través de canciones, de historias, de dramatizaciones, durante todo el día. Y también, lo hacemos al modelar, al compartir nuestra narración interna de lo que estamos haciendo y por qué estamos haciendo esas cosas. También, esto es importante porque queremos que los niños practiquen la autorregulación fuera de esos momentos desafiantes.

Si el único momento en que ayudamos a un niño y le decimos que diga, “Eso es mío” o “Necesito ayuda”, es cuando otro niño le está quitando el juguete, pegándole, gritando, mordiendo y ellos están siendo provocados, se les hará muy difícil aprender en el momento. Tenemos que enseñarles a que aprendan fuera de esos momentos, pero después, también, tenemos que apoyar la autorregulación durante esos momentos desafiantes y estar preparados para que lo podamos hacer.

Debemos considerar las emociones subyacentes al comportamiento, entonces, cuando vemos esos comportamientos pensando en, “¿por qué está pasando esto? ¿Por qué hay esos gritos o mordeduras?” Los niños, generalmente, nos están diciendo algo, que están enojados, que no tienen las palabras o las habilidades para interactuar de la forma que quisieran. Y si es que pensamos en esas emociones que subyacen el comportamiento, tenemos más posibilidades de ayudarlos y apoyarlos. Y por último, proporcionar comentarios de apoyo para indicarle a los niños que notamos cuando se estaban regulando en forma efectiva y cuando no lo hicieron, cuando estaban teniendo un problema, que también, lo vimos y que estamos ahí para ayudarlos a aprender.

Mi punto final es que pienso que es muy crítico que reformulemos la forma en que enseñamos autorregulación. La autorregulación es una habilidad muy desafiante. Se desarrolla en forma muy lenta a través del tiempo, y a diferencia de otras habilidades, es disruptiva en nuestros salones de clases. Cuando alguien tiene una crisis por falta de autorregulación, generalmente alguien termina herido, alguien grita, alguien muerde, alguien chilla. Es disruptiva en nuestras horas de círculo. Con frecuencia, puede herir a otro niño, pero tenemos que detenernos y realmente pensar en esto como una habilidad.

Esto es algo que los niños están aprendiendo y desarrollando. Entonces, piensen cómo enseñamos a los niños a cortar con las tijeras. ¿Cómo lo hacemos? Bueno, les pasamos un par de tijeras. Les mostramos las tijeras. Les mostramos la parte filosa. Les mostramos lo que hay que tocar y lo que no hay que tocar. Les mostramos cómo nosotros cortamos con las tijeras. Puede que le demos una oportunidad para cortar conduciendo su mano. Y después, les damos muchas oportunidades para la práctica. Les damos papeles, con líneas finas para cortar que son derechas, con curvas, con círculos y les damos muchas oportunidades.

Cuando los niños tienen problemas al cortar con tijeras, no les decimos, “Para de hacer eso. Te dije que no lo hagas. Déjalo. No te permito que lo hagas de nuevo”, pero, muchas veces, con la autorregulación, tenemos el impulso de hacerlo, porque la crisis por falta de autorregulación, a diferencia de una cuando se está cortando con tijeras, no altera a nadie más, pero en una crisis por falta de autorregulación muchas veces sucede esto. Y respondemos como si hubiéramos sido provocados, también. Así es que los animo a todos en este campo a que piensen en reformular la autorregulación y pensar en los niños, como niños que aprenden, que es una habilidad en la que estamos trabajando.

Muchas veces, a los niños se les etiqueta en forma muy temprana. En forma muy, muy temprano, al niño se le etiqueta como el niño malo, el niño problemático, el hostigador. Y una vez que comenzamos a etiquetar a los niños, ya no podemos seguir ayudándolos, pero si nos detenemos y decimos, “OK, están aprendiendo”. Y el niño dice, “No quiero estar al lado de ella. Ella siempre empuja”. “Bueno, ella está aprendiendo a cómo estar al lado de los amigos sin empujar. Tal vez, podemos estar aquí juntos y enseñarle cómo hacerlo”, para replantearse los niños no como el niño malo o el problemático, sino que como alguien que está aprendiendo y alguien al que queremos ayudar en ese aprendizaje, y en última instancia, nos ayudará de mejor forma a apoyar la autorregulación de los niños.

Muchas gracias por tenerme aquí el día de hoy. Estoy muy emocionada de responder sus preguntas y les agradezco mucho a los que están aquí en la sala y a los que están virtualmente. Gracias. [Aplausos]

Moderadora: Gracias, Dra. Tominey. Estuvo increíble. Tenemos muchas preguntas aquí. Así es que comenzaremos inmediatamente debido al tiempo. Una pregunta de Sarah, “Con respecto a la flexibilidad atencional, estrategias prácticas para un niño de 5 años que le cuesta enfocarse, no se puede poner su abrigo si alguien le está hablando o no escucha cuando lo llaman si está haciendo algo”. ¿Hay estrategias que le puedas dar a Sarah?

Shauna: OK, lo que es tan interesante, lo que me encanta de esta pregunta es que muchas veces estamos pensando en, ¿cómo ayudamos a que el niño se enfoque mejor? Y lo que dice Sarah es que hay un niño aquí que es tan enfocado que queremos reducir ese foco. Y una parte importante de la flexibilidad atencional, es cambiar de una cosa a otra. Así es que mi recomendación en esto. — Estoy segura de hay muchas otras, también. — sería preparar al niño con anticipación para que sepa que algo va a venir después. “Sé que vas a comenzar a jugar con este rompecabezas, pero solo tenemos 5 minutos y después nos tenemos que preparar para ir afuera”, para darle mucho aviso y anticiparle lo más posible lo que viene próximamente.

Y con eso, si el niño lo necesita, puede ser útil tener las cosas listas para él con anticipación. Entonces, le decimos, “Vamos a dejar listo tu abrigo. Vamos a buscar tu abrigo y lo dejaremos aquí”, así es que sabemos que en 5 minutos, será hora de eso, después, darle a ese niño múltiples avisos porque puede ser desafiante. Para algunos niños, cambiar de enfoque es una cosa muy difícil de hacer, así es que al darles la posibilidad de anticiparse a lo que viene y después apoyarlo, múltiples formas de aviso sería la respuesta para Sarah.

Moderadora: Muy bien, gracias. Pensando en el extremo opuesto del espectro, hay una pregunta que es, ¿cuáles son algunos ejemplos de autorregulación en bebés y cuál es el rango que podemos esperar en los niños menores?

Shauna: Fantástico. La autorregulación, como les dije antes, es en su mayor parte, externa en la infancia, sin embargo, vemos señales de autorregulación a muy temprana edad. Cuando pensamos en un bebé muy pequeño, una vez que comienzan a alcanzar, todo esto entre en juego con estas diferentes habilidades que están aprendiendo, sus diferentes habilidades físicas. Si alguna vez ha tomado en brazos un bebé y quizás, un pariente viene y se pone en frente de su cara y está muy emocionado de verlo, si es abrumador por el bebé, generalmente ese bebé va a mirar a otro lado. Y esa es una señal temprana de regulación, porque ese niño está diciendo, “Esto es mucho para mí. Es abrumador” o “No me gusta esto” y se da vuelta. Y podemos comenzar a advertir estas señales, así es que esa es una.

Otras son que los niños menores, algunas veces, uno va manejando en un vehículo. Un niño pequeño está llorando. De pronto, ya no está llorando. Y miras y han encontrado su puño o su dedo pulgar o han encontrado algo para succionar. Esa es otra forma de regular. Los niños miran para otro lado. Encuentran cosas para succionar para calmarse ellos mismos. Y también, aprenden a través de la

regulación que aprenden a través de la regulación externa, que pueden pedir ayuda. Así es que, algunas veces, llorar se convierte en una estrategia de regulación en que, “De esta forma sé que tendré una respuesta”, antes de los niños hablen o tengan esas forma de hacerlo.

Así es que la autorregulación se muestra de diferentes formas. Y sé que había una segunda parte de la pregunta. Era sobre — Creo que fue sobre el alcance. Quiero asegurarme —

Moderadora: Sí, ¿cuál es el rango que podemos esperar?

Shauna: El rango que podemos esperar. Es una pregunta difícil de responder en solo unos minutos, porque es diverso en cómo los niños desarrollan sus habilidades de diferentes formas. Y depende de la edad de la que estamos hablando y depende de las habilidades del niño, las experiencias del niño, también. Hay un enorme rango en la autorregulación, pero estoy feliz de responder. Este es mi correo electrónico. Y si alguien quisiera ponerse en contacto conmigo, también, respondería con placer en más profundidad.

Moderadora: Muchas gracias.

Shauna: De nada.

Moderadora: En muchos de nuestros programas, los maestros y los visitantes domiciliarios generalmente están abrumados, tienen sobrecarga de trabajo y están estresados. ¿Qué ideas hay para incorporar un aumento en la autoconciencia, el cuidarse a sí mismo y apoyar al personal para que ellos puedan, a su vez, ayudar a los niños a que aprendan las habilidades de autorregulación?

Shauna: Esta es una excelente pregunta. Dirijo un programa en el Yale Center for Emotional Intelligence llamado Preschool RULER que se enfoca, principalmente, en exactamente esa pregunta sobre el personal, en qué es lo que hacemos para demostrar autorregulación en nosotros mismos, qué hacemos para cuidarnos para que podamos cuidar a los niños en forma efectiva.

Me encantaría hablar sobre esto, pero también, trataré de dar algunos consejos rápidos ahora. Y parte de esto es tener conciencia de que nosotros en la primera infancia y ustedes, ya sea en la audiencia y en la casa, ustedes son proveedores de cuidado, y muchas veces llegan a esta área porque disfrutan cuidar a otros, porque son buenos para darles a los otros. Y algo de lo que me he dado cuenta a través de los años es sobre algo que los proveedores de cuidado no son muy buenos para hacer, que es cuidarse a ellos mismos. Ustedes cuidan a otras personas todo el día. Ustedes cuidan a niños de otras personas todo el día. Y después van a casa y se preocupan de su propia familia o de sus esposos o esposas o amigos y vecinos.

Y, ¿cuando es el momento de cuidarse a sí mismo? Muchos educadores y especialmente los educadores de la primera infancia dirían nunca. Y absolutamente crítico detenerse y decir, “OK, ¿qué hacemos por nosotros mismos?” porque esto en última instancia, nos ayuda a cuidar a los otros de una mejor forma.

Así es que esto se relaciona con esas estrategias de regulación rápidas. Tenemos elementos de provocación que se presentan durante todo el día. Si dejamos que esos elementos de provocación, incluso si los manejamos en el momento, ponemos la mejor cara y suprimimos esos elementos de provocación durante el día, se acumulan y esto conduce a un agotamiento. Nos llevan al estrés. Esto conduce a problemas crónicos y de salud para los educadores de la primera infancia.

Así es que encontrar formas de manejar efectivamente lo que les provoca en el momento es realmente crítico, para que no estén llevando la carga de ese estrés. Así es que si esto significa respirar profundo o replantearse la situación o tener diálogos internos positivos que ayudan pasar por el momento de, "Este es una parte de mi día, pero no define mi día". Y después, también, necesitamos tener esas estrategias de regulación de largo plazo para que nos cuidemos.

Y algunas de esas estrategias pueden ser dormir lo suficiente, lo cual algunas veces puede ser difícil, encontrar formas de hacer ejercicio o caminar, de salir. Usen esos momentos, encuentren momentos, ya sea esos momentos cortos de tomar un libro e ir al baño, porque ese es el único tiempo que tienen para ustedes mismos para solo leer, hacer algo con uno mismo. Busquen apoyo social. Tómense el tiempo para estar con amigos. Y algunas veces, también, es difícil hacer eso, en particular si están trabajando y son padres, pero es absolutamente crítico que se cuiden para que pueden proveer el mejor cuidado posible.

Moderadora: Excelente, gracias. ¿Cómo se relacionan las tendencias genéticas con el desarrollo de la autorregulación?

Shauna: De muchas formas y una de esas es el temperamento. Hablamos sobre el temperamento, ya que algunos niños son más activos que otros. Algunos son más reactivos que otros y les cuesta más calmarse. Hay algunos niños que pueden aprender autorregulación en forma más fácil que otros. Algunos se enojan rápido o se frustran rápido o se molestan rápido, les cuesta más calmarse. Y esas tendencias naturales muchas veces afectan la cantidad de apoyo que necesitan los niños para aprender autorregulación.

Los niños que tienen ese tipo de temperamento, son más rápidos para reaccionar o más difíciles de calmarse, necesitan más práctica que los otros niños que son más fáciles de llevar y no se aburren tan fácil con otras cosas. Y la genética tienen una función no solo en las relaciones que nosotros desarrollamos con los niños, sino en la cantidad de apoyo que necesitan en última instancia y la cantidad de práctica que necesitan y los tipos de práctica que necesitan.

Moderadora: Una última pregunta.

Shauna: Claro.

Moderadora: Y esta puede que necesite una respuesta más larga. No lo sé. En el salón de clases y en el hogar, ¿cómo equilibramos la implementación de ideas estructuradas con respecto a la facilitación de la autorregulación y al mismo tiempo, permitirle a los niños que enfrenten los desafíos por sí mismos?

Shauna: Esta es una excelente pregunta. Y pienso que es tan importante ayudar a los niños a desarrollar las habilidades de autorregulación, las habilidades de resolución de problemas y de pensamiento crítico, porque en última instancia, si le decimos a un niño qué hacer en cada momento y lo hacemos tan estructurado que todo está pensado para ellos, no están aprendiendo esas habilidades. Y hay un equilibrio en lo que queremos proveerle a los niños con instrucciones, con ejemplos para decir, “Esto es lo que hacemos en estas situaciones diferentes”, pero después queremos alejarnos.

Entonces, si un niño está en esa situación que mencioné anteriormente, otro niño le quita el juguete y vamos y le decimos, “OK, ahora di esto. Ahora di esto. Ahora di esto. Ahora haz esto”. Bueno, puede que le estemos mostrando al niño qué hacer, pero no le estamos dejando que se autorregule. Nosotros aún estamos haciendo la autorregulación por ellos.

Así es que queremos — Aquí hay hasta cierto punto un apoyo estructurado. Sí les queremos mostrar a los niños las diferentes opciones de respuestas, pero a medida que los niños aprenden, también, queremos detenernos y decir, “Vi que tomó tu juguete. ¿Quieres decir esto o esto otro? ¿Quieres decir, quieres pedirle ayuda a un maestro o le quieres decir tú mismo, 'Ese es mi juguete'?” y después dejar que el niño elija una opción.

Y eventualmente, dejar de hacerlo, no llegar y darle las opciones, sino decirles, “Vi que tomó tu juguete. ¿Qué piensas que deberíamos hacer?” Y así eventualmente vamos de darle la respuesta al niño a darle las opciones y ahora detenernos y preguntarles por esas opciones y cuando no las tienen, ofrecérselas. “Bueno, ¿no estás seguro? Bueno, tal vez, puedes hacer esto. Tal vez, puedes hacer esto otro. ¿Cuál te gustaría elegir?”

Y en última instancia, nuestra esperanza es que nosotros podamos retroceder por completo y dejar a los niños que enfrenten estas situaciones por sí solos, así es que es muy crítico pensar en cómo les podemos dar ese apoyo, pero después cómo paramos de entregarles ese apoyo para que los niños tengan la oportunidad de autorregularse. Muchas gracias por las preguntas.

[Aplausos]