

JUEGO SIMULADO: A CUALQUIER HORA Y EN CUALQUIER LUGAR

Por Farol Nelson

Hace unos años dejé a mi bebé durmiendo una siesta, y yo me puse a hacer la colada y a recoger la casa; Observé a mis otros dos hijos, entonces en preescolar, muy ocupados. Empezaron arrastrando sillas a la sala familiar y las colocaron en filas. Después, cuidadosamente colocaron varios animales de peluche en cada una de las sillas, y entonces desaparecieron. Cuando los niños volvieron, estaban vestidos con su mejor ropa, con sombreros y bolsos incluidos. Se colocaron en las dos sillas que estaban en la primera fila, mirando hacia delante y sin mover ni un músculo. Les observé mientras doblaba la ropa, y entonces me fui a comprobar cómo estaba el bebé. Cuando volví estaban sentados exactamente igual que como los había dejado, mirando hacia delante. Empezaba a sentir curiosidad.

“Estáis muy silenciosos”, dije yo, “¿qué está pasando?”

“Shhhhhhhh,” respondió mi hija

“Estamos viendo una película”, dijo mi hijo.

¡Una película! Claro- las sillas, las filas. Eran el público de un cine. ¿Por qué no?

Este tipo de juego se llama simulado, imaginativo, simbólico, dramático, etc. Pero lo llame como lo llame, es importante para el desarrollo de los niños. Cuando juegan de este modo, los niños aprenden a llevarse bien, a compartir, e incluso a ver cómo es ser madre, ir al cine, o ser médico. Aprenden a dirigir y a seguir, desarrollan su imaginación y su lenguaje, e incluso aprenden a hacer elecciones y a vivir con las consecuencias. Los padres deberían animar a sus hijos a jugar así.

Recuerdo otro día en que mis hijos y yo estábamos leyendo una historia sobre ir de acampada. Decidimos ir a buscar lo que necesitábamos e irnos de camping, ¡dentro de casa! Hicimos una tienda con unas mantas y con una mesa, utilizamos más mantas como sacos de dormir y a los peluches como animales del bosque. Imaginando todo tipo de cosas llevábamos las cantimploras llenas de agua, y nos dimos un paseo por la casa y por la parte de abajo. Hicimos una hoguera de mentira con papeles y con cajas, usamos las sartenes de la cocina para hacer la cena, e incluso cantamos canciones con una guitarra vieja.

Otro día, el libro *Cocodrile Bite* de Gail Jorgensen nos dio la idea de hacer un safari por África. Recortamos fotos de animales de revistas y las pegamos en la parte de atrás del sofá. Hicimos un jeep con una caja y unas sillas pequeñas, cubrimos los muebles con trozos de cuerda para hacer lianas, y cogimos nuestros prismáticos hechos con rollos del papel higiénico.

Estos son sólo algunos ejemplos de cómo animé a mis hijos a participar en el juego simulado. Usted y su hijo pueden hacer muchas más cosas. Saque las mantas y las cajas y disfrute.

Farol Nelson es profesora de educación infantil y Master Teacher en Adele and Dale Young Child Development Laboratory en Utah State University. En casa, su marido, que es músico, sus tres hijos tan variopintos, sus perros y sus caballos hacen que siga aprendiendo y riendo.

Los palos y las piedras me pueden romper los huesos, pero las palabras nunca me harán daño

LAS PALABRAS HIEREN

Lo que los padres les pueden enseñar a sus hijos: por Deborah Byrnes

“¡Gordo!”, “¡Cuatro ojos!”, “¡Estúpido!”, “¡No te dejamos jugar!”. Tanto si nuestro hijo es la víctima como si es el autor, los padres se preocupan cuando oyen a los niños usar estas palabras tan hirientes. Entendiendo por qué a los niños les atraen tanto los insultos, y respondiendo atentamente a tales hechos, podemos ayudar tanto al que insulta como a la víctima.

¿No son los insultos parte de la niñez?

Los insultos no tienen por qué ser parte de la niñez. Los niños tienen que aprender que las palabras hacen daño, tanto como el dolor físico. De hecho, el recuerdo y el dolor de haber sido insultado se arrastra

incluso hasta la edad adulta. Puede enseñar a sus hijos que las palabras no cortan ni magullan la piel, pero que hieren a la gente por dentro, en lugares que no se ven. Si su hijo está metido en los insultos, hable con él sobre las circunstancias en las que se han producido los insultos, y anime a su hijo a buscar otras formas de expresar su ira y su dolor. Explíquele que los insultos hieren a la gente, y que no ayudan a solucionar los problemas.

¿Por qué son los niños propensos a usar insultos y palabras hirientes?

Porque no conocen el impacto de sus palabras.

Los niños se sienten incómodos y tienen curiosidad cuando ven a otras personas que no tienen su mismo aspecto o que se comportan de forma diferente a ellos mismos. Es posible que usen palabras despectivas para expresar esta diferencia: “¿Por qué es ese niño tan raro?” se le puede escapar cuando ve a un niño con alguna diferencia física. Esta es una oportunidad perfecta para hablar de las diferencias. Los niños necesitan darse cuenta de que no todo el mundo es igual, y de que podemos divertirnos aprendiendo cosas sobre gente que es diferente. Explíquele a su hijo que a menudo creemos que la gente es rara simplemente porque su apariencia o el modo en el que se comportan no es algo familiar para nosotros. A nosotros nos parece que lo que hacemos o cómo somos no es algo raro porque es a lo que estamos acostumbrados. Para evitar herir a los demás podemos decirles a nuestros hijos que nos pueden preguntar en voz baja o en un lugar privado sobre las diferencias que observan en la gente que está a su alrededor.

A causa de la ira

Es posible que los niños insulten porque quieren castigar o conseguir una reacción de alguien con quien están enfadados. Como han sido unos buenos observadores de la cultura, usan palabras que saben que pueden herir. A veces los niños pequeños utilizan palabras que ni tan siquiera coinciden con las características de la persona a la que están tratando de herir. El niño sabe que la palabra puede utilizarse para herir a los demás, así que la usa sin entender lo que significa. En tales casos, es importante que los padres se centren en el uso de la palabra para herir a los demás, y no tanto en lo inapropiado del término. Hágale saber al niño que el uso de insultos es inaceptable y ayúdele a encontrar otras formas de enfrentarse a sus sentimientos.

Para sentirse poderosos e importantes

Un niño puede llamar a otro “estúpido” para ocultar sus propias inseguridades y demostrar a los demás que es mejor que la víctima. A veces un niño puede humillar a otro con un insulto para ocultar su propio dolor al ser rechazado o dejado fuera de una actividad. Reconozca los sentimientos del niño y ayúdele a encontrar otras alternativas para interactuar. El padre podría decir: “Parece que estás [herido, disgustado, enfadado], pero insultar no está bien. ¿Qué es lo que puedes cambiar la próxima vez que te sientas así?”

Para ganar aceptación

Si los amigos de alto prestigio utilizan palabras humillantes, el niño podría hacer lo mismo para sentirse aceptado y mostrar apoyo a sus amigos. Los padres pueden enseñarles a sus hijos que no está bien humillar a los demás, aunque sus amigos lo hagan. Ayude a su hijo a sentir empatía por la víctima. Hágale a su hijo estas preguntas:

“¿Cómo crees que se sentía la víctima de los insultos?”

“¿Te sentiste tú bien al decir aquello?”

“¿Qué más podrías haber hecho?”

Anime a su hijo a actuar de forma diferente en el futuro. Juegue con su hijo a imitar situaciones para practicar cosas como: “No me gustan los insultos. No son juego limpio” o “déjale en paz”.

Corregir la forma de pensar de un niño

Los insultos pueden implicar un pensamiento ilógico o ingenuo por parte del niño. Si un niño humilla a un grupo entero de personas es importante corregir con mucho cuidado su forma de pensar sin hacer que el niño se ponga a la defensiva. Por ejemplo, un padre se acaba de encontrar con su hija de seis años que está muy enfadada y que le ha dicho: “No me gusta Wu; es china.” (Esta afirmación ocurre por supuesto

después de que la niña ha estado jugando con su amiga Wu y se han enfadado.) El padre podría responder con una de las siguientes ideas: “Sé que estas enfadada con Wu, pero cuando dices ‘no me gusta Wu; es china’, parece que conoces a toda la gente de China y que no te gusta nadie. Sólo te puede gustar o dejar de gustar la gente que conoces. Hay personas con las que no te gusta jugar simplemente porque hacen cosas que no te gustan, pero ser de China no tiene nada que ver. Está bien que digas que estás enfadada con tu amiga Wu, pero no se debe juzgar a la gente que no se conoce.”

¿Qué digo cuando insultan a mi hijo?

Cuando un niño ha sido humillado por el lenguaje de otra persona es importante que no interiorice el mensaje negativo que ha recibido. El mensaje es: “Eres una persona mala o inaceptable porque eres [de piel oscura, pobre, judío].” Hable con su hijo y asegúrele que no ha estado nada bien que el otro niño dijera esas cosas. Ayude a su hijo a comprender que algunos niños todavía no han aprendido que insultar a la gente por su aspecto físico o por su comportamiento es algo que está mal. Podría explicarle que los niños insultan porque están enfadados, confundidos o inseguros de sí mismos y no han aprendido otra manera mejor de expresar sus sentimientos. Puede también comentar que es estúpido o que no está bien herir a la gente por su apariencia, por dónde viven o por lo que llevan. Ayúdele a comprender que el niño que insulta es el que tiene problemas, y no él.

Si los insultos o la exclusión son frecuentes en la escuela, hable con el profesor o la profesora de su hijo y cuénteles lo que está pasando. Los profesores pueden dedicar algunas clases a la formación del carácter para ser más comprensivos y aceptar a los demás. Hay muchos libros escritos para niños que pueden utilizarse tanto por padres como por profesores para comenzar debates sobre este tema. Estos son algunos de los títulos que suelen ser más fáciles de encontrar en las escuelas y en las bibliotecas públicas:

Amazing Grace, de M. Hoffman.

Cowboy, de T. Yashima.

Chrysanthemum, de K. Henkes.

The Sneetches, de Dr. Seuss.

You Look Ridiculous, Said the Rhinoceros to the Hippopotamus, de B. Waber.

Practicar lo que predicamos

A la vez que trabajamos con nuestros hijos para que sean más respetuosos hacia los demás, tenemos que asegurarnos de que nosotros somos un modelo de ese comportamiento. Si la gente usa un lenguaje “fanático” a su alrededor o alrededor de su hijo no lo ignore. Los niños necesitan saber que ese comportamiento es inaceptable incluso viniendo de un pariente o de un adulto respetado. Una respuesta educada y tranquila como: “por favor, no use ese lenguaje delante de mí o de mi hijo”, “me siento incómodo con esa palabra porque hace daño a los demás”, o “ese tipo de chistes no me parecen divertidos”, debería dejar clara su posición. Después seguramente usted querrá explicar por qué esa o esas palabras son irrespetuosas hacia los demás. Si su hijo le pregunta por qué la abuela o la tía Ceily dicen esas palabras, usted podría decir: “un montón de ideas incorrectas sobre la gente han creado problemas durante mucho tiempo. Es muy triste que una persona haga que otra se sienta mal por [su color de piel, su religión, su peso]. Las personas crecen con estas ideas, y después es difícil deshacerse de ellas. Pero cuantos más niños como tú crezcan, menos y menos gente creará en tales cosas. Mientras tanto, podemos enseñarle a la gente que esas cosas no están bien o que no son educadas”. Este tipo de mensajes ayuda a los niños a saber que pueden colaborar en la superación del racismo, el sexismo y otras formas de fanatismo.

Deborah Byrnes es profesora de educación infantil en Utah State University. Ha publicado numerosos artículos sobre la educación sin prejuicios.

CONCEPTOS ERRÓNEOS SOBRE ALIMENTOS, COMER Y LOS NIÑOS.

La comida se convierte en algún momento en un tema a tratar entre padres e hijos. Muchas veces, las batallas sobre la comida comienzan cuando los niños son todavía unos bebés. Los padres tienen miedo de que sus hijos tengan hambre o estén malnutridos por no tener unas pautas o restricciones. Al esforzarnos

por darles a nuestros hijo la comida “perfecta”, han ido apareciendo numerosos conceptos erróneos entre los padres sobre los alimentos, el comer, y nuestros hijos.

Falso: Los padres son totalmente responsables de lo que comen sus hijos y cuánto.

Verdadero: la misión de los padres es aportar una comida apropiada, y la de los hijos decidir si se lo van a comer y en qué cantidad.

En lugar de dar al niño independencia cuando llega el momento de decidir cuánto hay que comer, los padres tienden a poner restricciones. Ellen Satter, que escribió *Cómo hacer que su hijo coma... pero no demasiado*, dice que es muy útil dividir el acto de comer en dos formas de trabajo. El trabajo de los padres consiste en proveer comida apropiada, mientras que el del niño consiste en decidir si se lo va a comer, y en qué cantidad. La experiencia nos ha demostrado que es casi imposible forzar a alguien a comer algo si no lo quiere. Sin embargo, a los padres se les pilla a menudo haciendo esto. Por ejemplo, los padres suelen decir: “te tienes que comer otras tres cucharadas antes de levantarte de la mesa”. Cuando un adulto ofrece comida de forma positiva, es el niño quien tiene que decidir cuánto se va a comer.

Falso: hay que premiar a los niños por probar comidas nuevas.

Verdadero: Siga ofreciendo una gran variedad de comidas y espere a que el niño decida cuándo quiere probar algo nuevo.

Es muy común que los padres premien a sus hijos cuando éstos prueban una comida nueva. Si experimenta con esta idea, el resultado seguramente será que el niño que fue premiado tiene menos posibilidades de volver a probar el nuevo alimento que el niño al que se le dejó solo. Durante los años del crecimiento, la mayoría de los niños pasan por una etapa en la que comen exclusivamente un alimento. Si esto ocurre, no se vuelva loco intentando que su hijo pruebe nuevos alimentos. Siga ofreciendo nuevos alimentos y espere a que su hijo decida cuándo probarlos. Ofrecer un alimento una y otra vez aumenta el conocimiento del niño de esa comida. Conseguir que lo pruebe aumentará las posibilidades de que en algún momento vuelva a intentarlo. Puede ser de gran ayuda decirle al niño que puede sacarse la comida de la boca si realmente está tan mala. En la mayoría de los hogares son los hábitos de los padres a la hora de comer la influencia más significativa para que los niños acepten o rechacen una comida.

Una advertencia: no deje que su hijo se llene con golosinas entre comidas. Intentar que un niño pruebe una comida nueva cuando ya está lleno es una pérdida de tiempo. Sin embargo, si se está ofreciendo una y otra vez una comida a un niño que tiene hambre, el niño acabará por probar algo nuevo. El secreto está en ser paciente y persistente, y en no usar la presión.

Falso: es una buena idea usar los postres y los dulces como recompensa.

Verdadero: no haga de los postres y dulces platos especiales utilizándolos como recompensa.

Generalmente, esta práctica hace que aparezca la idea de que existen alimentos buenos y malos. Por ejemplo, si le promete a su hijo un postre si se come el brocoli, la lección que aprenderá es que el postre es bueno y que el brocoli es malo. Esta práctica también aumenta el valor de la comida con que se premia, e implica que hay algunas comidas que son especiales. En lugar de prometerle un postre si se come la cena, inténtelo poniendo un poco del postre en el plato cuando ponga la mesa. Deje que el niño decida cuando se lo va a comer. Lo que puede ocurrir es que el niño se coma primero el postre, pero entonces se dará cuenta de que todavía tiene hambre, y se comerá el resto de la comida. Son los padres quienes dan valor al postre. Si la forma de conseguir el postre es comerse todo lo del plato, puede que el niño se llene durante la cena y después coma de más por conseguir esa comida especial. Me pregunto que ocurriría si un niño fuese premiado con brocoli por comerse el helado.

Falso: no pasa nada si un niño está todo el día bebiendo zumo o leche del biberón o de una taza.

Verdadero: el agua natural es la mejor bebida para combatir la sed.

Algunos padres creen que el zumo es una bebida nutricionalmente superior, y que por esto los niños se benefician si lo están bebiendo todo el día. ¿Qué pasa con los niños que toman demasiado zumo? Se llenan con el zumo y no tienen hambre a la hora de comer. Otro problema es que el zumo que se elige normalmente es el de manzana. Si se lee la tabla de datos nutricionales, uno se da cuenta de que el zumo de manzana es en su mayoría carbohidratos (simple azúcar), mientras que el resto de nutrientes se encuentran en muy bajas cantidades a no ser que se haya añadido vitamina C. Cuando los niños tengan sed de agua, y verá como su apetito se incrementa a la hora de las comidas.

Kristine S. Saunders tiene un máster en Nutrition and Food services. Es la coordinadora del Family Nutrition Program para Utah State University Extension.

Rincón de Actividades

Trabajar la madera

A los niños les atraen las herramientas porque ven a los adultos usándolas. Dar a los niños y niñas herramientas especiales hechas a su medida y recortes de madera es una oportunidad muy buena para que aprendan sobre cómo trabajar la madera además de desarrollar otras habilidades motrices y su creatividad. Sus ojos, manos y músculos trabajan a la vez mientras crean.

Rincón de Actividades

Ideas en Internet para enseñar ciencias a sus hijos

<http://www.ed.gov/pubs/parents/science/index.html> Explica conceptos importantes sobre ciencias así como experimentos que se pueden intentar en casa.

<http://www.spe.sony.com/tv/kids/beakman/beakmain.html> está basado en el programa de televisión *Beakman's World*.

<http://www.nyelabs.kcts.org> se basa en *Bill Nye the Science Guy*, un programa muy conocido sobre ciencia para niños.

<http://www.place.scholastic.com/magicschoolbus/index.htm> diseñado a partir de *The Magic School Bus*, una colección de libros sobre ciencia para niños.

Recopilado por Becky Borup y Tammy Janes.

Rincón de Actividades

Los libros favoritos de los niños

Bebés

La lectura es una actividad beneficiosa para los niños incluso antes de su nacimiento. Se dará cuenta de cómo se sienten especialmente atraídos por los dibujos de colores intensos. Actualmente se publican muchos libros que tienen las hojas de pasta dura para así resistir la tendencia de los más pequeños a llevarse las cosas a la boca.

The Cheerios Play Book, de L. Wade

Good Night Moon, de M. Brown

This Little Piggy, ilustrado por J. Manning

Teddy Bear, Teddy Bear y otros, de Reader's Digest Children's Books

TOOT!, de T. Gomi

De 3 a 5 años

Amazon Alphabet, de M. y T. Jordan

Ben's Trumpet, de R. Isadora

Mystery of the missing Red Mitten, de S. Kellogg

Pretend You're a Cat, de J. Marzollo

The Red Balloon, de A. Lamorisse
Tacky the Penguin, de H. Lester
The Very Hungry Caterpillar, y otros libros de E. Carle

De 6 a 8 años

Ben's Trumpet, de R. Isadora
Chameleons Are Cool, de M. Jenkins
Frog and Toad Together y otros libros de A. Lobel
The Loyus Seed, de S. Garland
Mrs. Mack, de P. Pollaco
Red Ranger Came Calling, de B. Breathed
The Velveteen Rabbit, de M. Williams
Weird Parents, de A. Wood