



Creando una Clase Emocionalmente Segura

por el Bruce D. Perry, M.D., Ph.D.

¿Por qué es que los primeros días del nuevo año escolar son tan importantes? ¿Qué pueden hacer los maestros durante estas primeras semanas para ayudar a sus nuevos alumnos a aprender a disfrutar de la escuela y amar el estudio?

La vida es descubrimiento. Desde el momento de nuestro nacimiento estamos expuestos a un continuo flujo de experiencia sensorial – visión, sonido, olfato, sabor y tacto. Nuestro extraordinario cerebro toma las imágenes y los sonidos, aromas y sabores de cada momento y crea una representación interna del mundo exterior. En el comienzo de la vida, todo es nuevo. Cada experiencia es algo nuevo. Cada imagen, melodía, aroma y caricia inunda el cerebro del recién nacido a medida que éste trata de organizar y entender el nuevo mundo. A través del tiempo, creamos memorias y aprendemos.

Y es en el aprender de nuestras primeras experiencias a donde nuestro futuro se dirige - la primera sonrisa, las primeras palabras, el primer beso, el primer amor, la primera pérdida, y los primeros días de clases. Estas nuevas experiencias forman nuestras emociones, creencias, valores y conductas. Nuestras primeras experiencias crean la plataforma desde donde observaremos el resto de nuestras vidas.

Al pasar el tiempo, hay menos primeras experiencias – el mundo se hace más conocido, menos novedoso. Para muchos, el aprendizaje activo declina con la edad. Para aquellos que encuentran placer en el descubrimiento, sin embargo, habrá una vida de aprendizaje. Buscarán novedades y recogerán las recompensas de dominar nuevas experiencias – madurez, creatividad y sabiduría. Les deseamos este regalo a nuestros niños.

Cada Septiembre, miles de niños entran a una clase por primera vez y son inundados en novedades. En efecto, para estos niños, los primeros días de clase están colmados con más nuevas experiencias que en cualquier otro momento después del nacimiento. Habrá nuevas imágenes, sonidos, horarios; nuevos niños, adultos, desafíos, y expectativas. ¿Cómo podemos ayudar a nuestros niños a encontrar placer en estas primeras experiencias en la clase que conducirá a una eterna ansia por conocimiento? La clave es seguridad.

Un aprendizaje superior está impulsado por la curiosidad, lo cual conduce a la exploración, descubrimiento, práctica, y dominio. A su vez, el dominio conduce al placer, la satisfacción, y la confianza de explorar nuevamente. Cuanto más un niño disfruta este ciclo de maravillas, más puede él crear una vida llena de entusiasmo y amor por aprender. El ciclo maravilloso, sin embargo, puede ser detenido por miedo.

La reacción al miedo está profundamente arraigada en el cerebro humano. Ante cualquier amenaza – hambre, sed, dolor, vergüenza, confusión, ó demasiado, demasiado nuevo ó demasiado rápido – respondemos de manera de mantenernos seguros. Nuestras mentes se concentrarán solamente en la información que en el momento, es importante para sobrevivir. Miedo mata a la curiosidad e inhibe la exploración.

Demasiado, Demasiado Pronto

Hay para cada niño, sin embargo, una serie de datos, conceptos y destrezas imposibles de conquistar. No es razonable esperar que un niño de 4 años aprenda cálculo o pueda manejar un vehículo. Fracasará si se le pide que haga estas cosas. Estos ejemplos absurdos demuestran la discrepancia obvia entre la expectativa y la habilidad. Aún así, un niño puede sentir la misma sensación de fracaso cuando se lo confronta con una tarea más sencilla pero igualmente imposible. Pedirle a un niño de 4 años con dificultad de realizar movimientos de precisión que escriba su nombre “prolijamente” sería lo mismo que pedirle que maneje un automóvil. Cuando empujamos a un niño demasiado lejos de su zona de seguridad, no va a triunfar.

A nadie le gusta fracasar. Cuando un niño fracasa tratando de aprender algo que está fuera de su capacidad, el placer de aprender disminuye. Si un niño fracasa repetidas veces ó en forma extraordinaria (por ejemplo, delante de sus compañeros), va a estar menos interesado a tomar nuevos desafíos – aunque esos desafíos estén dentro de su capacidad. Lo que es imposible de aprender está en todo momento controlado por nuestro previo desarrollo físico, emocional, cognitivo, y social.

Mientras guía a los niños dentro de sus zonas ardientes, recuerde lo siguiente:

- Los niños deben ser presentados con nuevas nociones con cuidado. Demasiado, demasiado pronto es abrumador. En lo posible trate de determinar el punto de referencia de cada niño. ¿Qué puede él hacer? ¿En qué etapa de su desarrollo físico, emocional, cognitivo, y social está él? Cuando se presentan nuevos conceptos, comience con lo conocido y familiar, y luego continúe, en pequeños pasos, al nuevo contenido.
- Aprender requiere concentración, continua atención y la capacidad de tolerar frustración. Todas éstas son actividades que consumen *mucha energía*. Durante las fases más activas del aprendizaje, los niños se cansan rápido. Recuerde que “nuevo” se traduce a “estresante”. Permita a cada niño a trabajar por suficiente tiempo en un nuevo desafío como para explorar y practicar, pero no tanto como para cansarlo y desanimarlo. Cuanto más se aleja el niño de su zona de seguridad, más difícil se hace mantener la concentración.
- La mayoría de los niños se desarrollan más rápido en un ámbito (motor, emocional, cognitivo, social) que en otros. Niños tienden a elegir actividades a la altura de sus cualidades y las que les brindan la mayor sensación de éxito. Ayude a los niños a encontrar formas privadas de practicar sus relativas debilidades. Si pueden practicar en sus casas con la ayuda de sus padres, podrían alcanzar a sus compañeros y no tener que evitar esas tareas o técnicas.
- Dominio en un ámbito no se puede atribuir a otros. Por ejemplo, aunque un niño haya conquistado la habilidad sensorio-motora no significa que tenga el mismo dominio emocional ó social.

Bruce D. Perry, M.D., Ph.D. es el Senior Fellow de The ChildTrauma Academy, una organización sin fines de lucro con base en Houston que fomenta innovaciones en servicio, investigación y educación en el maltrato del niño y traumatología infantil (www.ChildTrauma.org) Dr. Perry es co-autor de “El Niño Que Fue Criado Como Perro: Que Nos Pueden Enseñar los Niños Traumatizados Con Respecto a Pérdida, Amor y Recuperación; un libro popular basado en su trabajo con niños, publicado por Basic Books.