

Consejos educativos útiles a la familia para desarrollar el sistema nervioso de los niños preescolares en el hogar

M.Sc Eugenia Díaz Favier

RESUMEN

Se proponen algunos consejos de utilidad para la familia de niños y niñas de edades temprana y preescolar, que contribuyen a la educación adecuada del sistema nervioso en estas edades, ya que los padres frecuentemente consultan a médicos, psicólogos, especialistas, quejándose de que sus hijos, cada vez desde edades más tempranas, se muestran muy “nerviosos”, “alterados”, “intranquilos”, y hasta “estresados”. Los consejos están dirigidos a la educación de hábitos, a alertar a los padres acerca de la influencia de diferentes situaciones que se producen con estos niños, que de una u otra forma afectan el normal desarrollo de su sistema nervioso, e inciden en la formación de la personalidad en esta importante etapa de la vida.

Palabras Clave: Formación de la Personalidad, Educación Familiar.

ABSTRACT

In the article they intend some advice of utility since for the family of children and early girls of ages and preescolar that contribute to the appropriate education of the nervous system in these ages, the parents frequently consult to doctors, psychologists, specialists complaining that their children, every time from earlier ages, they are shown very nervous, altered, restless, and until " estresados ". The advice are directed to the education of habits, to alert the parents about the influence of different situations that you/they take place with these children that affect the normal development of their nervous system in an or another way, and they impact in the formation of the personality in this important stage of the life.

Desde la antigüedad se ha admitido que las personas se diferencian unas de otras por el tipo de actividad psíquica, la movilidad y equilibrio entre los procesos nerviosos. Desde entonces fueron descritos diferentes tipos de temperamentos: sanguíneo, colérico, flemático y melancólico. Sobre la base de las diferencias entre los temperamentos descansa la interrelación entre los dos procesos nerviosos fundamentales: la excitación y la inhibición. Estas particularidades tipológicas se pueden determinar incluso en los lactantes. Sin embargo, a lo largo del proceso de educación del niño estas propiedades naturales de su sistema nervioso se pueden cambiar; al igual que en la propia formación del carácter influyen notablemente las características de las personas que rodean al niño. Así, una atmósfera de tranquilidad y calma en el hogar, las correctas relaciones entre los padres y de estos con el niño garantizan la formación de un carácter agradable y tranquilo en su hijo, esto influye en su aprendizaje y en el desarrollo de sus conocimientos, hábitos, habilidades, costumbres, estabilidad emocional, su conducta, en su personalidad.

Entonces, ¿cómo prevenir que los niños desarrollen conductas y estados ansiosos, de nerviosismo e intranquilidad constantes?, ¿de qué depende que los niños pequeños se muestren nerviosos?, ¿qué consejos y recomendaciones dar a los padres y educadores al respecto?

El nerviosismo en los niños con frecuencia constituye una alteración temprana de la actividad del sistema nervioso, lo cual se puede erradicar fácilmente mientras más pequeño es el niño. Sin embargo, frecuentemente se puede comprobar que los padres que se quejan de estos tipos de alteraciones, son precisamente los que cometen unos u otros tipos de errores en la crianza de sus hijos.

La educación se inicia desde el momento del nacimiento del niño, ya que los reflejos condicionados se forman con facilidad en estos primeros estadios de la vida, y el proceso de formación de determinados tipos de reflejos constituye una reacción del organismo de respuesta a diferentes estímulos del medio, ya que el

niño nace con un limitado número de reflejos incondicionados o congénitos que son constantes y no dependen del medio, por ejemplo: la succión en los recién nacidos.

Una vía idónea para la formación y funcionamiento de la actividad nerviosa del niño la constituye la adecuada educación en correspondencia con sus particularidades psíquicas y de la etapa en que se encuentre el niño, por eso es tan importante contribuir al sano desarrollo del niño, de su sistema nervioso desde las propias condiciones de vida y educación que se proporcionen en el hogar.

Están bien definidos en el desarrollo del pequeño preescolar algunos momentos en los que una inadecuada educación en el hogar puede contribuir a alterar la actividad del sistema nervioso del niño, por lo que se pueden evitar las consecuencias negativas de un mal manejo de dichos momentos de riesgo sobre el desarrollo del niño si se toman en consideración medidas adecuadas y si además, se crean las condiciones óptimas alrededor del niño para desarrollarles los hábitos y costumbres más importantes que contribuirán a la formación de su estereotipo dinámico desde bien temprano.

De ahí se explica que, en correspondencia con un hábito, proceso o cualidad en formación en los niños de estas edades, se requiera de determinados consejos y recomendaciones a los padres, como se muestra a continuación:

La alimentación.

Desde los primeros meses de vida del niño, se le debe alimentar a su hora, formarle el “régimen”, no darle jugos, refrescos, caramelos, galletitas y otras golosinas fuera de horas, pues se corre el riesgo de que el niño rechace los alimentos que necesita ingerir, reaccionando con llanto, ansiedad, vómitos; los padres le gritan, se alteran, lo castigan y pierden la paciencia. En este caso es aconsejable dejarle pasar un poco de hambre y alimentarlo más tarde, nunca obligarlo a comer a la fuerza, y a la vez, los padres deben ser estables en el horario de las comidas del niño.

El sueño.

Los niños nerviosos son los que más padecen de trastornos del sueño, de miedos nocturnos, hablan dormidos, gimen, gritan, exigen a los padres que permanezcan a su lado hasta que llegue el sueño, que les lean cuentos o les canten. Para evitar esto se recomienda que a un niño con esta situación se le debe acostar siempre a una misma hora, lugar, alejado de estímulos fuertes, de ruidos, luces, pero NO en absoluto silencio, no mecerlo, cantarle, pasearlo, no atemorizarlo ni asustarlo para obligarlo a dormir. No jugar con el niño a la hora de dormir, proporcionarle las condiciones para un sueño tranquilo, reparador de fuerzas, pero en su cama, no en la de los padres, ni en un sillón frente al televisor mientras le entra el sueño. Sí es aconsejable incluso leerles unos minutos cuentos y poesías propias de su edad, sencillos y cortos, de esta manera, además, se le va desarrollando el gusto por la literatura.

La formación del hábito de control de esfínteres.

Al niño se le deben cambiar frecuentemente los pañales mojados, sentarlo a tiempo en la bacinilla, orinal o sillita para formarle el reflejo condicionado o punto de regulación en la corteza cerebral; esto último debe hacerse con paciencia, siempre a una misma hora, sin apremiarlo a evacuar, si es preciso, mamá o papá u otro familiar se pueden sentar cerca y observarlo, acompañarlo pero sin entretenerle o distraerlo con objetos o juguetes mientras está sentado para realizar sus necesidades. En poco tiempo se logrará que el niño forme este hábito tan importante.

La falta de unidad en la educación del niño, entre padres, abuelos y otros familiares que rodean al niño.

Cuando esto ocurre, los niños van creciendo en un ambiente lleno de disparidad de criterios entre los adultos y aprenden a ser caprichosos, tercos, pícaros y “chantajistas” con sus familiares, a los que prueban constantemente para conseguir de ellos que se haga su voluntad, es por esto que en el hogar no se le debe prohibir algo un día y otro día permitirle eso mismo, ni castigarlo por lo que antes causó risa, no se deben provocar cambios en las exigencias al niño que lo hagan dudar o temer las reacciones de los adultos, por ejemplo: mamá prohíbe

comer caramelos antes del almuerzo y por detrás abuelita complace y se los da a escondidas. Como consecuencia, el niño se torna nervioso, irritable, en busca de alguien que lo complazca cada vez que desea algo que sabe le pueden prohibir.

La llegada del nuevo hermanito o hermanita.

Un cambio en el trato al niño que pudiera desencadenarle una crisis nerviosa se produce habitualmente con la llegada de un nuevo hermanito o hermanita. Mientras llega ese momento, no se le debe educar de manera egocéntrica, pues cuando esto suceda no querrá compartir el amor familiar con otro niño o niña, se mostrará negativo, terco, histérico, celoso. Por eso se aconseja iniciar la motivación del niño para acoger al nuevo miembro de la familia desde los primeros meses del embarazo de la madre, haciéndolo partícipe de los preparativos para esperarlo, encomendarle tareas sencillas de cumplir: ayudar a mamá a doblar pañales, a papá a pintar la cuna, etc.; además, consultarle si tiene suficiente edad, acerca del nombre que le pondrán, conversar acerca de lo felices que serán con el bebé, de cómo jugará con él, paseará y lo cuidará cuando nazca, así se va formando una atmósfera de amor y cariño mutuo en el hogar.

La sobrecarga de actividades para el niño.

Cuando se sobrecarga al niño de informaciones, de actividades, también se contribuye a crearle estados ansiosos, por ejemplo: el propiciarle impresiones fuertes, ir de visitas o de compras en largas caminatas, ir al cine, al teatro o espectáculos, fiestas, desfiles, sentarlo frente a la televisión o el video mucho tiempo a mirar programas y filmes no adecuados a su edad le puede provocar al niño neurosis, tics, hipos, guiños, muecas, movimientos inquietos de hombros, manos, brazos, piernas. De todo esto se deduce que las actividades para los niños y niñas preescolares deben corresponderse entonces no sólo con la edad, sino también con su fortaleza física, con el desarrollo de la atención, la motivación, de hábitos higiénicos y ante todo, de la rapidez y estabilidad en la formación de sus reflejos condicionados y adaptación al medio.

La limitación de la independencia del niño.

Los padres cometen un grave error al privar la independencia de los niños, imponiéndoles condiciones que les impiden relacionarse con sus coetáneos en

juegos y actividades, prohibiéndoles actuar por sí mismos y obligándolos como ellos lo desean. El desmedido y exagerado tutelaje de los padres, su constante temor por la salud y bienestar de sus hijos vuelve a los niños dependientes, torpes, asustadizos, miedosos, temerosos de otros niños, de entrar en contacto o comunicarse si esto no es aprobado primero por los padres. Sería aconsejable que en estos casos se reflexione en lo que será del futuro de esos niños cuando les corresponda asumir responsabilidades, actuar por su propia voluntad y tomar determinaciones sin la presencia de mamá y papá, con lo que se pondrá en evidencia que no se le está preparando adecuadamente para enfrentarse a la vida, y se impone un cambio de actitud al respecto por parte de los padres y de la familia en general.

El autoservicio y autovalidismo.

En casa no se debe obligar al niño preescolar a “ayudar”, “cooperar” y a “trabajar” como formas de castigo por haber cometido travesuras o indisciplinas, al contrario, se le debe acostumbrar desde temprano a participar de las tareas del hogar, darle pequeñas encomiendas y estimularlo por lo que haga, ya que el trabajo en esta edad es fuente de alegría, le produce al niño satisfacción porque se siente útil en la casa ayudando a mamá, a papá, a los abuelos, de ahí que sea importante que la familia determine qué tareas pueden asignársele al niño, como por ejemplo: alimentar a las mascotas domésticas (pececitos, pajaritos, jicoteas, perros, gatos,...); guardar sus juguetes, recoger la ropa lavada, limpiar el patio, arreglar su cama, etc. Así, el niño comprende la importancia del trabajo cuando le hacemos notar lo rápido y bien que se hace todo, lo bonito que queda cuando ayuda a su familia en el hogar, y al mismo tiempo que desarrollará hábitos laborales se formarán cualidades personales como la autoestima y la autoafirmación en una edad apropiada para ello.

Prohibiciones, castigos, amenazas y violencia.

La educación del niño preescolar no se puede convertir en un “amaestramiento”, pues las infinitas prohibiciones, negativas a su actividad individual, castigos, maltratos, imposición de reglas y en muchos casos, golpes y palizas, limitan su esfera emocional tornándolo irritable, caprichoso, rebelde, y explosivo, ante la más mínima señal de contrariedad reacciona con gritos, llanto inconsolable. Paulatinamente en el niño se va produciendo pérdida del humor, de la alegría, cada vez más marcado, lo que contribuye a la formación de los rasgos de un carácter difícil y con problemas para adaptarse a lo nuevo, a las personas. Es válido reconocer que más que amenazar y castigar al niño resultan de gran valor el ejemplo personal de los adultos, el dominio de sí mismos, su moderación, raciocinio y perseverancia en el trato en todos los momentos que esto sea necesario, conversar y demostrar lo correcto y lo incorrecto de sus actos, con mucha paciencia y cariño, y con suficiente autoridad, pero sin maltratar la integridad personal del niño.

Miedos.

Algunos padres en su empeño por lograr obediencia y disciplina por parte de los niños, recurren a los viejos métodos de asustar y doblegar a sus hijos, llamando “al viejo del saco”, “al cuco”, “al coco”, “al policía”, “al loco”, y a cualquier personaje o cosa que les provoque temor para que coman, duerman o realicen cualquier actividad que no les agrade o no desean hacer, y así sólo logran un desarrollo atrofiado del sentimiento de miedo. Un niño asustadizo, temeroso de todo, confundido y cobarde puede llegar a desencadenar una reacción neurótica por cualquier causa que se lo provoque, incluso por escuchar conversaciones de los adultos u otros niños sobre temas con esta intención. Como consecuencia de esta tendencia, en lo sucesivo se le afectará el proceso de adaptación a lo nuevo, a la escuela, donde temerá a la autoridad de la maestra, de las evaluaciones y controles de su aprendizaje, a los compañeritos de aula, y esto se evitaría si los padres le infieren confianza en sí mismo, seguridad en sus actos, y ante todo, si comparten con el niño sus temores y le ayudan a enfrentarlos, a eliminarlos, señalándoles a tiempo sus errores y equívocos con respecto a lo que le tiene miedo o no, ejemplo: a las inyecciones, a los insectos, a la oscuridad, etc.

Conflictos en el hogar y en la relación con el niño.

Es particularmente nocivo para la educación del niño preescolar aquel ambiente donde existen trastornos en la familia, a la que se le reconoce como conflictiva, contradictoria, de riesgo, donde prevalecen los escándalos, discusiones, agresiones físicas entre sus miembros, padres u otros familiares que conviven en la misma casa, alcohólicos, drogadictos, el divorcio de los padres en forma descompuesta, cuando aparece un padrastro o madrastra no deseados, entre otras situaciones incompatibles con la educación del niño preescolar, todas las cuales pueden provocar fuertes neurosis y alteraciones anímicas y del carácter del niño en estas edades en que son tan susceptibles a las relaciones con su medio familiar y social. Cuando la situación se torna tan compleja, se recomienda que la familia, que es la máxima responsable de la educación del niño, de su porvenir, tome las precauciones, así sean las mínimas y acuda a un especialista en busca de la ayuda que necesite y que en nuestra sociedad se le puede brindar en aras de lograr que el pequeño preescolar pueda vivir y adaptarse a un medio donde no peligre su integridad física ni psicológica, y crezca sin alteraciones en su sistema nervioso.

Como se expresó al inicio de este artículo, la atmósfera del hogar donde crece un niño o niña en edad preescolar debe ser agradable, sana, tranquila, de lo contrario en ese pequeño pueden aparecer diferentes formas de neurosis infantil que causarían daños irreversibles en su personalidad futura.

Un entorno favorable, armónico, constituye la mejor vía para la formación de un carácter sólido en un niño que sea capaz de enfrentarse a las dificultades de la vida moderna actual sin alteraciones en su actividad nerviosa, en el funcionamiento de su sistema nervioso, y esto, depende de la educación que le brinde la familia en el hogar, de ahí la validez de los consejos que se les transmiten y que pueden prepararla mejor para enfrentarse a los retos que le impone la sociedad a favor de la calidad de vida de sus frutos más pequeños, los niños y niñas de edad preescolar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cuba. Ministerio de Educación. Educa a tu Hijo: Programa para la familia dirigido al desarrollo integral del niño. Orientaciones de 1-2 años, de 2-3 años, de 3-4 años y de 4-5 años. La Habana, Pueblo y Educación, 1992.
2. Franco García, Olga. Estimulación Temprana. Estimulación oportuna o Educación Temprana. Criterios y experiencias. La Habana, Ministerio de Educación. En soporte magnético, 2001
3. Guía de observación del desarrollo madurativo infantil en las edades de 0-4 años. Proyecto de Innovación Educativa subvencionado por el MEC / Ascensión Madrigal Andrés... y otros. España, 1992. En soporte magnético.
4. Liepukaln, A. I. Cuide el sistema nervioso del niño. p. 5. En Plegable de Casa de Instrucción Sanitaria. Leningrado, 1981.
5. López Hurtado, Josefina. Concepción del desarrollo infantil. p. 10 -14. En Educación. No. 102. La Habana, ene.-abr., 2001.
6. Mi niño de 0-6 años, Programa de Estimulación precoz para Centroamérica y Panamá: PROCEP, 1982