

El lenguaje secreto del juego.

LAWRENCE SHAPIRO

Debido a que el juego es una de las partes más importantes en el desarrollo emocional de un niño, es el medio primario a través del cual los orientadores infantiles y otros profesionales de la salud mental tratan los problemas emocionales y conductuales de los niños por debajo de los doce años. A través del juego los orientadores infantiles pueden enseñar elementos de autodomínio a niños con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD); o enseñar a niños deprimidos a encontrar en la vida, un gozo renovado. Mediante el juego, los orientadores pueden enseñar a niños ansiosos y temerosos a superar sus miedos y esforzarse frente a los desafíos que encierran las nuevas situaciones y las personas. Los orientadores pueden usar el juego para enfrentar cualquier trastorno emocional o conductual, pero el secreto del uso de este, es ayudar a los niños en sus problemas emocionales, y no está limitado específicamente al entorno de la salud mental del niño.

Una gran variedad de programas, algunos con más de cuatro décadas de existencia, han demostrado que tanto los padres como los adultos no especializados en estos temas, pueden ser tan eficaces como el personal especializado a la hora de ayudar a los niños a través del juego. Uno de estos programas, diseñado por los Doctores Bernard y Louise Guerney de la Universidad Estatal de Pennsylvania, le enseña a los padres cómo usar la terapia de juego para ayudar a niños con una gran variedad de problemas comunes. Los padres, a su vez, comparten su progreso con otros padres en las reuniones de grupo, mirando vídeos de sus sesiones de juego, propiciando comentarios de cómo pueden mejorar la calidad de sus juegos. La investigación de los Guerneys sugiere que unos padres bien entrenados son igual de eficaces que un terapeuta profesional a la hora de ayudar a sus hijos a través del juego.

En mis propias experiencias prácticas, uso frecuentemente la disposición como elemento para enseñarles a los padres mejores formas de relacionarse con sus niños. Por ejemplo, cuando los padres se quejan de que su niño no coopera, yo les explico que algunos niños parecen ser naturalmente cooperativos, pero otros pueden tener un temperamento que los hace más voluntariosos y tercos. Pero todos los niños pueden aprender a ser más cooperativos a través del juego. Las habilidades emocionales y conductuales, tales como la cooperación, el autocontrol, la empatía, la comunicación emocional, o incluso simplemente ser cortés, se enseña a través de juegos que pueden ser simples y divertidos.

A lo largo de mi carrera, me he concentrado en el uso de juegos para enseñar a los niños importantes habilidades emocionales y conductuales. Un ejemplo de este tipo de juego es "El Juego del Robot Cooperativo". Lo usé con Brian y su familia, cuando me lo trajeron por su conducta poco dócil y desafiante.

Para jugar el juego del Robot Cooperativo le pedí a Brian que se colocará de pie entre sus dos padres y le sostuviera sus manos. Le expliqué a la familia: "En este juego ustedes tienen que funcionar como una sola unidad, -un robot cooperativo. Brian, tú estas en el medio, por lo que serás el "cerebro". Mamá y Papá, ustedes están por fuera, y solo tienen libre una mano para ser usada. Bien, Robot (hablando ahora con la unidad familiar), yo quiero que usted se haga un "bocadillo de mantequilla de cacahuate". Y yo les di un frasco de mantequilla de cacahuate, un cuchillo, y dos pedazos de pan.

Hacer un bocadillo de mantequilla de cacahuate no es tan fácil como parece cuando se hace por tres personas a la vez, que están sosteniendo sus manos. Pero el objetivo del juego es aprender a cooperar sin disputar o culpar, y divertirse al mismo tiempo. Y ello no es difícil en absoluto. En este juego, como todo juego cooperativo, o usted trabaja de conjunto o usted pierde. La familia de Brian, como con otras familias que han jugado este juego, rieron y se divirtieron a lo largo de la tarea, y finalmente tuvieron éxito haciendo el bocadillo.

Este fue simplemente el primer paso para ayudar a Brian y a su familia. Los juegos, por su naturaleza, se disfrutan más, mientras más se jueguen, que es exactamente la causa del porqué el juego es adecuado para el aprendizaje emocional. Le apunté tres nuevas tareas al Robot Cooperativo (Brian y sus padres), tareas que debían realizar en la siguiente semana.

Cualquier tipo de juego puede ser útil para animar el desarrollo emocional y conductual de un niño. Todo lo que necesitan hacer los adultos es ver en cada juego un "momento para el aprendizaje." Considere la siguiente lista de habilidades importantes que pueden enseñarse en un simple juego entre un adulto y uno o más niños.

Cómo invitar a otro niño a jugar.

Cómo esperar turnos

Cómo seguir las reglas del juego.

Cómo ser un ganador cortés.

Cómo ser un buen perdedor.

Cómo compartir juguetes y otras cosas de juego

Cómo comportarse para recibir el refuerzo positivo de sus compañeros.

Cómo ser flexible a las propias necesidades.

Cómo evaluar los éxitos y fracasos sociales de uno.

Cómo leer las señales no verbales de los otros.

Los juegos pueden usarse para enseñar las habilidades de las que carecen los niños.

Como psicólogo de niños, frecuentemente prescribo juegos que ayudan a niños con problemas psicológicos específicos, ya sean para jugar en la casa o en el aula. Un buen ejemplo lo constituye el juego de la "Pelota de los Sentimientos" que es una manera segura de lograr que los niños (o los adultos) hablen sobre sus sentimientos. He aquí la forma de jugar.

El Juego de la Pelota de los Sentimientos

El objetivo del juego: Conseguir en los niños el hábito de hablar sobre sus diferentes sentimientos.

Edades: 4+

Número de Jugadores: 2-10

Preparación del juego: Usted necesitará una pelota playera y un marcador de tinta permanente. Infle la pelota y marque con el marcador alrededor de la pelota, los distintos sentimientos, tales como feliz, triste, enfadado, asustado, y así sucesivamente. Escoja sentimientos que son apropiados al nivel de la edad del niño. Si la pelota es grande, usted puede repetir los sentimientos tres o cuatro veces, hasta llenar el espacio.

Las Reglas:

Primeramente el adulto ejemplificará como se juega este juego. Para ello lanzará la pelota al aire, y la atrapará con ambas manos. Observe qué "sentimiento" está más cerca de su dedo pulgar derecho. Luego comente aproximadamente sobre la última vez que usted sintió ese sentimiento. Entonces tire la pelota a la persona que está a su derecha que debe hacer la misma cosa. No haga ningún comentario sobre lo que otra

persona tiene que decir, sólo escuche. Continúe hasta que cada jugador haya tenido al menos dos oportunidades.

El lenguaje secreto de los cuentos y sueños

Los cuentos tienen una influencia mayor en la conducta y el desarrollo emocional de un niño, que lo que la mayoría de las personas piensa. Los cuentos ayudan a formar la vida emocional de los niños. Le enseñan los valores, proporcionan ejemplos de cómo los niños pueden tratar con diferentes problemas comunes. Los cuentos les ofrecen el vocabulario que ellos necesitan para resolver problemas complejos. Ellos abren un mundo de posibilidades y fomentan un sentido de propósito y esperanza.

Mientras que existe una gran de libros de cuentos que se escriben para enseñar los valores en los niños, o que cubren sus habilidades, siempre he creído que los cuentos que un adulto le puede hacer a un niño son mucho más eficaces que cualquier libro que pueda ser comprado. Yo llamo a estos cuentos de modelos positivos (positive modeling stories) porque ellos "modelan" diferentes alternativas para lidiar con los problemas comunes que enfrentan los niños.

Un cuento de modelo positivo es una receta de éxito seguro; les dice a los niños cómo comportarse para ganar afecto y elogios. En un cuento de este tipo no hay ninguna amenaza, ninguna advertencia, y ninguna mención a algún tipo de mal comportamiento. Las premisas más simples para decir que un cuento es de modelo positivo son:

1. Escoja a un "héroe" para el cuento que tiene los mismos problemas que un niño.
2. Cree un problema que el héroe de la historia tenga que resolver.
3. Cree una solución para ese problema que refleje exactamente cómo usted quiere que el niño piense o se comporte.
4. Cree un final positivo y realista.

El Juego del Cuento es un juego simple y divertido dirigido a niños de cinco a doce años de edad que le ayudará a crear cuentos de modelo positivo. Ellos penetran en la imaginación natural de los pequeños, y los premian por sus esfuerzos creativos. ¡Pero lo mejor de todo, es que son divertidos, porque usted está jugando, también! A los pequeños les encanta jugar, luego, disfrute cualquier oportunidad para hacer esto. El hecho de que el juego sea útil también para los niños, es sin duda un valor agregado extraordinario.

Solo le tomará unos minutos para hacer el Juego de los Cuentos. Para ello necesitará una pila de tarjetas en blanco; aproximadamente cien centavos o fichas de póquer; tres cajas de zapato (u otras cajas pequeñas); y algunos juguetes pequeños, caramelos, o golosinas que se usarán como premio.

Para empezar, tome de la pila veinte tarjetas y escriba en cada una de ellas: "Comienza un cuento sobre:"

1. Alguien que está triste porque no tenía ningún amigo
2. Alguien que le gusta leer
3. Un animal que está perdido
4. Un viaje a un parque de diversiones
5. Un hombre o mujer que son despedidos de su trabajo
6. Buscar un tesoro perdido
7. Un circo que se daña por un tornado
8. Un súper héroe
9. Una familia que necesita dinero
10. Un niño que gana un concurso
11. Un niño que tiene miedo
12. Un niño que ama los animales
13. Un niño que ve a sus padres peleando

14. Un grupo de niños que van de campismo
15. Un niño que es mortificado en la escuela por ser diferente
16. Un niño que es un gran atleta
17. Un niño con que se muda un nuevo pueblo con su familia y tiene que ir a una nueva escuela
18. Un niño que empieza su propio negocio y gana mucho dinero
19. Alguien que pierde algo importante
20. Un niño que se hace un gran músico

Ahora, tome las tres cajas pequeñas y llene la primera con las fichas (o peniques). Llene la próxima caja con las tarjetas que usted ha confeccionado y mezclelas bien. Llene la tercera caja con algunos premios pequeños, como las golosinas y los pequeños juguetes. Ahora está listo para jugar.

Dígale al niño: "Permíteme enseñarte un juego nuevo. Se llama el Juego de los Cuentos tú y yo vamos a contarnos cuentos el uno al otro. Tú serás el primero, porque eres el más joven.

"Quiero que metas la mano en la Caja de los cuentos y saques una tarjeta. Ella te dirá qué tipo de cuentos debes hacer. Te ayudará a empezar el cuento, pero debes terminarlo tú sólo.

"Cuando cuentes el cuento te ganarás 2 fichas. Luego quiero que me hables sobre el significado de tu cuento, o sea, su enseñanza o moraleja. ¡Cuando seas capaz de deducir una moraleja o lección para tu cuento, entonces ganarás otra ficha!

"Después me tocará a mí. Yo escogeré una tarjeta, contaré una historia, y pensaré en una moraleja, también. Cuando uno de los dos consiga nueve fichas, tendrá derecho a cerrar sus ojos y escoger un premio en la Caja de la Sorpresa! "

Yo le recomiendo que apunte las historias o las grabe si quiere volverse un experto del lenguaje secreto de los cuentos, pero no es indispensable para serlo.

Ahora usted está listo para jugar. Usted y el niño deben alternarse contándose historias, aprendiendo sus moralejas y lecciones. Este juego estimulará la creatividad del niño y el desarrollo del idioma, y si usted es como la mayoría de las familias, encontrará que este juego es una actividad agradable y desafiante. Más importante aún, abrirá una ventana en el funcionamiento interno de la mente del niño.

Interpretando los cuentos de un niño

La parte más importante de cualquier historia es la persona que está narrándola. Cuando un niño cuenta una historia espontánea, él no sólo la está deduciendo de sus propias experiencias, sino de sus propios valores, deseos, preocupaciones, y necesidades. Los psicólogos llaman a este proceso "proyección", porque el niño está proyectando fuera su ego interno para que sea visto por el mundo externo.

Hay tres preguntas importantes que se hará al intentar entender lo que un cuento de un niño revela sobre su vida emocional. Estas son:

1. ¿Cuál es la actitud del "héroe" en la historia?
2. ¿Cómo son resueltos los problemas?

3. ¿El cuento qué valores representa?

El Niño es el Héroe de su propio cuento

Los psicólogos asumen que cuando un niño relata una historia de manera espontánea, el héroe o carácter principal de la misma representa al propio niño. Esta asunción se apoya por la notable consistencia que observamos cuando un niño relaciona una serie de historias. Por ejemplo, Joel, de siete años, escogió una tarjeta que decía, "Cuente una historia sobre un animal en el parque zoológico." Él contó una historia sobre un tigre que se escapó de su jaula y se comió a todas las personas en el parque zoológico. Entonces escogió una tarjeta que decía, "Cuente una historia sobre una tormenta." Él contó una historia sobre un nubarrón que le caía atrás a las personas que estaban en un picnic para mojarlas. Cuando escogió una tarjeta que decía, "Cuente una historia sobre un niño que estaba perdido", él contó una historia sobre una muchacha que no tenía ningún amigo porque todos los niños que ella conocía eran "tontos y malos." Cuando se le preguntó que hizo la muchacha cuando la trataron mal, Joel contestó, "Ella llamó a los padres de sus amigos y se lo dijo."

Revisando los temas de los cuentos de Joel, no se necesita ser un doctor en ciencias para darse cuenta que es un pequeño muy enfadado y quiere vengarse de las personas por los daños que percibe. Cada uno de sus tres cuentos tiene el mismo tema. En cada historia que Joel cuenta, el "héroe" está enfadado y es vengativo. Y lo que para nosotros puede ser tan obvio para Joel no lo es. Cuando se le preguntó que si la muchacha de su último cuento le recordaba a alguien en especial, Joel contestó: "No, yo no conozco a ninguna muchacha como la del cuento." Su nivel de pensamiento no le permite recapacitar sobre sus historias y ver que ellas realmente giran entorno a sus propios sentimientos. Sus sentimientos son un secreto para él.

Ahora, cuando usted escuche el significado secreto del cuento de un niño, fíjese como es el personaje principal de su historia:

- * ¿Es determinado?
- * ¿Posee rasgos de personalidad positivos (amistoso, útil, amable)?
- * ¿Son positivos sus sentimientos predominantemente?
- * ¿Es capaz de manejar los sentimientos negativos apropiadamente?
- * ¿Posee metas realistas?

¿Cómo El Niño Resuelve los Problemas?

Ahora, quiero que usted considere cómo el héroe en las historias de un niño resuelve los problemas. Habrá notado que la mitad de las tarjetas del Juego de los Cuentos describen situaciones divertidas y positivas, mientras la otra mitad de las tarjetas describen los problemas. Note cómo el niño construye sus historias a partir de una orientación positiva o negativa. Los niños con una actitud negativa reflejarán típicamente cosas malas, incluso cuando el pie para el cuento describe un asunto positivo. En cambio los niños con una actitud positiva hacia ellos y su mundo, dirigirán las situaciones negativas como problemas que deben ser resueltos. El pie para empezar un cuento negativo tendrá un final positivo.

Usted también debe escuchar la manera en que un niño resuelve los problemas en sus cuentos. Los niños pequeños constantemente oyen historias dónde los problemas se resuelven principalmente a través del uso de la magia, y tan naturalmente, que ese es el tipo de historia que más ellos hacen. El hada madrina mueve su vara mágica y convierte al abusador en una rana. El niño desarrolla súper poderes y escapa volando del bosque lleno de terribles monstruos.

Cuando un niño relata una historia, escuche cómo él soluciona los problemas en la misma. Hágase estas preguntas:

* ¿Qué tipo de actitud asume el personaje principal del cuento cuándo está acercándose a un problema?

* ¿Cuál es el punto de vista del personaje cuando la historia comienza positivamente?

* ¿El problema se resuelve por el personaje principal o por alguien más?

* ¿El problema es resuelto de manera apropiada, según la edad del niño?

* ¿El personaje principal de la historia tiene diferentes maneras de resolver distintos problemas o simplemente una?

La moraleja o lección que el niño obtiene del cuento le dará importantes pistas de cómo él resuelve los problemas.

Ahora es su turno de contar un cuento. Cuando usted construye historias para los niños tiene la oportunidad de enseñarles a tener una identidad positiva, resolver sus propios problemas, y para aprender importantes valores y habilidades.

Ayudando a los niños a través del Arte

El arte es uno de los primeros bálsamos que se usa con los niños para ayudar a aliviar el dolor de un trauma emocional. El arte tiene la cualidad, casi mágica, de poder contener las poderosas emociones que se activan por un trauma, sin ocultarlas. Es parte de la terapia para los niños traumatizados en muchos hospitales, casas adoptivas, y refugios infantiles, y también es muy usado en situaciones menos dramáticas. Es parte de las herramientas de cualquier educador en las miles de escuelas elementales y clínicas de la comunidad, y ayudan a los niños a hablar sobre sus sentimientos de timidez, ansiedad ante una prueba, o la tensión de ser mortificados por otros niños. También es una manera que tienen los padres para comunicarse con los sentimientos más profundos de un niño.

Es difícil determinar exactamente por qué el arte es tan útil ayudando a los niños a expresar sentimientos que de otra forma podrían ocultarse, o por qué es tan útil aliviando el dolor emocional. Como otros aspectos del lenguaje secreto, parece formar un puente entre la parte emocional del cerebro, el sistema límbico, y la parte pensante del cerebro, el neocórtex. Ciertamente, en períodos de tensión, las actividades artísticas traen un sentido de familiaridad y confort a niños y adultos. Estas actividades les ayudan a evocar tiempos y experiencias pasadas, donde ellos se sentían más seguros y confiados.

Aunque nosotros pensamos en el arte como un medio visual, cuando se trata de niños, realmente es multisensorial. La percepción del trazo de crayola en el papel, el olor de la plastilina o la arcilla, y el chirrido y chasquido suave y las risitas cuando pintan con los dedos son todos importantes gatillos emocionales, que pueden conectar al niño con el maravilloso mundo de sus imaginaciones.

Los psicólogos señalan que el arte es una manera de ganar el control simbólico sobre lo que normalmente sería una experiencia agobiadora o incluso aterradora. Por ejemplo, Laura, una niña de siete años de edad, estaba esperando en su cama del hospital antes de una cirugía exploratoria. La enfermera de Laura tomó una hoja de papel y la colocó encima de la tabla lateral plegable de su cama y dijo en un tono calmado y tranquilizante: "dibujemos un cuadro de cómo se verá este cuarto dentro de unas horas". "Empieza dibujándote acostada en esta cama. ¡Magnífico! Ahora permíteme dibujar un armario aquí y una mesa aquí, y una silla en la esquina. Ahora yo quiero que dibujes a toda la familia y amigos que van a venir a la visita esta tarde. Entonces dibuja algunos globos y postales y algunos ositos de peluche alrededor del cuarto, porque a todos los niños le regalan muchas cosas bonitas para decorar su cuarto después de una operación. Cuando regreses de la operación, compararemos como tu cuarto se parece al del dibujo."

En los días siguientes, bajo la guía y estímulo de la enfermera, Laura dibujó muchos cuadros. Ella dibujó un cuadro donde se veía ella en la mesa de operaciones, con su equipo de doctores sosteniendo las manos y sonriendo en el fondo. Dibujó un cuadro representando el interior de su estómago e intestinos, lugar de dónde provenía su dolor, y entonces lo coloreó con un marcador rosa, explicando que le "haría sentirse bien." Laura también dibujó el cuarto de su casa, a su amigo mejor, ella quedándose dormida y soñando con ir a Disneylandia.

Con cada dibujo, Laura ganó un poco más de control sobre sus sentimientos. A medida que fue dibujando pudo visualizar imágenes concretas más positivas. Al mismo tiempo, se sentía un poco menos ansiosa y con menos dolor físico. Cada dibujo fue un nuevo paso hacia su saneamiento. Los psicólogos señalan que mantener ocupados en actividades interesantes a los niños hospitalizados les ayuda a mantener su mente fuera del dolor, y necesitan, por tanto, menos medicamentos contra el dolor, haciéndolos más conscientes y mejor preparados para participar en su tratamiento.

El idioma secreto del arte tiene muchos propósitos. Uno de los más importantes es ayudar a los niños a aprender de sus propios sentimientos. Por ejemplo, una vez cuando yo estaba trabajando como psicólogo escolar, estaba usando el idioma secreto del arte para ayudar a Paúl, de ocho años, a lidiar con la pérdida de su padre, que había muerto de cáncer. De todos los materiales que yo guardaba en una caja en mi oficina, Paúl prefirió la arcilla. En una sesión, él tomó una barra roja de arcilla y la partió en una docena de pedazos pequeños. Yo lo miré cuando él intencionadamente hizo de cada pedazo una pelota roja, y le pregunté porque lo había hecho. "Éstas son las células de cáncer que mataron a mi padre", contestó con una malicia manifiesta en su voz. "Ahora yo voy a matarlas a ellas." Quebró cada una de las "pelotas de cáncer" con un pequeño mazo de caucho. Con cada golpe, hacía comentarios como "¡Ya les voy a enseñar yo!" o "Te tengo cáncer estúpido."

El Museo Familiar

El Museo Familiar es una actividad artística que recomiendo a menudo para ayudar a los niños a expresar sus valores y aprender los valores de los adultos. Empiece tomando un pedazo de papel y dibujando cuatro cuadrados que servirán como pedestales en el Museo Familiar. Entonces pídale al niño que ponga en el museo los objetos que considera más importantes para la familia entera. Los objetos que el niño pone en el cuadro le darán un sentido de sus creencias sobre lo que él piensa que es muy importante para la familia. Ahora pruebe esta actividad usted, y comparta su cuadro con el niño. Los objetos colocados en su versión del museo representarían aquellos valores que usted quiere enseñar al niño. A medida que dibuje hable sobre lo que está pensando.

Dibuje un Deseo.

Pídale al niño que exprese un deseo y lo dibuje. ¿Quiere algo para él, como una nueva bicicleta, o algo para alguien más? Quizás él desee algo abstracto como la paz mundial. Note la expresión del niño y el lenguaje del cuerpo mientras dibuja, y observe si está disfrutando esta actividad. Si es como la mayoría de nosotros, el simple hecho de pensar en un deseo constituye una experiencia que brinda satisfacción. No sienta que debe devolver esta actividad del niño al mundo real, con comentarios como "Quizá debas ahorrar y así podrás conseguir tu bicicleta." Después de todo, los deseos no siempre se hacen realidad. Un comentario como "yo espero que tus deseos siempre te hagan feliz" será suficiente.

Colorea tu Día.

La técnica de colorear tu día es una actividad simple que recomiendo para darles a los niños la oportunidad de expresar sus sentimientos, al final de cada día, a través del dibujo.

Empiece explicándole al niño que los colores diferentes representan los sentimientos diferentes. En la cultura occidental, típicamente algunos colores se asocian con determinados sentimientos. Por ejemplo, el rojo suele significar enfado, el azul significa tristeza, el amarillo, alegría, y así sucesivamente. Pero durante años, he encontrado que los niños tienen su propio "código de colores" para expresar sus sentimientos, y nosotros debemos respetar ese código aun cuando sea diferente al nuestro. Por ejemplo, un muchacho me dijo que el rosado para él expresaba tristeza, porque su padre solía vivir en una casa rosada y se había marchado hacia dos años.

Para comenzar con esta técnica, pídale al niño que escoja de cinco a ocho lápices de diferentes colores para representar diferentes sentimientos. Un niño de cuatro y cinco años de edad ya conoce los sentimientos básicos como la felicidad, la tristeza, el miedo, la valentía y el enfado. Entre seis y ocho, los niños empiezan a entender por lo menos una docena de los sentimientos más sutiles, incluyendo la vergüenza, la timidez, el júbilo, la culpabilidad, etc.

Ahora déle una hoja de papel al niño y diga, "Este pedazo de papel representa tu día. Colorea el papel para representar los diferentes sentimientos que has tenido hoy."

Algunos niños hacen dibujos abstractos usando los distintos colores para expresar sus sentimientos. A veces los dibujos nos son más que una serie de líneas y formas de diferentes colores. Otros niños dibujan un cuadro más realista, escogiendo distintos colores para representar sus sentimientos sobre determinadas personas o situaciones.

El lenguaje secreto de la conducta no verbal

La mayoría de los adultos no son conscientes de los intercambios de lenguaje no verbal que tienen con los niños. Ellos asumen, equivocadamente, que la comunicación involucra sólo lo que ellos le dicen a los niños y viceversa. Sin embargo, en un estudio clásico de cómo las personas interactúan entre sí, se encontró que las palabras sólo expresan el 7% del significado emocional. El 50% de nuestra comunicación emocional, se expresa a través de nuestro lenguaje corporal. El otro 30 o 40 % se expresa a través del tono de la voz, el volumen, la inflexión, lo que los científicos conocen como "paralenguaje."

Desgraciadamente, a diario veo ejemplos de una pobre comunicación no verbal entre los adultos y niños. Recientemente, observé una escena en una librería donde una madre le pidió calladamente a su hijo de seis años que devolviera al estante el libro que estaba leyendo para que ellos pudieran seguir haciendo mandados. "Amor, por favor, guarda el libro", le dijo ella dulcemente, pero su hijo la ignoró completamente. "Tenemos que irnos ya", dijo en tono distraído, tomando a su vez un libro del armario, haciendo justamente lo contrario de lo que le estaba pidiendo a su hijo. "Te lo estoy diciendo", ella dijo, con un poco más de fuerza en su voz, pero todavía hojeando su propio libro. "Te lo estoy diciendo", repitió, pero ni ella ni el hijo movieron un músculo. Entonces la madre miró su reloj, comprendiendo al parecer que se le hacía tarde, y ruidosamente amonestó a su hijo. "¿No estás oyendo lo que te estoy diciendo?" le preguntó enojadamente, arrancó el libro de sus manos y lo devolvió al estante. Entonces agarró al aturdido muchacho bajo el brazo y se lo llevó fuera de la tienda.

Los problemas en la conducta no verbal

Normalmente damos por sentado que los niños aprenden el lenguaje de la conducta no verbal a medida que crecen, de la misma manera que aprenden el lenguaje hablado. Pero de hecho algunos niños tienen un aprendizaje oral o escrito difícil y algunos tienen dificultad para aprender el lenguaje no verbal, también. Se estima que el 10% de los niños tienen dificultades para el aprendizaje del lenguaje no verbal, y debido a este problema, pueden tener dificultades para relacionarse con otros niños, o cumplir con las expectativas de los adultos. Algunas veces nos son referenciados como niños con "problemas de conducta", cuando en la realidad tienen un problema para leer las señales no verbales comunes, que todos damos por sentado. A continuación algunos ejemplos de problemas de conducta que podrían indicar que un niño tiene discapacidad para el aprendizaje no verbal.

1. El niño tiene un pobre sentido del tiempo para su edad.
2. El niño tiene dificultad para seguir instrucciones verbales, aunque intente ser cooperativo.
3. El niño no parece "encajar" con otros niños de la misma edad, y prefiere al estar solo o jugar con niños más pequeños.
4. El niño tiene problemas con el espacio personal. A menudo es reprimido por agarrarse a otro niño.
5. El niño es sumamente tímido y siempre está solo.
6. El niño frecuentemente es mortificado por otros niños por su apariencia o manierismos.
7. El maestro del niño lo describe como un ser con problemas sociales en la escuela.
8. El niño tiene dificultad para jugar con otros niños. Muchos juegos terminan hiriendo sus sentimientos o en discusiones.
9. El niño es demasiado agresivo con otros niños. No parece aprender de la experiencia.
10. El niño es demasiado pasivo y siempre está intentando agradar a otros niños.

Instruyendo a los niños sobre la conducta no verbal

Al igual que con los niños con otros tipos de problemas del aprendizaje o del lenguaje, los niños que presentan deficiencias en el aprendizaje del lenguaje no verbal pueden ser ayudados

He aquí algunos ejemplos de cosas que usted puede hacer.

Tómele fotos al niño en diferentes poses, y habla sobre cada una de esas poses. Cuelgue las fotos que muestran las emociones positivas en una pared o incluso péguelas sobre el espejo del baño para que el niño las vea todos los días. Mostrarle a un niño las poses positivas, es el equivalente no verbal de enseñarle a través de una charla diaria (lo que algunas personas a

veces llaman las "afirmaciones"). Mientras más imágenes positivas de ellos mismos, vean los niños, es más probable que asuman esa misma postura en su quehacer diario.

Algunas poses que puede fotografiar son:

- * Como un súper héroe
- * Como alguien que no ha dormido durante tres días
- * Como alguien que ha ganado una carrera y esta recibiendo una medalla
- * Como alguien que tiene miedo de algo
- * Como alguien que recibe un cumplido de su maestro
- * Como alguien que simplemente se ha divertido
- * Como alguien que lo están entrevistando para un programa de televisión

Utilizando el lenguaje no verbal para conectarse a los niños

También es importante que los adultos estén conscientes de su propia conducta no verbal. Cuando un adulto tiene éxito enseñando o ayudando a un niño, solemos encontrarnos con que este ha desarrollado las habilidades favorables para "conectarse con los niños", a través de su lenguaje corporal. A continuación algunas cosas que debemos tener presente.

Eliminando las barreras y creando un espacio "Íntimo"

Cuando usted está intentando hacer una conexión con un niño, es importante prestarle su toda su atención y no dividir ésta. Muchas personas no entienden que incluso, cuando están intentando ser abiertos, receptivos, interesados, con un interlocutor, todavía emiten la impresión de estar cerrados y a la defensiva. Esto ocurre porque colocan barreras entre ellos y las personas con quien están hablando.

Una barrera puede ser cualquier objeto físico que se interpone entre usted y el niño: un libro o periódico, su costura, la mesa de la cocina, la ropa que esta doblando en su regazo. Las barreras también incluyen las interrupciones que ocurren en cada casa: el timbre del teléfono, la música alta de otro cuarto, las idas y venidas de algún otro miembro familiar. Si usted quiere "conectarse" seriamente con el niño, entonces usted debe intentar eliminar todas estas interrupciones.

Aún mejor que eliminar simplemente las barreras, usted puede crear un espacio íntimo para usted y el niño que animarán un contacto cercano y caluroso. Quizás usted tenga algunas almohadas cómodas para colocar en el suelo para definir un espacio físico que lo separe a usted y al niño del resto del cuarto. O quizá usted tenga la suerte de estar en un parque cercano donde encontrar un pedazo de césped que sirva de lugar especial para que usted y el niño se conecten. El niño probablemente responderá a sus esfuerzos de un mejor contacto sin percatarse realmente que es lo que hay diferente en usted. Pero créame que, en cambio, usted notará inmediatamente la diferencia en su relación.

Use una postura "abierta" y esté al mismo nivel.

Cuando suelo trabajar con un padre y su hijo durante las consultas de asesoramiento psicológico, frecuentemente los invito a jugar juntos. Yo le pido al niño que seleccione un juguete del estante, y lo traiga al centro del cuarto. Entonces espero a ver que pasa. Por lo menos, la mitad del tiempo, el niño se sienta en la alfombra, y el padre permanece en la silla, aunque se supone que ellos están jugando juntos.

Su postura y el nivel de sus ojos dicen mucho sobre sus deseos de estar con el niño, y es algo que el niño nota inmediatamente. Sentándose lejos del alcance del niño, o con un lenguaje corporal cerrado, las piernas y brazos cruzados, le enviarán al niño el mensaje de que usted está presente sólo a medias. Para prestarle toda su atención al niño, siéntese al mismo nivel de sus ojos y asegúrese de adoptar una postura relajada y atenta. Pídale al niño que haga lo mismo diciéndole algo como, "mirémonos a la cara cuando nos hablemos, de manera que podamos ver y oír lo que la otra persona está diciendo."

Encuentre una distancia cómoda

La distancia física es una arista importante en toda comunicación emocional. La mayoría de los niños pequeños les gusta estar cerca de sus padres y se sienten mejor en su regazo que a su lado. Un adolescente típico, por otro lado, habría preferido inmediatamente estar al otro extremo del cuarto. Los investigadores nos dicen que la distancia óptima para una conversación personal está entre las dieciocho pulgadas y los cuatro pies. Menos que eso se considera el espacio íntimo de una persona, y está bien para los abrazos y apretones amables,

pero no es bueno para una conversación. Una de las razones es que cuando nosotros estamos demasiado cerca de otra persona, es más difícil de tener un contacto visual prolongado, y el contacto visual es probablemente es el aspecto más importante para sentirse conectado emocionalmente.

Preste atención a lo que usted y su niño nos dicen usando el contacto visual

Joel, un ex soldado de la Marina que se consideraba a sí mismo un padre estricto pero amoroso, exigía a sus dos hijos de doce y catorce años, que lo miraran directo a los ojos cuando él les hablaba. Aun si estaban comiendo la comida, debían soltar sus tenedores o cucharas y mantener el contacto visual cuando él estaba hablando. Joel consideraba que mantener el contacto visual era una señal de respeto, y evitarlo era una señal de falta de respeto y debilidad.

Sin embargo, Joel estaba simplificando demasiado este aspecto de la comunicación emocional.

Mientras que es cierto que usted necesita mirar directamente a los ojos de su interlocutor para conocer las señales sutiles de la comunicación no verbal, el contacto visual permanente no es la manera natural en la conversación de las personas. Mantener y romper el contacto visual es necesario para la fluidez de una conversación de "dar y tomar". Las personas normalmente rompen el contacto visual cuando se detienen para pensar sobre algo, y lo restablecen cuando quieren expresar sus pensamientos u oír los pensamientos de otro. Usted y el niño también usan el contacto visual para establecer el ritmo de la conversación. Los que están hablando hacen menor contacto visual que los oyentes, pero señalizan cuando ellos están listos para escuchar con una mirada a su interlocutor y esperan por una respuesta.

Prestarle atención al contacto visual cuando usted habla o juega con un niño puede ser una manera buena para calibrar su relación con éste. Cuando mire a un niño y él lo mire a usted debe prestar atención a otros aspectos de su expresión facial. Si sus ojos están abiertos y sus cejas bien arqueadas, él está mostrando interés. En cambio si cubre parte de su cara con sus manos o le brinda una sonrisa forzada, puede estarle prestándole la mitad de su atención. Si usted no se siente conectado al niño durante una conversación, confíe en su intuición. Pruebe cambiando el asunto o haciéndole un chiste. Pruebe realizar una actividad de conjunto que usted sepa que los dos disfrutan, como cocinar o jugar a un juego de captura. Hacer un esfuerzo para conectarse con el niño le darán el mensaje más importante: "Yo encontraré la manera de mostrarte cómo te quiero."

Hay muchos otros aspectos a utilizar del lenguaje secreto de los niños para ayudarlos en su desarrollo. Todos tenemos nuestros propios "secretos" sobre lo que funciona bien o mal con los niños. El "secreto" más importante es simplemente disfrutar de los niños en su propio nivel. Cuando usted está sonriendo o riéndose con un niño o un grupo de niños, sus sentimientos nunca serán un secreto para ellos. Esa es la cosa más importante que los niños necesitan.