

PEDIATRÍA - NEUROCIENCIA - INTELIGENCIA EMOCIONAL

Jorge Martínez

GUÍA DE DEFINICIONES Y CONCEPTOS

Para comprender mejor el mundo de un niño, creo que es importante volver a definir claramente el significado de algunos términos y conceptos que usamos con mucha frecuencia, que tienen una enorme significación para nosotros y los niños.

Son términos y conceptos que usaré mucho durante nuestro diálogo y que deseo que me sean comprendidos en su real y total magnitud. A mí me ha sido muy útil volver a entenderlos.

Me ayuda a comprender y “vivir” el mundo del niño y deseo compartirlos con ustedes.

Qué es una SENSACIÓN para un niño: es una estimulación de los órganos de los sentidos (visión, audición, tacto, olfato y gusto).

Son ejemplos de un Estímulo de la Visión: una cara humana, la cara de mamá, de papá, luz-sombra - un objeto preferido, el osito.

Son ejemplos de un Estímulo de la Audición: la voz humana, la voz de mamá o papá, música, sonidos del mundo débiles - estruendos.

Son ejemplos de un Estímulo del Tacto: la caricia de mamá, un cachetazo, frío-calor.

Son ejemplos de un Estímulo del Olfato: el olor de mamá, el olor de los alimentos, el olor de mi hogar- el olor de mi objeto preferido.

Son ejemplos de un Estímulo del Gusto: la leche de mamá - mis primeras papillas - un medicamento.

Luego de recibir una estimulación de los órganos de los sentidos, nuestra mente, aún la de un bebé recién nacido realiza lo que llamamos **PERCEPCIÓN** que es una interpretación de esa sensación agradable-desagradable, cálida-agresiva, positiva-negativa.

Qué interpretación hace un bebé?

frente a una Caricia o un cachetazo; frente a una sonrisa o un gesto adusto frente a una Voz cálida o una voz estruendosa; frente a la leche materna o jugo de limón; frente al Olor del cuerpo materno o a un alimento en mal estado?

Como resultado de múltiples interpretaciones de hechos de estímulos recibidos por los órganos de los sentidos, la mente del niño comienza a desarrollar emociones.

Qué es una EMOCIÓN? es un estado mental resultado de la interpretación de sensaciones, que condiciona respuestas internas en nuestro organismo y conductas a continuación; respuestas inter-

nas: aumenta frecuencia cardiaca, presión arterial, me sonrojo, sudo, tiemblo, e inicio conductas a continuación, te abrazo, hago esfuerzos increíbles, me paralizó, huyo-ataco.

En su forma más pura las emociones son estados mentales que condicionan cambios físicos y de conductas estimuladas por sensaciones y su posterior interpretación – (Percepción.)

A medida que crece el niño va desarrollando SENTIMIENTOS que es nada más ni nada menos que la predisposición y preferencia a desarrollar determinada emoción AMOR/ODIO ante estímulos: Amor-la cara de mi madre, Odio-la mano amenazante de un adulto.

- Estamos siempre sintiendo algo-Vida
- Las emociones es un claro síntoma de estar vivo
- Las 4 emociones básicas son alegría- tristeza- miedo- rabia

Rabia

- Nos hace poner de pie
- Es nuestro instinto de libertad y auto-preservación

Miedo

- Nos fuerza a detenernos
- Nos pone barreras
- Nos obliga a pensar y evitar peligros
- Aún antes de que nuestro cerebro conciente defina el peligro

Tristeza

- Nos ayuda a encaminar duelos – limpiar el distress de una pérdida
- Produce cambios químicos que ayudan a nuestro cerebro a liberarse del dolor.

Rabia.....nos mantiene libres

Miedo.....nos mantiene seguros

Tristeza.....nos mantiene en contacto con la gente y el mundo

Alegría.....es la emoción que percibimos cuando estas necesidades son satisfechas y nos conduce a la Felicidad

Hay miles de combinaciones posibles

Celos = rabia + miedo

Nostalgia = alegría + tristeza

Los niños expresan sus emociones naturalmente y fácilmente

- Deberán aprender a reconocerlas y manejarlas socialmente
- Encontrar caminos constructivos de la energía que la emoción disipa
- ¿Por qué están allí?
- Cómo puedo expresarlos mejor
- Qué evitar

Rabia

Nos pone de pie- Por nosotros mismos

Es la representante de nuestro instinto de libertad y autoprotección

Rabia y violencia no son lo mismo-Violencia es rabia mal expresada

Miedo

Nos cuida de tomar riesgos.

Cómo ayudar a los niños a manejar la rabia

- 1 Insistir en usar palabras para expresar emociones en lugar de acciones.
- 2 Ayudar a conectar emociones con razones. “Estoy enojado con Juan porque tomó mi camión”.
- 3 Hacerles saber que las emociones son escuchadas y aceptadas (aunque no siempre cambian situaciones).
- 4 Enseñarles muy abiertamente que golpear no es una forma aceptable de manejar la rabia – usa palabras.
- 5 Ayudarles a decir lo que quieren.
- 6 Enseñar con nuestro propio ejemplo.
 - lleva un tiempo a un niño conducir su rabia
 - estar atentos a signos que indiquen que está controlando su emoción – Alentar
 - las tristezas y el llanto
 - la tristeza sigue su curso natural aún sin ayuda
 - estar presente – cuando nos necesite
 - estar a su lado – abrazar- llorar con él.

- expresar estoy triste está bien.
- Vernos triste enseña.

Miedo- Temor

- Todos necesitamos una cuota - es importante saber reconocer el peligro Evitar- huída
- Exceso produce Handicap- obnubila la creatividad - exploración.
- Los niños deben reconocer que el mundo es un lugar básicamente seguro si nos conducimos adecuadamente.
- **Miedo** debe no paralizar - estimular-pensar-utilizar la mente para sortear peligros
- Hablar con el niño de sus temores
- Descifrar sus temores ocultos. ¿Hay algo más?
 - Rabia mal manejada - pataletas

El mito de la **Timidez**

- Puede ser simpática en un niño. Handicap en adultez
- Comienza como una mezcla de accidente y condicionamiento
- Todos somos sorprendidos en la vida por situaciones sociales inesperadas y quedar con "la lengua atada".

Pasos para evitarla:

- Enseñar a un niño a ser sociable - mirar a quien nos habla - decir hola- decir su nombre
- Presentar a la gente con quien nos contactamos - hacer contacto ocular (poco tiempo, no transformarlo en centro de la escena)
- La timidez persiste si el adulto le da mucha atención y comentario.

Los cinco mundos de un niño: El niño vive mientras crece, en 5 mundos, según Daniel Stern nos señala:

- El primero, desde que nace: **EL MUNDO DE LAS SENSACIONES**, donde todavía no entiendo y quizás no me preocupa por qué y cómo las cosas pasan, sólo las siento, impresionan mis sentidos. Vivo una experiencia especial de todo lo que me rodea. ¿El olor de un sonido?
Cada experiencia de vida tiene un tono

emocional, que deja su impronta, su marca. Las primeras experiencias con mamá son las fuentes y punto de partida de este mundo.

- **EL MUNDO SOCIAL INMEDIATO:** Es el mundo que se inicia alrededor de los 4 meses, es el mundo "entre nosotros", es el de la rica coreografía entre mamá y yo, en donde las sonrisas y sus respuestas desempeñan un rol fundamental.
- **EL MUNDO DE LA MENTE:** Alrededor de los 12 meses, descubro mi mente, mi libertad, ingresa en el terreno donde los deseos y las intenciones comienzan a forjarse. Empiezo a darme cuenta de que deseo una galletita, y que con determinados mensajes gestuales me interpretarán. "Mamá sabe que quiero una galletita, me di a entender, mamá me da una galletita, lo logré".
- **EL MUNDO DE LAS PALABRAS:** Alrededor de los 20 meses, descubre los símbolos sonoros, que le abrirán mágicamente el camino a sus deseos y a la comunicación con las personas.
- **EL MUNDO DE LAS HISTORIAS:** Alrededor de los 4 años, es capaz de contarnos su propia historia, es capaz de hablar de sí mismo, sus experiencias comienzan a tener un sentido para él, así como las relaciones con los demás. "dejame que te cuento".

A medida que madura, el niño integra un mundo tras otro. Pero nunca deja totalmente atrás el mundo anterior, como ninguno de los nuevos mundos reemplaza al anterior, sino que comienzan a sumarse, y como en la música, cada nueva nota produce en su combinación un sonido diferente, cada vez más delicado y armonioso.

Vivimos en todos estos mundos al mismo tiempo, se superponen pero nunca desaparecen. En el libre juego de los mismos, se crea la maravillosa experiencia de vivir la vida, que acompañará a cada ser humano durante toda su existencia.

EL MUNDO DE LOS PADRES

Cuando están con un bebé se sienten como forzados a interpretarlo, casi como forzados a imaginar el mundo interior de ese niño. En esos momentos desean realmente estar debajo de la piel de ese bebé y dentro de su mente.

Cuando no logramos identificar, imaginamos. Pero imaginamos inevitablemente a través del cristal con que nosotros vemos el mundo, el que dependerá por supuesto de cómo hemos sido tratados nosotros como niños, es decir, de cuál fue la interpretación que tuvieron de nuestros sentimientos y conductas.

Nuestra imaginación correlacionándola con las conductas del bebé, nos llevará a la interpretación, y esta interpretación será la guía fundamental sobre qué hacer o no hacer con el bebé, y guiará al bebé a entender y a aprender de sus propias experiencias. En un comienzo sus deseos, motivos, sentimientos, son relativamente indefinidos, es nuestra interpretación lo que ayuda al niño a definirlos, a estructurar su mundo, a armar su rompecabezas.

Los padres construyen la biografía del bebé, el mapa del bebé, de acuerdo a su imaginación. A veces la fortaleza de esa biografía puede afectar profundamente al niño, dándole rótulos que perduran por vida y presionan sus conductas. “Eres como tu abuelo, callado y muy quieto.” “No eres como yo, sos menos independiente”. “Espero que no seas hiperactivo como tu tío”. Esta biografía anticipada está construida por pasados, presentes y futurología. El verdadero diario de un niño se escribe sólo en el presente, y nos muestra el desarrollo y crecimiento de sus diferentes mundos.

La felicidad es el gran objetivo final.
Pero movilizarse confortablemente entre las constantes experiencias emocionales del mundo es el gran desafío que nos conducirá al objetivo final.
Recordar a los padres: El niño no puede ser siempre feliz

NEUROCIENCIA Y LOS MAESTROS DE LA MENTE

Desde la concepción, las células de lo que será la mente de un niño proliferan espectacularmente, haciendo luego conexiones utilizando neuroquímicos que las van a comunicar como una gran red telefónica llevando mensajes que van a definir y programar la historia de una vida.

De los últimos grandes descubrimientos de la NEUROCIENCIA los hallazgos, que la actividad neuroquímica de las células cerebrales pueden cambiar la estructura física y funcional del cerebro, es quizás el hallazgo más trascendente. Las células y sus conexiones están al nacer pero serán las experiencias sensoriales en la vida de un bebé las que le darán su única forma y señalarán su potencial de desarrollo y crecimiento para mejor o no.

Deprivado de estimulación el cerebro de un niño sufre, las investigaciones del BAYLOR COLLEGE de Medicina han encontrado que los cerebros de niños que no juegan o rara vez son tocados son 20 a 30% más pequeños que niños de su misma edad. Los nuevos hallazgos de la ciencia en el desarrollo del cerebro no son solamente interesantes investigaciones, tienen profundas implicancias para padres y educadores. Durante los primeros años de la vida el cerebro presenta una serie extraordinaria de cambios directamente relacionados a sus primeras experiencias junto a sus padres.

No podemos hacer mucho para modificar lo que ocurre antes de nacer, pero sí tendremos una gran influencia de lo que ocurre después de nacer. La interacción entre las guías de un niño y su medio ambiente, en el que sus padres desempeñan un rol fundamental, dará como resultado la clase de niño y persona que seremos.

Los padres son los primeros y más importantes maestros del cerebro y la mente de un niño.

Al nacer tiene cada neurona 2.500 sinapsis que aumentan a 15.000 a los 2 años y se mantienen así hasta los 10-11 años.

Es fundamental el rol que los padres desempeñan en estructurar el circuito neuronal que ayuda a los niños a regular sus respuestas al stress.

En los niños que han sido abusados en etapas tempranas de la vida, se observa el desarrollo de cerebros que están muy sintonizados al peligro. A la menor señal verdadera o imaginaria de peligro, su ritmo cardíaco se acelera, sus hormonas del stress se liberan y sus conductas de huida o combate se desarrollan.

Las experiencias tempranas son los verdaderos estimuladores de los arquitectos de la mente: *las emociones*.

Las madres con cuadros depresivos pueden condicionar niños con cerebros tristes, pero lo más importante a considerar es el TONO EMOCIONAL de los intercambios entre madre-hijo, aquellas madres que aún con estados depresivos intentan superar su melancolía dirigiéndose a sus niños con atención, con juegos con sentido para sus niños, lograban niños con mentes-cerebros no conflictuados.

¿Cuándo es demasiado tarde para reparar un daño producido por un cerebro o abandono físico o emocional?

Muchos científicos piensan que en los primeros años de la vida hay un gran número de ventanas o períodos sensibles que permiten a los niños recuperarse, pero esta capacidad disminuye a medida que el niño crece.

Entre la 6ª semana y el 5º mes de vida intrauterina, se desarrollan 100.000 millones de células cerebrales, y es durante sus primeros años de vida donde se desarrollan las muy importantes interconexiones entre ellas como una gran red telefónica de comunicaciones. De estas conexiones dependerá cómo los niños van a sentir, aprender, pensar, comportarse en el mundo.

Los primeros 3 años se produce un crecimiento que nunca más el ser humano tendrá. La nutrición orgánica y emocional del cerebro, serán los arquitectos de la mente de ese futuro hombre.

Quizás lo más importante a transmitir a los padres es saber que se pueden hacer grandes diferencias en el desarrollo de un niño, al mirarlos, al acariciarlos, al hablarles, al leerles, al jugar con ellos, cantar con ellos, nutrirlos con la alimentación adecuada, están nada más ni nada menos, que acariciando y nutriendo su cerebro asegurándoles su futuro.

Las primeras experiencias nutricionales y emocionales en la vida de un niño son los verdaderos arquitectos de la mente, nuevas comprobaciones del desarrollo cerebral temprano de la Neurociencia, nos explican su impactante repercusión en:

- 1) El Sistema Inmunológico = Enfermedades. Respuesta al stress
- 2) Las Conductas Infantiles = Accidentes. Conductas de riesgo
- 3) El aprendizaje temprano = Inteligencia Emocional. Interacción con el mundo.
- 4) Futuro = Enfermedades cardiovasculares – Cáncer.

Como resultado del dramático desarrollo tecnológico de los últimos años, la neurociencia acumula una cada vez más creciente investigación sobre el desarrollo cerebral, detallando no sólo la estructura física del cerebro sino aportando un cuadro cada vez más comprensible de cómo el cerebro funciona.

Las primeras experiencias **nutricionales** y **emocionales** y el desarrollo precoz que las acompaña tienen un importante impacto en todo el resto de la vida de un niño, la Neurociencia está en condiciones de confirmar la crucial relación entre las primeras experiencias en su vida y las bases biológicas de la salud, su respuesta al stress, el funcionamiento de su sistema inmunológico, las características de su poder de atención, los canales del aprendizaje inicial.

La experiencia **nutricional** y **emocional** inicial de un niño alimenta al período de mayor y más rápido crecimiento del cerebro y a través de él, controla cuan bien todas las demás partes del cuerpo crecen y funcionan.

El cerebro del niño para crecer saludable requiere *nutrientes orgánicos* que le aporten determinados niveles de proteínas, tipos de grasas minerales y electrolitos que van a condicionar un equilibrado crecimiento celular, nivel hormonal óptimo, transcripción genética adecuada, factores metabólicos de creci-

miento y **al mismo tiempo** nutrientes emocionales que le aporten sensaciones, percepciones, emociones y sentimientos que les darán capacidad de leer e interpretar las emociones propias y del mundo, expresar sentimientos, respetar sentimientos ajenos, reconocer límites, internalizar valores, tener capacidad de resolver conflictos sin violencia, reconocer y modular respuestas al stress, inhibir o estimular ideas. Esto es un CEREBRO SALUDABLE.

Los nutrientes emocionales surgirán del íntimo contacto prolongado y en sintonía con sus padres que le hagan sentir ser Bienvenido y Querido.

Cuando nos referimos a crecimiento y salud de un niño lo hacemos sobre pautas de cómo el adulto lo ve.

Nuevas investigaciones de la Neurociencia nos permiten compartir cómo se ve el mundo desde los ojos de un niño desde antes de nacer y los primeros años de su mágico mundo. Cómo crece y se desarrolla el cerebro humano, su mente, que es sin duda el órgano que dirige y controla TODO. Toda nuestra vida.

No se puede ver lo que está ocurriendo dentro del cerebro de un niño, no se puede ver la actividad eléctrica que se desarrolla cuando sus ojos se encuentran con los de su madre, pero instantáneamente una neurona en su retina hace una conexión con una de su corteza visual, que durará toda la vida. La imagen del rostro materno se ha transformado en memoria en su mente. Tampoco se puede ver la explosiva liberación del neurotransmisor cuando una neurona del oído del bebé recibe el impacto del sonido *mamá* y se conecta a una neurona en su corteza auditiva.

También estas identificaciones se mantendrán por vida, y la respuesta emocional que condicionan no será inducida por ningún otro sonido. Esto no lo podemos ver, pero la Neurociencia, utilizando tecnologías de avanzada, por ej. Tomografía computada cerebral de emisión de positrones, puede observar cómo se encienden determinadas zonas del cerebro de un bebé una tras otra, como las luces de una ciudad.

Se están desarrollando las conexiones microscópicas que le van a permitir sentir, aprender y recordar. Y finalmente desarrollar un sentimiento que guiará su vida.

Las primeras experiencias en la vida desencadenan dramáticos y muy definidos impactos, que serán físicos, por estimulación de los órganos de los sentidos, y que se perpetuarán a través de emociones y recuerdos archivados en el hipocampo-sistema límbico, su regulador.

Todos los signos y nutrientes que un bebé recibe del mundo, tienen su efecto, generando sinapsis, y uniones entre neuronas cerebrales específicas.

Aquellas experiencias nutricionales y emocionales que no ocurren, serán sinapsis y neuronas no utilizadas que posteriormente serán eliminadas. Apoptosis.

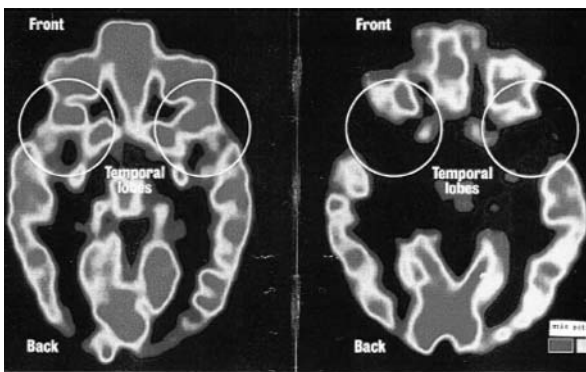
Por otro lado y en refuerzo de sinapsis neuronales, a través de experiencias adecuadas, se reforzarán las estructuras cerebrales. La estimulación positiva de las mismas no significa solamente la estimulación intelectual, sino muy por el contrario, aquellas experiencias aparentemente insignificantes pero aquellas que su madre realiza todos los días que se acompañan de un tono emocional muy especial positivo para ese bebé.

Ver el rostro de su madre, escuchar su voz, sentir sus caricias. La reiteración de experiencias emocionales positivas va a sintonizarse con las emociones de los pequeños (*sonríes, te sonrío, está todo bien, te quiero y te estoy enseñando a comunicarte con el mundo*). De esa manera les estarán ayudando a fortalecer las combinaciones cerebrales que producen dichas emociones. Les están enseñando a sintonizarse con el mundo, a ser aceptado, a ser felices.

La mente de un niño es también vulnerable al trauma y a la privación. La organización del cerebro refleja su experiencia nutricional y emocional. Si la experiencia del niño ha sido temor y stress, entonces las respuestas neuroquímicas al temor y stress serán los más poderosos arquitectos de su cerebro.

La privación y el trauma elevan las señales del stress y como resultado, regiones en la corteza cerebral y en el sistema límbico (responsable de las emociones vínculos, apego) se verán gravemente alteradas.

Aquellos niños que han tenido altos niveles de stress en su ambiente, tendrán problemas en la regulación de su atención, aprendizaje, en su control personal y relación con el mundo. Aquellas regiones cerebrales que han sido activadas por un trauma o privación, stress, que son responsables del aumento de la frecuencia cardiaca, presión arterial, liberación de grasas a la circulación, entre otras, serán inmediatamente reactivadas cuando el niño sueña, piense, o se le recuerden experiencias similares.



Estas dos tomografías computadas EP pertenecen a 2 bebés, uno criado en un orfanato, otro junto a su madre.

La imagen de la izquierda muestra un cerebro "saludable" de un niño, con encendido al máximo, de sus principales estructuras relacionadas a sus emociones y aprendizaje.

La de la derecha muestra el cerebro "enfermo" de un niño "aparentemente normal", con clara disminución de la energía en las regiones del sistema límbico y de la corteza cerebral encargadas de moderar emociones, inhibir o estimular conductas y aprendizaje. Es decir, su salud, su futuro y su repercusión en el mundo. (Chugani)

Desde el punto de vista de su desarrollo psicomotriz, parecen crecer y desarrollarse igual, pero se observan mucho menos iluminado el "corazón" del cerebro del niño criado sin las experiencias emocionales de la interacción con su madre. Las experiencias emocionales son los verdaderos arquitectos de la mente, construidas sobre experiencias nutricionales adecuadas.

La tecnología y la ciencia nos ponen claramente de manifiesto como está menos iluminado el corazón de un cerebro que no ha sido protegido durante sus primeros años de vida. Nos señala

cómo sus primeras experiencias emocionales y nutricionales (los arquitectos de la mente) tendrán una importancia crucial *en cómo veremos el mundo y cómo nos comunicaremos con él, que dejaremos en nuestro paso por la vida donde quiera ésta nos lleve.*

Estoy convencido que no es tan importante cuán "inteligente" o qué coeficiente intelectual tenemos, sino que hacemos saludablemente para nosotros y nuestro mundo con él.

Las huellas de los primeros años de vida permanecen en nosotros por siempre.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Stanley Greenspan nos ha enseñado que existen períodos críticos en el desarrollo y modelación de la mente que ocurren aún antes de que pensemos por primera vez.

En cada etapa ciertas experiencias son necesarias, en contrario con las nociones tradicionales, estas experiencias no son cognitivas sino *muy sutiles intercambios emocionales.*

Recientemente las capacidades mentales han sido divididas en diferentes tipos de INTELIGENCIA, la Inteligencia Emocional se la involucra a la interacción social y la empatía, la Inteligencia moral al sentido de lo bueno y lo malo.

Se describen varios tipos de Inteligencia cognitiva verbal, matemática, musical, artística. Greenspan considera que estas no son diferentes tipos de inteligencia sino diferentes capacidades mentales, que surgirían de la misma temprana interacción emocional y etapas formativas.

La construcción de la mente tiene como fundamental arquitecto las experiencias emocionales en todos los aparentemente pequeños detalles diarios de la VIDA.

Los mismos serán la base de cómo nos comunicamos, cómo pensamos, cómo sentimos, cómo nos cuidamos y cuidamos de otros. Cuán "exitosa" será nuestro paso por la vida.

Cuál será nuestra capacidad de resolver problemas y actuar ante situaciones no familiares.

Ha sido siempre considerado “lo cognitivo” superior a “lo emocional” en el desarrollo de nuestra mente y sus resultados. Desde los griegos se consideró necesaria la Inteligencia para dominar las pasiones.

Jean Piaget consideraba que solamente el área cognitiva guiaba las conductas. Sigmund Freud planteaba que era el área emocional quien lo hacía.

Debido a esta gran DICOTOMÍA nuestra cultura tiene un concepto fuertemente arraigado: la razón y la emoción son separadas e irreconciliables y en una “Sociedad Civilizada” la razonabilidad debe prevalecer. ¿Es esto correcto?

Las experiencias emocionales son la fuente de las ideas en los niños y en los hombres. El pensamiento concreto seguramente no ha involucrado experiencias emocionales vividas.

Schopenhauer (filósofo) dice: los deseos inconscientes no son los pobres pasos infantiles del intelecto sino poderosos desafíos a la RACIONALIDAD.

Desde 1930 muchos investigadores han estudiado los diferentes roles positivos y negativos de las emociones.

Una buena definición de Inteligencia emocional: es considerada como la capacidad de leer y responder a las emociones de los demás y sus efectos positivos en la relación con los demás. EMPATÍA – COMUNICACIÓN – INTERACCIÓN SOCIAL.

Las emociones involucradas en la evaluación de las consecuencias de tomar un cierto curso de acción son importantes para el JUICIO. Lesiones en la corteza prefrontal que regula las emociones puede dañar seriamente esta función aunque la persona podrá tener un IQ normal.

Las observaciones de Greenspan sugieren que probablemente el más crítico rol de las emociones sea *crear, organizar y orquestar muchos de las más importantes funciones de la mente* intelecto, habilidades académicas, sentido de ser, conciencia, moralidad.

Las emociones son los arquitectos de la gran mayoría de nuestras actividades cognitivas a través de nuestra vida, realmente son las que hacen posible todos nuestros pensamientos creativos.

Las emociones y la inteligencia interactúan durante el desarrollo temprano del ser humano. Ex-

periencias interactivas dan como resultado el reclutamiento de determinadas neuronas (VISIÓN) para propósitos especiales, y determinadas zonas nos muestran mayor actividad metabólica a medida que el niño crece (corteza prefrontal mitad del 1º año).

Las experiencias pueden estimular, cambios hormonales (hormona de crecimiento y tacto), ocitocina estimula procesos críticos como acercamiento y apego. Es decir que hormonas pueden estimular conductas.

El stress se asocia a cambios en la fisiología.

Cuando el sistema “regulador” (estimula- inhibe respuestas) está trabajando bien los niños pueden atender y comprender lo que ven y escuchan.

El grado en el cual los niños fallan en desarrollar sus capacidades cognitivas y sociales está en relación con el grado en el cual sus familias fallan en satisfacer sus necesidades emocionales en sus distintas etapas del desarrollo.

La unidad básica de la inteligencia (aprendizaje) es la conexión adecuada entre un sentimiento de deseo y una acción o un símbolo.

Cuando un gesto o un esbozo de lenguaje se conecta con un deseo aprenderé a usarlo adecuadamente (algo tan simple como salir afuera o que le den una pelota – gesto o palabra).

¿Cómo aprende un niño a pensar?

El niño “aprende” del mundo por lo que tiene a mano en la primera etapa de su vida el tacto y el sonido.

Toda sensación dará lugar a una emoción. El niño responderá en los términos emocionales o físicos que la sensación estimule. Sábana lisa o porosa, tacto suave o áspero, voz dulce o estridente, seguridad ante abrazo y temor al dejarlo solo.

Y dichas sensaciones quedarán ligadas a sentimientos y originarán preferencias. Voz de la madre - perfume de la madre - succión y diferentes voces o idiomas.

Una misma sensación no desencadena el mismo tipo de respuesta en todos los niños TACTO.

Es diferente la forma de procesar un estímulo de acuerdo a diferentes características sensoriales (oído, sonido + - agudo).

Ideas: se forman a través de jugar libremente con la imaginación y luego conectarlas con cons-

trucciones LÓGICAS en palabras para comunicarlás a los demás.

Números y cálculos no tienen significado sino están conectados con alguna experiencia emocional. *Poco* es menos de lo esperado. *Mucho* es más de lo que quiero.

Cada sensación sensorial tiene un doble código físico y emocional que le permite al niño *crear su propio código mental de los fenómenos de la Vida. ALIMENTACIÓN con su MADRE.*

¿Cómo un niño sabe cómo comportarse o desarrollar una determinada habilidad? Por la experiencia emocional del ejemplo. (Carta “Cuando pensabas que no te veía”).

Un niño aprende a discriminar no por aprender reglas sino por poner todo sus claves o set emocional en cada situación.

El “regulador-modelador” se constituye con todas sus claves emocionales pasadas y al enfrentarse con nuevas circunstancias que reproducen una sensación conocida reproducirá la conducta que su modular indica (bien-mal - correct-incorrecta).

Toda clase de pensamiento creativo o de resolución de problemas sigue una ruta emocional. Su “modulador” le indicará qué ideas estimular y qué ideas ignorar, consultando a su catálogo de experiencias físicas y emocionales hará su juicio en consecuencia y procederá a generar posibles soluciones.

Una simple pregunta requiere un procesamiento emocional para producir una respuesta sensible. ¿Qué hiciste hoy? Prioridades de lo que más nos ha impactado o numerar las experiencias.

El pensar requiere 2 componentes.

- 1) necesitamos una estructura emocional que clasifique y organice eventos e ideas aún antes de
- 2) usar palabras para representarlas. Esta organización nos permite crear ideas.

Viendo a nuestro intelecto como basado en emociones nos da una nueva perspectiva de cómo aprender lo abstracto a partir de fundir varias experiencias emocionales en un solo concepto, AMOR. Este se forma *no* por una definición del diccionario sino a través de abrazos, besos, un pezón accesible luego también se aprende que tam-

bién tiene que ver con la admiración, seguridad, orgullo, perdón, la capacidad de recuperarse de la rabia y la SEGURIDAD. El concepto luego se amplía a compañerismo, lealtad. El niño aprende que el disenso y la frustración no destruyen.

En la adultez el concepto se amplía aún más hacia el compromiso y el deseo de trabajar por la familia para transformarse desde lo que en principio era una sensación indiferenciada de “estar bien” a un amplio espectro de amores, hermandad, filial, maternal, altruístico. Siendo así un concepto muy complejo el que incorporaremos en muchos de nuestros desafíos y responsabilidades que podremos expandir a lo largo de nuestra vida.

Los aspectos generativos y creativos del pensar y los lógicos y analíticos derivan en gran parte de nuestra experiencia emocional – *Justicia – Misericordia.*

Qué es desarrollo emocional de un niño

Es lograr la capacidad de poner en equilibrio nuestros recursos mentales (cognitivos, psicomotrices, emocionales) para obtener – alcanzar nuestras necesidades y resolver problemas. Es integrar nuestros recursos mentales.

La expresión de nuestros genes depende de la interacción de los mismos con el ambiente físico, social, emocional.

Los niños aprenden a comunicarse fundamentalmente por la interacción temprana con sus padres.

Las experiencias emocionales desencadenadas por estímulos importantes para ESA persona son las que van a estimular la capacidad de pensar, crear, imaginar, aprender como el mundo funciona, resolver problemas, diferenciar lo correcto de lo incorrecto (valores).

Las emociones son los arquitectos internos conductores y organizadores de nuestra mente, nos dicen cómo y qué pensar, que y cuándo hablar, y qué y cuando hacer.

Conocemos las “cosas” a través de nuestras interacciones emocionales y luego aplicamos ese conocimiento al mundo del conocimiento intelectual (razonamiento?).

No sólo el pensamiento crece a partir de nuestras interacciones tempranas, también crece el sentido moral de lo correcto y lo incorrecto. La capacidad de entender los sentimientos de otros crecerá sólo después de “VIVIR” experiencias en ese sentido.

Aún conceptos puramente matemáticos surgirán de estas experiencias MUCHO es más de lo que quiero, POCO es menos de lo que espero.

GRANDES DESAFÍOS:

Hemos ingresado en la década de la mente:

- Cómo se construye y modela la mente de un niño es muy importante
 - momentos críticos
 - oportunidades perdidas
- Cuáles son las nuevas perspectivas del conocimiento del desarrollo emocional precoz del ser humano – es fascinante
- Cómo reconocer el stress infantil. Cómo anticiparnos, cómo canalizarlo adecuadamente es un notable aporte a la Salud mental y física del niño. Infecciones – Accidentes. Conductas de riesgo.
- Debemos ayudar a los padres a leer y descifrar las claves que el comportamiento del niño nos da. Los períodos críticos en la vida de un niño, las grandes oportunidades.
- Cómo identificar temperamentos y personalidades. Cómo evitar los “RÓTULOS”.
- Cómo ayudar a los niños a “manejar” en positivo su temperamento, cómo no ser “rechazado”.
- El lenguaje y la expresión de los sentimientos. Cómo ayudar a expresar realmente lo que siente, “te necesito, denme una segunda oportunidad”.
- Recientes descubrimientos acerca del desarrollo del cerebro, señalan que la salud aún a largo plazo es influenciada por las primeras experiencias emocionales y relaciones interpersonales. Cáncer. Enfermedades cardiovasculares.
- Cuidar la salud de un niño implica dar una muy especial atención a su desarrollo emo-

cional y para ello es fundamental, reconocer SU mundo y aprender a dialogar en su lenguaje.

- Los padres necesitan información actualizada y acompañarlos a destruir mitos para apoyar un equilibrado desarrollo intelectual y emocional- social.
- Enseñar, traducidos al lenguaje de los padres, los avances en el conocimiento científico de cómo se desarrolla el cerebro, cómo se desarrolla la mente de un niño.
- Cómo y cuáles experiencias en sus primeros años modelan el desarrollo de su potencial intelectual, su equilibrio emocional y su salud.

La seguridad en los niños

- A través de los siglos el trabajo más importante y primero de los padres ha sido PROTEGER a sus hijos de los peligros fuera del hogar. Situaciones que no han enfrentado aún.
- El sentido de seguridad de los niños surgirá de las relaciones seguras y confiables con sus padres, de las experiencias de todos los días.
- Situaciones estresantes son parte de la VIDA, es nuestro gran trabajo ayudarlos a construir su plataforma de SEGURIDAD y que se transformen en adultos que contribuyan a la construcción de un mundo mejor.
- Confrontar con éxito nuevos desafíos – peligros requiere la habilidad de buscar relaciones con quienes podrían confiar en tiempos de stress. Expresar sentimientos y resolver problemas juntos.
- Nuestros niños viven en un mundo mucho más interdependiente y sin barreras.
- La habilidad de entender a otros, encontrar soluciones en colaboración.
- Los niños no pueden ser realmente SEGUROS aislándolos.
- La verdadera seguridad la encontraremos sólo en sociedades seguras.

- Oportunidades para necesidades básicas satisfechas y vidas con expectativas y futuro.

LOS 4 PRINCIPIOS BÁSICOS:

1) Pasar tiempo juntos en familia

El 1º nivel de SEGURIDAD proviene de en quién confiar. Confiable – seguro – protector – cálidas y amorosas relaciones
Todos se sienten más seguros cuando están ¡¡¡juntos!!

2) Expresar sentimientos

Ayudar a expresar lo que siente
Dar el tiempo necesario, EMPATÍA
Saber que soy escuchado y acompañado.
ESCUCHAR al hijo.

3) Dar pautas de reestablecimiento de confianza

De acuerdo a su edad ofrecer pautas de confianza realísticas 4 años-14 años. Mamá y papá siempre estarán junto a él.
ESCUCHAR al hijo.

4) AYUDAR a otros

Tanto los niños como los adultos. Sentirse involucrado en hacer algo” positivo y constructivo por los demás. Desde pequeños aportes y/o emprendimientos.
ENERGÍA – CONFIANZA

Es difícil reconocer qué es lo que un niño ha entendido de un evento. Cuánto debemos hablar, con qué profundidad de lo que está ocurriendo.

Una regla aceptable: el niño entiende lo que su lenguaje funcional representa. ¿Por qué? el niño que querrá saber las causas del evento. Pensamiento causal.

Podrá ocurrir nuevamente? Ese niño ya un poco mayor tiene el comienzo de su pensamiento lógico.

Desarrollar sentido de seguridad

Para bebés y caminantes; la atmósfera en su casa y el jardín son importantes la TV puede crear miedos e inseguridades o fotos en revistas o diarios.

Para preescolares: quienes si bien serán verbales pero NO lógicos aún el encuadre es similar al de bebés y caminantes pero utilizando el JUEGO para que se exprese. Realizar play back de alguna situación que el niño desarrolle y enseñarle a poner palabras y resolverlo mejor (golpear cosas y no a la gente) entiende más de lo que expresan lo ayuda a tener palabras.

Para niños de jardín de infantes, 1º y 2º grado: comienzan a desarrollar su pensamiento lógico. Todos los 4 pasos deben enfatizarse aún más. Expresar lo que sienten es fundamental así como controlar TV y fotos. Me podrá pasar a mí o a mi familia.

Para niños entre 7 y 11 años: Aportar seguridad es un gran desafío. Los niños se dan absoluta cuenta de lo que ocurre, pero son aun pensadores del TODO O NADA, ideas fijas, desarrollan sus propias teorías y se “cuelgan” de ellas muy intensamente.

Los 4 pasos solos NO son suficientes. La atmósfera tranquilizadora debe mantenerse en el tiempo. Son capaces de reconocer hechos pero no de ponerlos en su real perspectiva. Cada temor puede sentirse siempre como un gran temor. Tenemos que ayudarlos con el reconocimiento de las zonas grises – tenemos que ayudarlos a reconocer que pueden existir más de una causa para un determinado evento.

Adolescentes: Es válido todo lo anterior pero fundamentalmente que va a existir un FUTURO para el que tenemos TODOS juntos que trabajar. Acompañarlo ante las ansiedades del momento.

Qué hace a un niño SEGURO.

- Lo que pasa en su mente
- Relaciones con su mundo inmediato. Mamá-papá-familia.
- El atributo más importante del niño SEGURO es tener suficiente confianza en sus relaciones con Madre-Padre-hermanos y otros

- adultos para usar esas relaciones en tiempos de stress para sentirse mejor o hallar soluciones.
- La capacidad de comunicar sensaciones, palabras y gestos. Físico y mente.
 - La comunicación gestual que nos respondan aún si no hemos todavía dicho nada es nuestra primera línea de comunicación.
 - Si el niño no tiene esta capacidad de comunicación, podrá quedar aislado, si no lo observamos con detención no lo estaremos ayudando (qué te pasó – contame).
 - Cara de asustado – protección.
 - Estoy por estallar con mi hermano- mano en alto detenete.
 - **Leer las expresiones emocionales del niño permitirá actuar y ayudarlo, esto es muy útil en los hiperactivos agresivos, ayudarlos a tranquilizarse.**
 - Los emocionalmente inexpresivos son más difíciles de ayudar,
 - El sistema de comunicación a través de expresiones faciales es en el que más confiamos (extraño que con aspecto amenazante aunque con vos muy dulce nos pregunta la hora). Ladrón.
 - Sin la capacidad de expresar emociones y leer las del mundo se producirá inseguridad en un mundo ocupado. Confuso en donde muchas cosas ocurren y muy rápidamente para que puedan ser expresadas verbalmente.
 - Esta habilidad permitirá a los niños “negociar” las relaciones con sus pares y entender las emociones de los otros.
 - Los niños que se califican como de tener pocas habilidades “sociales” son aquellos que tienen problemas en leer y responder a comunicaciones gestuales, ese niño se sentirá herido, confuso, inseguro.
 - El niño que no sabe expresar felicidad, sólo a través de correr – abrazar, pero que no sabe identificar cuando alguien no quiere ser abrazado.
 - Las capacidades de expresar sentimientos puede ser aprendida no sólo las de amor y felicidad, pero también rabia, pérdida, temor, humillación.
 - Un niño seguro puede experimentar, expresar y comprender la totalidad del aspecto emocional humano.
 - Si los padres pueden leer los mensajes gestuales de su hijo antes de que él pueda hablar, en los ojos, en su expresión facial, en la postura de su cuerpo, les permitirá entenderlos y confortarlos en momentos de stress y confusión.
 - Aún niños en edad escolar pueden no poder expresar sentimientos complicados, aunque ya tengan capacidad de expresar emociones, no obstante pueden mostrar la emoción en su rostro y sus gestos, esto puede ayudar a los padres a responder también con gestos (preocupación, empatía, calidez o marcando límites).
 - No hay nada que de más confianza para un niño o aun para un adulto que tener a ALGUIEN que a través de sus propias respuestas emocionales le demuestren en un profundo nivel personal que SOY ENTENDIDO.
 - Alrededor de los 2 años adquirimos la habilidad de resolver problemas, cambiar situaciones que nos producen enojos.
 - Alrededor de los 2 años, aprendemos a resolver problemas, intentar cambiar aquellas situaciones que nos molestan, luego se desarrollará la resolución verbal de los problemas que podrán acompañarnos toda la vida.
 - Sin la capacidad de hacernos conocer sus deseos o de que nosotros los leamos, el niño se sentirá indefenso, se retirará o llorará cuando quiera algo. El niño que cuando está asustado busca a su madre o padre y consigue mi ¡gran, gran! abrazo se sentirá en un mundo seguro mientras que aquel indefenso y pasivo, sólo se sentirá enojado e irritable y sus padres tendrán que averiguar por qué.
 - Adquirir la orientación de resolución de problemas permite sentir el sentido seguridad, puedo tratar con el mundo aunque el mundo sea desafiante.
 - Los niños necesitan ser capaces de poder buscarnos cuando están preocupados o asustados. A medida que crecen necesitan sentir-

se que son parte de los esfuerzos de la familia, su trabajo, su sociedad para resolver problemas.

- La actitud de yo puedo es vital en tiempos de stress. Debemos estimular esa actitud en los momentos de interacción con nosotros, debemos estimular asumir actitudes positivas.
- El lactante que debe gatear hasta nosotros y con sus manitos pedir ser levantado, se le debe acompañar el levantar con un “has logrado que te levante” o no darle de inmediato el juguete que quiere, sino después de varias maniobras para que intente tomarlo desde distintos ángulos.
- El preescolar que quiere salir afuera solo, sí o no – por qué? Qué quieres hacer? Luego de sus explicaciones “es una buena idea” les estarán diciendo sos un pensador, *lo lograste*.
- Si tienen un problema en el colegio, de matemáticas o idioma, podemos mostrarle una vez como se resuelve, pero luego dejarlos que ellos lo resuelvan, no resolver sus problemas por ellos, dejarlos buscar distintas posibilidades y decidir cuál es la mejor. Desafíemoslos a ser positivos – pensadores positivos.
- Con los adolescentes se debe llegar a una relación ya estructurada con el tiempo mientras creció. Estar presentes en la vida de él para que pueda contar con nosotros. Llevarlo a sus lugares, un viaje es un buen momento para hablar. En lugar de hacer todo por él (colegio, presentaciones para un trabajo) dialoguemos sobre cuáles son sus planes, si lo estimulamos con pequeñas cosas, cuando enfrente desafíos superiores lo hará con la actitud *yo puedo*.
- En situaciones de crisis. Preguntar “¿Qué piensas que podríamos hacer?”. Si hemos ejercitado ese sentimiento *yo puedo*, encontrará alguna solución apropiada para él-ella.

La habilidad de usar IDEAS para expresar preocupaciones así como el espectro de sentimientos.

Con las IDEAS los niños pueden definir lo que sienten y decir a otros que es lo que sienten (mie-

do, preocupación, rabia, temor) pueden discutir porque se sienten así y pueden buscar formas de sentirse mejor (hallazgos, ideas) y podrán explorar soluciones a largo plazo para desafíos de peligro o pérdidas. Sin IDEAS la capacidad de resolver problemas es mínima, algunos seres humanos usan mejor sus IDEAS.

- Los niños comienzan a aprender como usar IDEAS muy temprano en su vida. Podemos verlo por ej. cuando empiezan a usar el lenguaje y a jugar. Es importante si el niño está usando el lenguaje y el juego para expresar sentimientos, cuáles son sus intenciones y deseos o simplemente poniendo el nombre al mundo.
- El preescolar que usa ideas para explicar lo que necesita, en lugar de desarrollar
 - 1) conductas que pueden NO entenderse o mal interpretarse
 - 2) experimentar stress (dolor de panza-cabeza), está con VENTAJAS y se sentirá más seguro.
- Las ideas son las bases para construir soluciones y son un componente fundamental de la SEGURIDAD.

La capacidad de crear ideas crece con nosotros y nos van a permitir negociar y expresar necesidades y sentimientos o caer en conductas impulsivas o síntomas físicos, aislarse o huir.

Para ayudar a los niños a sentirse SEGUROS en un mundo Inseguro los adultos debemos ofrecer a los niños práctica en usar sus ideas para expresar el espectro de emociones que pueden sentir. Necesitamos un amplio vocabulario para expresarnos con propiedad.

Cuando las familias están bajo situaciones de stress, los padres y los educadores más que nunca deben ayudar a los niños a utilizar sus ideas y verbalizar sus sentimientos. Pero ello no empieza de la noche a la mañana, se requiere una relación previa establecida con una relación de confianza y cuidados, con una gran historia de gestos y sentimientos compartidos desde el mismo comienzo de la vida.

Bibliografía

- Greenspan S.I.- Lewis N.B. Building healthy minds. Cambridge MA; Perseus publishing 1999.
- Greenspan SI.- Benderlex BL. The growth of the mind and the enbanded origins of intelligence. Cambridge MA; Perseus publishing 1997.
- Brazelton TB. Touch points your child's emotional and behavioral development. Cambridge MA; Perseus publishing 1992.
- Greenspan SI.- Wieder S. The child with special need. Cambridge MA; Perseus publishing 1998.
- Goleman D. Emotional intelligence. Bantan Books publishing group. 1995.
- Greenspan SI. The secure infant. Perseus publishing Cambridge Massachusetts, 2002.
- Greenspan SI.- Brazelton TS. The irreducible needs of children. Cambridge Massachusetts; Perseus publishing 2000.