

Working Papers in Early Childhood Development 18

Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano

**Dra. Edith Grotberg
Proyecto Internacional de Resiliencia**

**traducido por
Dr. Nestor Suarez Ojeda
Consultor Regional, Salud Familiar y Población, OPS/OMS**

Fundación Bernard Van Leer, Junio 1996

Acerca del Proyecto Internacional de Resiliencia

Esta Guía está basada en los resultados del Proyecto Internacional de Resiliencia, diseñado e implementado por la Dra. Edith Grotberg y a través del cual se ha recopilado información sobre familias y niños en 21 países. Los datos obtenidos de 14 de ellos (Lituania, Rusia, Costa Rica, República Checa, Brasil, Tailandia, Vietnam, Hungría, Taiwán, Namibia, Sudán, Canadá, Sudáfrica y Japón) fueron analizados y combinados para poder dar respuesta a la pregunta: ¿Qué hacen los padres, adultos y los mismos niños para fomentar la resiliencia en los niños?

El proyecto ha sido guiado por un Comité Consultor conformado por las siguientes organizaciones internacionales: *Civitan International Research Centre* (Centro Internacional de Investigación Civitan), UNESCO, Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS), Oficina Internacional Católica de la Infancia (OICI) y la Fundación Bernard van Leer.

Antecedentes editoriales

Este Informe de Trabajo constituye una versión abreviada de '*A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*', publicado por la Fundación Bernard van Leer en 1995.

Acerca del autor

La Dra. Edith Grotberg es Científico Superior del Centro de Investigación Internacional Civitan, Universidad de Alabama, Birmingham, Alabama EEUU. Psicóloga del Desarrollo, fue catedrático de la Universidad Americana, Washington DC, y de la Universidad Ahfad para Mujeres en Omdurman, Sudán.

Fue Directora de Investigación para una agencia del Gobierno de los EEUU involucrada con los temas infancia, juventud y familias en situación de riesgo. La Dra. Grotberg ha escrito y publicado extensamente sobre su investigación, sobre la aplicación de los resultados de investigación a los servicios, y sobre la conformación de políticas. Su presente focalización en el tema de la resiliencia representa una culminación y una integración de previos trabajos y experiencias.

Acerca del traductor

El Dr. Nestor Suarez Ojeda fue Consultor Regional, Salud Familiar y Población, OPS/OMS hasta su retiro a finales de 1995.

ISSN 1383-7909
ISBN 90-6195-044-9

Las fotografías provienen de proyectos apoyados por la Fundación Bernard van Leer

Introducción

En los últimos años el tema de la "resiliencia" o defensa ante la adversidad ha ido cobrando mayor interés, ya no solo para investigadores, sino para todos los que trabajan en torno al desarrollo de la niñez.

Al mismo tiempo en que se avanza en los conceptos y en la identificación de características del "niño resiliente", se percibe la necesidad de disponer de instrumentos que permitan fortalecer o generar dichas condiciones. Educadores, psicólogos y salubristas empiezan a requerir elementos prácticos para identificar esas características en los niños y para intervenir positivamente promoviendo su desarrollo.

De allí que el Proyecto Internacional de Resiliencia, auspiciado por un conjunto de organismos internacionales ligados a diversos sectores, esté tratando de elaborar guías que permitan incorporar en las actividades cotidianas de los servicios de salud, de las instituciones escolares y en las prácticas familiares de crianza, los elementos de promoción de la resiliencia. De esta manera, los estudios que comenzaron como una inquietud de sectores académicos, están enriqueciendo el arsenal de intervenciones de promoción de salud y desarrollo psicosocial. Esta posibilidad de actuar fortaleciendo factores o condiciones positivas constituye un paso importante en lo que se denomina prevención primordial. Es decir que, mucho antes de la emergencia de una patología o problema, se están tomando acciones para su reducción. La estimulación de la resiliencia humana llegará a ser, sin duda, un importante componente de la promoción de la salud y el desarrollo humano y la edición de estas guías es un primer paso considerable en ese sentido.

Importancia de la resiliencia

La resiliencia es importante porque es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado. Todos nos enfrentamos con adversidades; nadie está exento. Las adversidades pueden suceder fuera del círculo familiar, como robos, guerra, incendios, terremotos, inundaciones, accidentes automovilísticos, pérdida del trabajo, homicidios y hambre. Las adversidades pueden suceder también dentro del círculo familiar, como muerte, divorcio o separación, enfermedad, pobreza, mudanza, malos tratos, abuso sexual, falta de vivienda y homicidio.

La forma en que los padres y otras personas que cuidan a los niños responden a situaciones, y la forma en que ayudan a un niño a responder distingue a los adultos que promueven la resiliencia en sus hijos de aquellos que la destruyen o que transmiten mensajes contradictorios que a la vez promueven e inhiben o aplastan la resiliencia.

Hay muchísimos casos de niños y adultos que sufren adversidades en su vida y las superan a pesar de que las circunstancias parezcan indicar que van a terminar abrumados por las adversidades. A continuación se relatan algunas experiencias de la vida real. Usando el modelo de TENG, SOY/ESTOY, PUEDO se explica lo que hicieron los protagonistas para fomentar la resiliencia a fin de superar la adversidad.

Un niño de 5 años le dice a su madre lo siguiente cuando vuelve de la escuela:

"Este chico está siempre buscando pelea. Me pega y a veces me patea. Le digo que no lo haga, entonces no lo hace durante un rato y después empieza otra vez. Le tengo mucho miedo."

La madre puede recurrir a las características TENO personas en derredor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente y personas que me ayudan cuando estoy en peligro; puede tratar al niño en

una forma que fortalezca las características SOY una persona digna de aprecio y cariño y ESTOY seguro de que todo saldrá bien; las características PUEDO que revisten importancia en esta situación son hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan y encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Entre la madre y el niño hubo la siguiente interacción:

La madre lo escuchó, le dijo que estaba apenada y lo consoló. Después le dijo que había hecho bien en contarle a la maestra y que lo hiciera cada vez que el otro chico lo molestara, hasta que no sucediera más. Se ofreció para hablar con la maestra o con los padres del otro niño, pero como quería reforzar la independencia de su hijo, no insistió. El niño se sintió con libertad para contar lo que sentía y escuchar las posibles soluciones para el problema. Se dió cuenta de que él mismo formaba parte de la solución y quiso saber qué más podía hacer.

Otro ejemplo:

"Una niña de 11 años estaba cuidando a su hermanito de 3 años cuando la casa se incendió. Trató de apagar el fuego, pero no lo logró. Después trató de llegar adonde estaba su hermano, pero tampoco pudo. Finalmente, salió corriendo de la casa y su hermano murió quemado."

Aunque se trata de una tragedia familiar, la capacidad de la niña para adquirir resiliencia es fundamental para que pueda superar esta adversidad y otras que se presenten en el futuro. Para eso es indispensable la característica TENGO personas en derredor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente. También se aplican a este caso las características ESTOY dispuesto a responsabilizarme de mis actos y ESTOY seguro de que todo saldrá bien, es decir, de que podremos recuperarnos de esta tragedia, sentirnos más fuertes y más empáticos con las personas que sufren. Asimismo, son importantes en esta situación las características PUEDO encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito y hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan, o en este caso sobre un suceso devastador.

En cuanto a la interacción con la familia, ésta compartió la tragedia y expresó sentimientos de pesar, pérdida y congoja. Los padres consolaron a la niña y escucharon su explicación de cómo trató de salvar a su hermanito. Se dieron cuenta de que no habían reparado un tomacorriente averiado, medida que habría evitado el incendio, y asumieron gran parte de la culpa. La familia salió de esta tragedia más unida que nunca y la niña pudo seguir adelante.

Fuentes de Resiliencia: TENGO SOY/ESTOY PUEDO

Un niño resiliente posee cada una de estas características en abundancia

-- TENGO, SOY/ESTOY, PUEDO -- y puede decir:

TENGO

* personas en derredor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente

* personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas

* personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder

* personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo

* personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender

SOY

- * una persona por la que otros sienten aprecio y cariño
- * feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto
- * respetuoso de mí mismo y del prójimo

ESTOY

- * dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- * seguro de que todo saldrá bien

PUEDO

- * hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan
- * buscar la manera de resolver mis problemas
- * controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien
- * buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar
- * encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito

(Estas características de la resiliencia se expondrán en mayor profundidad más adelante, con ejemplos de acciones que las fomentan. Aquí se presentan en forma de declaraciones para describir la resiliencia.)

Un niño resiliente no tiene necesariamente todas estas características, pero tener una sola no basta para que se lo considere resiliente. Un niño puede estar rodeado de afecto (TENGO), pero si no tiene fuerza interior (SOY/ESTOY) o buena disposición para las relaciones sociales o humanas (PUEDO), no es resiliente. Un niño puede tener una gran estimación propia (SOY/ESTOY), pero si no sabe comunicarse con los demás o resolver problemas (PUEDO) y no tiene a nadie que lo ayude, no es resiliente. Un niño puede ser locuaz y hablar bien (PUEDO), pero si no tiene empatía (SOY/ESTOY) o no aprende de los modelos (TENGO), no es resiliente. La resiliencia es el producto de una combinación de estas características.

Estas características de la resiliencia tal vez parezcan obvias y fáciles de adquirir, pero no lo son. De hecho, la mayoría de los niños no son resilientes y la mayoría de los padres y de las demás personas que cuidan a los niños no los ayudan a adquirir resiliencia. Por el contrario, demasiados adultos destruyen u obstruyen la resiliencia de los niños o les transmiten mensajes contradictorios, y demasiados niños se sienten desvalidos y tristes y sienten que no los quieren del todo. Esta situación no es necesariamente premeditada; lo que ocurre es que la gente no sabe qué es la resiliencia ni cómo fomentarla en los niños.

Los niños necesitan adquirir resiliencia para superar las numerosas adversidades que encuentran y encontrarán en su camino, y no pueden hacerlo solos. Necesitan adultos que sepan fomentar la

resiliencia y que, de hecho, estén volviéndose más resilientes.

Utilidad de esta Guía

El propósito de esta guía es ayudarle en la difícil pero interesante tarea de fomentar la resiliencia en sus hijos. Usted, igual que la mayoría de los padres y de las personas que cuidan niños, quiere que sus hijos puedan afrontar la adversidad, superarla y salir de ella fortalecidos o incluso transformados por la experiencia. Algunas adversidades pueden evitarse, pero todos sufren adversidades en la vida, ya sea en situaciones de crisis o en forma crónica. El niño resiliente puede recurrir a la fuerza interior (SOY/ESTOY) que usted le ayude a adquirir, puede recurrir a la habilidad con las relaciones sociales y humanas (PUEDO) que usted le ayude a cultivar, y puede recurrir a los medios y al apoyo que usted u otros le brinden (TENGO).

Los niños no son independientes de su entorno. Están en el ámbito de una familia, de una escuela, de una comunidad y de la sociedad en general. Aunque es mucho lo que se podría decir sobre el fomento de la resiliencia en padres, maestros, comunidades y sociedades, esta guía se centra en el fomento de la resiliencia de los niños. Los padres, maestros, comunidades y sociedades son indispensables para fomentar la resiliencia de los niños, de modo que la atención está dirigida al niño, pero en su medio.

Esta guía le ayudará a aprender métodos para fomentar la resiliencia de sus hijos. A ellos, les ayudará a fomentar diversos aspectos de su propia resiliencia. Usted aprenderá que, para fomentar la resiliencia, hay que recurrir a distintas combinaciones de las características de la resiliencia y cambiar las combinaciones si una no parece dar resultado. Encontrará más información sobre los actos relacionados con características de resiliencia y ejemplos de respuestas resilientes y no resilientes de adultos y niños a la misma situación. Esta información se presentará organizada para el grupo de niños de edad comprendida entre 0 y 3 años.

Cada niño madura a un ritmo diferente, de modo que cierta información podría ser apropiada para niños menores o mayores que los del grupo de su misma edad cronológica. Sin embargo, un factor que todos los grupos tienen en común es que el niño es el indicador de si usted está fomentando la resiliencia en una medida mayor de lo que el niño puede asimilar, si el niño se siente cómodo con lo que usted está haciendo, si lo comprende o si está aprendiendo lo que usted le enseña e inculca. La respuesta del niño es la guía y el criterio orientador con respecto a la eficacia de lo que el padre u otra persona encargada del cuidado del niño está haciendo para fomentar la resiliencia.

El niño desde el nacimiento hasta los 3 años

Desde el nacimiento hasta los 3 años, los niños van aprendiendo sobre la confianza y la autonomía. Aprenden a confiar en las personas que los cuidan como fuentes de cariño, ayuda y cuidados cuando tienen hambre, cuando están mojados, cuando necesitan afecto y consuelo, cuando están asustados o enojados. Los pequeñines aprenden a confiar en su propia capacidad para adoptar un ritmo de comidas, sueño, aseo, etc., y a calmarse y a controlar mejor su cuerpo.

Aprenden a cambiar de posición, pararse, caminar, jugar y usar las manos para manipular y crear. Se van dando cuenta de que son otra persona y tratan de hacer muchas cosas por su cuenta, causando a menudo gran preocupación y frustración a las personas que los cuidan.

Los errores pueden ser una experiencia educativa o vergonzosa para los niños de hasta 3 años. Si no aprenden a desenvolverse y si las personas que los cuidan no los ayudan, estos pequeñines aprenden a no confiar en sí mismos, en los encargados de su cuidado y en el resto del mundo. Si no adquieren autonomía, si no les permiten que cometan errores o si los critican por tratar de hacer las cosas a su manera, se sentirán avergonzados y comenzarán a dudar de sus aptitudes.

Esos son los límites y el marco en los cuales sus hijos pequeños pueden adquirir resiliencia. Son también los límites dentro de los cuales deben trabajar los padres y otras personas encargadas del cuidado de los niños para fomentar la resiliencia de los niños durante los primeros tres años de vida. Tal vez sea útil describir las características de la resiliencia de los niños de 3 años, sugerir lo que pueden hacer las personas que los cuidan para fomentar la resiliencia, presentar ejemplos de acciones que fomentan la resiliencia y de acciones que no la fomentan, y por último describir un niño de 3 años resiliente.

Características de la resiliencia de los niños de 3 años

Las características de la resiliencia TENGÓ, SOY/ESTOY y PUEDO que figuran al comienzo de la guía se presentan principalmente en forma de declaraciones, y no por medio de acciones, sentimientos y experiencias del niño. Sería útil explicar esas características en mayor profundidad, abarcando las acciones, los sentimientos y las experiencias del niño. Por consiguiente, a continuación se explica cada característica de la resiliencia, acompañada de las acciones, los sentimientos y las experiencias correspondientes del niño.

TENGÓ

* personas en derredor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente

Mis padres y otras personas que me cuidan me demuestran afecto sosteniéndome en brazos, besándome, acunándome y diciéndome que me quieren mucho. Están contentos cuando estoy contento y me consuelan cuando estoy triste. Puedo confiar en ellos porque están a mi lado cuando los necesito y no me hacen daño, no me hacen sufrir ni permiten que nadie lo haga.

* personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas

Mis padres u otras personas que se encargan de cuidarme han fijado el horario para comer, bañarme, ir a dormir y hacer la siesta. La rutina cambia sólo cuando es necesario o para variar. Sé lo que no debo tocar. Sé también que no puedo golpear o morder a nadie y que debo obedecer las reglas y seguir la rutina. Conozco las consecuencias de la desobediencia, pero no me hacen daño ni me humillan para disciplinarme. En cambio, generalmente me privan de algo que me gusta o que quiero hacer. Estar solo durante un rato parece dar resultado, porque me calmo y reflexiono sobre lo que he hecho. Mis padres me ayudan a comprender lo que hice mal, me perdonan y todos volvemos a ser felices.

* personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder

Mis padres y las demás personas que me cuidan me enseñan a hacer tareas de la casa. A veces ayudo a preparar la comida o a poner la mesa. También me enseñan a comportarme bien con las visitas y me dicen lo que puedo hacer cuando estoy solo o con mi familia pero no delante de otras personas. Me enseñan a reconocer mis sentimientos y a expresar algunos de ellos. Me demuestran que son justos y honestos con el prójimo y creen en la rectitud. Es posible que me lleven a un lugar de culto.

* personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo

Mis padres me enseñan a comer, a lavarme las manos y a vestirme. Me elogian cuando hago todo eso solo. Esperan que pida lo que necesito y que cuide lo que tengo. Me alientan para que explore la casa o en mi derredor y me instan a que siga tratando cuando me asusto un poco o dudo. Mis padres me ayudan a calmarme cuando estoy demasiado agitado o frustrado.

* personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender

Mis padres me llevan al médico, a un consultorio o a alguien que sepa de salud cuando estoy enfermo o necesito una vacuna. Me llevan a un preescolar o a una guardería si quieren y si hay uno disponible. Piden ayuda a los servicios sociales o a una persona competente si tengo un problema, y saben que no corro peligro porque la policía y otros protegen a nuestra familia.

SOY

* una persona por la que otros sienten aprecio y cariño

Mis padres y otras personas me dicen que me quieren y sonríen cuando me ven llegar. Estoy contento la mayor parte del tiempo; puedo saltar, bailar y reírme. Me gusta jugar y divertirme. A veces me gusta acurrucarme, que me tengan en brazos y abrazar a la gente. No permanezco enojado o triste durante mucho tiempo.

* feliz cuando hago algo bueno para los demás y les muestro mi afecto

Le doy un juguete a mi mamá o a un amigo cuando están tristes. Lloro cuando mi hermana llora y trato de consolarla dándole algo mío. Les digo a mis padres que los quiero y les llevo lo que me piden. Me gusta ayudar a la gente para que sepan que les tengo afecto.

* respetuoso de mí mismo y del prójimo

Estoy seguro de que puedo comer y vestirme solo. Sé que puedo construir una casa o un camino de juguete y estoy orgulloso de lo que puedo lograr. No trato de hacerme daño y no quiero que los demás me traten mal. Respeto a los demás y respeto sus sentimientos, y no quiero hacerles nada malo. Siento aprecio por mí mismo y puedo hacerme amigo de otros niños.

ESTOY

* dispuesto a responsabilizarme de mis actos

Hago todo lo que puedo solo y sé lo que esperan de mí. Trato de hacer las cosas de la forma en que me enseñaron. Me siento bien cuando hago las cosas bien por mi cuenta y me siento triste cuando hago las cosas mal o me porto mal. Sé que lo que hago influye en el resultado y que soy responsable de mis actos.

* seguro de que todo saldrá bien

Estoy convencido de que todo saldrá bien. Aguardo con entusiasmo cada nuevo día. Estoy aprendiendo a distinguir lo bueno de lo malo, lo que debo hacer y lo que no debo hacer. Confío en las personas que están conmigo.

PUEDO

* hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan

Puedo mostrar a alguien lo que quiero o pedirlo con palabras. A menudo puedo decirle a alguien cómo me siento. Estoy aprendiendo a escuchar lo que dice otra persona, a percatarme de lo que siente, y a responder de manera tal que nos entendamos y no nos ofendamos.

* buscar la manera de resolver mis problemas

A veces entiendo los problemas que surgen cuando estoy vistiéndome o haciendo otra cosa. Con frecuencia puedo concentrarme en un problema hasta que lo resuelvo, o incluso sé cuándo necesito ayuda y la pido. Estoy aprendiendo a pedir ayuda cuando tengo problemas con un amigo que no quiere turnarse o compartir.

* controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien

Estoy comenzando a expresar con palabras algunos de mis sentimientos y sé cuando tengo ciertos sentimientos. De a poco, me doy cuenta de que puedo calmarme. Trato de no hacer cosas que sean peligrosas para mí o para los demás y de pensar qué ocurrirá si hago ciertas cosas. Estoy aprendiendo un poco sobre causa y efecto.

* buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar

Al observar a mis padres, me estoy dando cuenta de quién actúa enseguida y quién reflexiona durante mucho tiempo. Estoy comenzando a saber quién actuará, correrá riesgos y probará algo nuevo, y quién será precavido y cuidadoso y tendrá en cuenta todas las posibilidades. Estoy aprendiendo a conocerme y a conocer mi temperamento. Para eso necesito ayuda.

* encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito

Sé que puedo confiar en las personas que me cuidan y estoy aprendiendo que puedo confiar en otros también. Puedo recurrir a ellos cuando necesito ayuda, cuando estoy triste o cuando necesito hablar. Estoy dispuesto a pedirles ayuda y a acudir a ellos.

Estas son las características de la resiliencia de los niños de 3 años.

Estos niños han tenido muchas experiencias y gran ayuda de las personas que los rodean para adquirir y cultivar estas características de la resiliencia durante los primeros tres años de su vida. Algunos ejemplos de experiencias que podrían haber tenido y de respuestas que fomentarían la resiliencia o impedirían su desarrollo, ayudarán a colocar estas características en una perspectiva dinámica y funcional.

Ejemplos de acciones que fomentan la resiliencia y de acciones que no la fomentan

La situación es la siguiente:

-El bebé está en la cuna, boca arriba, llorando y pataleando. Usted no sabe qué le pasa. El bebé simplemente sigue llorando y pataleando.

- Usted fomenta la resiliencia si lo levanta en brazos y comienza a calmarlo mientras trata de determinar si está mojado, si tiene frío o calor, si necesita unas palmaditas en la espalda para eructar o si simplemente necesita que lo tranquilicen (TENGO). Si le hace sentir que lo quieren y lo cuidan (SOY/ESTOY), lo ayudará a calmarse (PUEDO).
- Usted no fomenta la resiliencia si lo mira, decide cambiarle los pañales y después le dice que deje de llorar. Si no deja de llorar, usted se va y lo deja que llore hasta que se canse. Esta interacción no fomenta la resiliencia, puesto que el bebé necesita algo más que pañales limpios. Necesita que lo levanten en brazos y que lo tranquilicen para que sepa que lo quieren y que lo cuidan. Entonces se calmará.

He aquí otra situación:

- Usted está en el supermercado con su hija de 2 años. Ella ve una golosina, la toma y comienza a comerla. Cuando usted trata de quitársela, ella grita: "¡No!, ¡Mía, mía!"
- Usted fomenta la resiliencia si la lleva aparte para no molestar a los demás y le explica calmadamente que no puede tomar nada sin su permiso y le da o le muestra otra cosa para distraerla. Le ayuda a comprender los límites de la conducta (TENGO), le ayuda a hacerse responsable de su propia conducta (SOY/ESTOY) y se comunica con ella mientras ella la escucha (PUEDO).
- Usted no fomenta la resiliencia si simplemente la deja que se coma la golosina o si le pega y la regaña o si le abre la mano por la fuerza y le quita la golosina. Una interacción de este tipo hará que la niña tema a la persona que constituye su fuente de afecto y confianza, que adopte una conducta rígida y que sienta que no la quieren y que no la comprenden.

¿Qué pueden hacer los padres y otras personas que se encargan del cuidado de los niños para fomentar su resiliencia?

Durante los primeros tres años de vida de un niño, los padres y otras personas que los cuidan pueden hacer muchas cosas para fomentar la resiliencia de los pequeñines, a fin de que un niño de 3 años tenga mayores probabilidades de adquirir algunas de las características de la resiliencia que se han descrito. Esas características son ciertamente metas meritorias. Los padres y otras personas que cuidan a los niños pueden hacer lo siguiente:

Brindarles cariño incondicional y expresar afecto en forma física y verbal, sosteniéndolos en brazos, acunándolos y acariciándolos; tranquilizarlos con palabras dulces y ayudarlos a calmarse.

Obligar a los niños de 2 ó 3 años a cumplir las reglas; para disciplinarlos, quitarles privilegios y usar otros métodos que no los humillen, que no les hagan daño y que no los hagan sentirse rechazados.

Comportarse de una forma que comunique confianza, optimismo y buenos resultados, a fin de que sirva de modelo para los niños de 2 ó 3 años.

Elogiar a los niños de 2 ó 3 años por sus progresos, como usar el baño, calmarse, hablar o hacer algo.

Impulsar a los niños de 2 ó 3 años para que prueben cosas y traten de hacer cosas por su cuenta, con ayuda mínima de los adultos.

Cuando se vaya desarrollando el lenguaje, reconocer los sentimientos del niño y darles nombres. Impulsar al niño para que reconozca y exprese sus propios sentimientos y para que reconozca algunos sentimientos en los demás (por ejemplo, triste, contento, arrepentido, feliz, enojado).

Preparar al niño de alrededor de 3 años para situaciones desagradables o adversas - gradualmente, si es posible - hablándole al respecto, leyéndole libros, escenificando situaciones, etc.

Cuando se vaya desarrollando el lenguaje, usarlo para reforzar características de la resiliencia que ayuden al niño a afrontar la adversidad. Por ejemplo, una frase como "Sé que puedes hacerlo" fomenta la autonomía y refuerza la fe del niño en su capacidad para resolver problemas, y decirle "Estoy aquí" lo tranquiliza y le recuerda las relaciones de confianza con las cuales puede contar.

Ser conscientes de su propio temperamento y del temperamento del niño a fin de determinar con qué

celeridad o lentitud pueden introducir cambios, cuánto pueden empujarlo, alentarlo, etc., y cuánta paciencia tienen todos.

Dinámica del fomento de la resiliencia

Es importante fomentar la resiliencia usando la dinámica de las características de la resiliencia, en vez de fomentar una por vez. Para eso hay que hacer lo siguiente:

- * Lograr un equilibrio entre la libertad para explorar y las salvaguardias para evitar riesgos.
- * Cuando se vaya desarrollando el lenguaje, combinar las explicaciones y la reconciliación con las reglas y la disciplina.
- * Tranquilizar y alentar al niño en situaciones estresantes.
- * Proporcionar un medio estable para el niño muy pequeño, pero introducir algunas novedades para el niño de 2 ó 3 años: experiencias, gente y lugares nuevos y cambios de rutina.
- * Cambiar y modificar la combinación de libertad y seguridad, explicaciones y disciplina, ayuda y autonomía, etc., para el niño de 2 ó 3 años según sus reacciones.

Retrato de un niño de 3 años resiliente

Un niño de 3 años resiliente está seguro del cariño de sus padres y está convencido de que sus necesidades serán satisfechas. El niño tiene libertad para explorar y probar cosas nuevas, pero sabe que hay reglas cuya infracción acarrea claras consecuencias. El niño se siente cómodo con la rutina diaria y le encanta aprender a hacer cosas en forma independiente. El niño siente que inspira cariño y está orgulloso de su progreso. El niño puede manifestar su afecto por los demás por medio de sentimientos y acciones. El niño está aprendiendo a usar palabras y a controlar su conducta y sus impulsos. está aprendiendo a resolver problemas y a comprender la forma en que tiende a reaccionar frente a distintas situaciones. Estas características son difíciles de adquirir, pero el niño puede acudir a adultos de confianza para que lo ayuden.

Ejemplos de todo el mundo

La resiliencia es una capacidad universal y se manifiesta en todo el mundo. Los padres y las personas que cuidan a los niños en países tan alejados como Tailandia, Sudáfrica, Chile y Canadá responden a las mismas situaciones con acciones muy similares. Algunas respuestas fomentan la resiliencia y otras no. Ningún país tiene una trayectoria sobresaliente de resiliencia y ninguna actividad de un país destruye o pasa por alto la necesidad de responder a situaciones que requieren características de resiliencia. Una vez más, el problema parece ser la falta de conocimiento de la resiliencia y de la forma de cultivarla. Los ejemplos que se presentan a continuación han sido extraídos de investigaciones internacionales realizadas por uno de los autores, y con toda seguridad le resultarán interesantes.

Situación: Joella, de 10 meses, está gateando en el suelo. Encuentra un trapo sucio y comienza a morderlo y a chuparlo. La persona que la cuida la ve y sabe que el trapo está muy sucio y puede causarle una infección.

Respuestas que fomentan la resiliencia

a. "La madre reemplaza el trapo sucio con uno limpio y le dice al bebé que el otro trapo estaba sucio. La niña deja que su madre reemplace el trapo sucio con uno limpio y se queda contenta porque le dieron algo para reemplazar el trapo que había encontrado."

Con su respuesta, la madre no irrita al bebé. En cambio, cambia el trapo sucio por uno limpio y le habla al bebé calmadamente para que confíe (TENGO) en su madre y se calme. El bebé continúa jugando y explorando el entorno (PUEDO) con confianza (SOY/ESTOY).

b. "La persona que cuida a la niña le quita el trapo y se enoja. La niña llora entristecida porque quería el trapo. La madre le da un trapo limpio y la abraza."

Frente a esta situación, la persona que cuida a la niña le quita el trapo y se enoja. La niña responde con llanto y tristeza. En ese momento, la persona que la cuida cambia la forma en que estaba manejando la situación: busca un trapo limpio y abraza al bebé (TENGO). De esta forma, la niña se calma (PUEDO), siente que la quieren (SOY/ESTOY) y continúa jugando.

Hay más de una forma de promover la resiliencia en los niños. Además, se puede cambiar la manera de proceder en cualquier momento si existe el peligro de no fomentar la resiliencia.

He aquí algunas respuestas a la misma situación que no promueven la resiliencia:

a. "La madre corre hasta la niña, le dice que el trapo está sucio y se lo quita de la boca. La madre está asustada. La niña deja que la madre le quite el trapo y no muestra ningún sentimiento. No se pone más el trapo en la boca."

La respuesta de la madre está motivada por su propio temor de que la niña contraiga una infección; la madre no se da cuenta de que la niña es pasiva y cede.

b. "No sé. Ella toma al bebé en brazos y no siente nada. El bebé se duerme."

Tanto la madre como el bebé responden en forma pasiva. No hay aprendizaje ni comunicación.

He aquí otra situación a la cual respondieron muchos padres en todo el mundo. Algunas de las

respuestas fomentan la resiliencia; otras, no, e incluso impiden su desarrollo.

Jason tiene 2 años y medio. Se supone que coma la poca comida que hay para él. Es importante que coma para sobrevivir y crecer. Sin embargo, no quiere comer, y cuando le dicen que coma, se tira al suelo y comienza a gritar y patalear en medio de un berrinche monumental.

Respuestas que fomentan la resiliencia

"La madre toma al niño en brazos y lo calma. Después le explica por qué tiene que comer y qué hay para comer. Le dice que preparó lo mismo para ella y para él a fin de que puedan comer juntos. El niño llega a la conclusión de que, si la madre come lo mismo, él no puede negarse a comer. Está contento de que la madre no lo obligue a comer ni insista demasiado en que coma. No necesita irritarse o preocuparse por la comida. Disfrutan juntos de la comida."

La madre responde con amor y afecto (TENGO) y comienza a comunicarse con el niño (PUEDO). El niño no se asusta ni siente que se ha portado mal, sino que se siente feliz porque lo quieren y porque se responsabiliza de sus actos (SOY/ESTOY).

Otra respuesta a la misma situación que fomenta la resiliencia:

"La madre lleva al niño al médico para que lo examinen y se pone contenta cuando le dicen que al niño no le pasa nada. El niño termina comiendo porque no quiere que lo lleven al médico. De esta forma, comer y crecer."

Al responder, la madre acude a los servicios de salud para ver si hay algún problema (TENGO). El niño se da cuenta de que lo que hace o deja de hacer acarrea consecuencias (SOY/ESTOY) y aprende lo que tiene que hacer para que no lo lleven al médico (PUEDO).

He aquí algunas respuestas a la misma situación que no fomentan la resiliencia:

"La madre se enoja y discute con el niño. Había preparado un buen plato, pero el niño se niega a comerlo. Insiste, fastidiada, y el niño se empaca. Considera que su madre es fastidiosa. La madre castiga al niño, pero éste sigue sin comer. La madre se cansa y se da por vencida."

La madre responde principalmente a su propio enojo. Trata de obligar al niño a hacer algo que no quiere y no comprende por qué el niño no quiere comer. Se da por vencida más por frustración que por cualquier atisbo de comprensión de lo que pasa con su hijo.

Otra respuesta que no fomenta la resiliencia:

"La madre discute con el niño, le da una paliza y le dice que coma. La madre se siente inútil y sufre porque tiene que castigar al niño por el berrinche. El niño se asusta y comienza a llorar. Siente que lo han agraviado y que no lo quieren. El niño aprenderá respetar y a ser obediente, y no dar más berrinches."

La madre responde con un castigo, a pesar de que sabe que hará sufrir al niño. Parece que la madre no sabe qué hacer, pero considera que la situación representa una amenaza para su control y, por lo tanto, debe imponer un castigo para restablecer el control. Lo único que aprende el niño es a temer el castigo y a no esperar que lo comprendan.

Uso de la experiencia personal

Probablemente usted haya pensado en su propia experiencia con el fomento de la resiliencia de sus hijos o de los niños que están a su cuidado. Sería útil que reflexionara sobre su experiencia en forma estructurada. Podría hacerlo de esta forma:

¿Recuerda usted alguna situación en la cual se haya encontrado con un niño de hasta 3 años y en la cual se haya planteado la posibilidad de fomentar la resiliencia del bebé o impedir su desarrollo?

¿Cuál fue la situación?

¿Qué hizo usted?

¿Cómo se sintió?

¿Qué hizo el niño cuando usted respondió de esa forma?

¿Cómo se sintió el niño?

¿Cuál fue el desenlace?

Después, examine la forma en que los padres y las personas que cuidan niños pueden fomentar la resiliencia de los niños de hasta 3 años y determine si usted lo haría de manera diferente. ¿Cultivó usted las características TENGÓ y ayudó al niño con las características de la resiliencia SOY/ESTOY y PUEDO? ¿Qué dinámica usó? ¿Qué cambiaría si se planteara de nuevo la misma situación?.

En este documento solo damos una versión resumida de situaciones aplicables hasta los 3 años de vida, en atención a la bibliografía que indica que este período del desarrollo es el más sensible. Sin embargo, estas reflexiones son aplicables a toda la niñez y adolescencia y en toda circunstancia cabe formularse las preguntas enunciadas anteriormente y pensar de qué manera podríamos fortalecer la resiliencia de nuestros hijos o educandos.

Otras lecturas

- Arindell, W.A., Hanewald, G.J., & Kolk, A.M. (1989). "Cross-national constancy of dimensions of parental rearing styles: The Dutch version of the Parental Bonding Instrument (PBI)." In: *Personality and Individual Differences*, 10(9), 949-956
- Baltes PB, Smith J, & Staudinger UM (1992) 'Wisdom and successful aging' in T.Sonderegger (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 39, pp.123-167); Lincoln: University of Nebraska Press.
- Birren JE, & Deutchman DE (1991) *Guiding autobiography groups for older adults*; Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.
- Brandtstadter J, & Scheneewing KA(1977) 'Optimal human development: Some implications for psychology' in *Human Development* vol. 20, 48-64.
- Butler RN (1963) 'The life-review: An interpretation of reminiscence in the aged' in *Psychiatry* vol 26, 65-76.
- Cicchetti D (1989) 'Developmental psychopathology: Past, present, and future' in D Cicchetti (Ed.), *Rochester Symposium on Developmental Psychology: Vol.1. The emergence of a discipline* (pp.1-12). Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- Edelstein W, & Noam G (1982) 'Regulatory structures of the self and postformal stages in adulthood' in *Human Development* vol. 25, 407-422.
- Ericsson KA, & Smith J (Eds) (1991) *Towards a general theory of expertise: Prospects and limits*; New York: Cambridge University Press.
- Erikson E, Erikson JM, & Kivnick H (1986) *Vital involvement in old age: The experience of old age in our time*; London: Norton.
- Flavell JH, & Wohlwill JF (1969) 'Formal and functional aspects of cognitive development' in D Elkind & JH Flavell (Eds.), *Studies in cognitive development* (pp.67-120); New York: Oxford University Press.
- Folkman S, Lazarus RS, Pimley S, & Novacek J (1987) 'Age differences in stress and coping processes' in *Psychology and Aging*, 2, 171-184.
- Ford DH (1987) *Humans as self-constructing living systems: A developmental perspective on behavior and personality*; Hillsdale, NJ:Eribaum.
- Grotberg E (1993) 'Promoción de la "Defensa ante la Adversidad" en los ninos' in *Medicina y Sociedad*.10(1-2), 24-30.
- Heckhausen J, Dixon RA, & Baltes PB (1989) 'Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups' in *Developmental Psychology*, 25, 109-121.
- Hertzog C, & Schaie KW (1988) 'Stability and change in adult intelligence: Simultaneous analysis of longitudinal means and covariance structures' in *Psychology and Aging*, 3, 122-130.
- Kotliarenko MA et al (1993) *Vulnerabilidad vs. Resiliencia: Una propuesta de Acción Educativa*. Trabajo presentado en Santiago de Chile.

- Lerner RM (1984) *On the nature of human plasticity*; New York: Cambridge University Press.
- Masten AS, Best KM, & Garmezy N (1990) 'Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity' in *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Perlmutter M (Ed.) (1990) *Late-life potential*; Washington, D.C.: Gerontological Society of America.
- Pfeiffer E (1977) 'Psychopathology and social pathology' in JE Birren & KW Schaie (Eds) *Handbook of the psychology of aging* (pp.650-671); New York: Van Nostrand Reinhold.
- Rutter M (1987) 'Psychosocial resilience and protective mechanisms' in *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Staudinger U.M. (1989) *The study of life review. An approach to the investigation of intellectual development across the life span*; Berlin: Edition Sigma.
- Sternberg RJ & Wagner R.K. (Eds.) (1986) *Practical intelligence: Nature and origins of competence in the everyday world*; New York: Cambridge University Press.
- Suarez Ojeda E.N. (1983) 'Resilience o capacidad de sobreponerse a la adversidad' in *Medicina y Sociedad* 3(16).
- Weiner B, & Graham S (1989) 'Understanding the motivational role of affect: Life-span research from an attributional perspective' in *Cognition and Emotion*, 3, 410-419.
- Werner, E. (1994). "Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study." In *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
- Wong PTP, & Watt LM (1991) 'What types of reminiscence are associated with successful aging?' *Psychology and Aging*, vol. 6, 272-279.

Acerca de la Fundación

La **Fundación Bernard van Leer** es una institución internacional de corte filantrópico y profesional con sede en Los Países Bajos, que concentra sus recursos en el Desarrollo de la Primera Infancia. La Fundación lleva el nombre de Bernard van Leer, industrial holandés fallecido en 1958, que legó todo el capital en acciones de su empresa industrial mundial con fines humanitarios. Los ingresos de la Fundación se derivan de esta industria, cuya actividad central son los materiales para envasar.

El objetivo principal de la Fundación es fomentar la creación de oportunidades para los niños pequeños que viven en circunstancias desfavorecidas. Con ese fin, la Fundación apoya el desarrollo de enfoques innovadores en el área del desarrollo de la primera infancia, basados en el trabajo de campo, y comparte la experiencia pertinente con un público lo más amplio posible, con el fin de influir en las políticas y la práctica.

Para más información sobre la Fundación Bernard van Leer, o para obtener el listado completo de sus publicaciones, diríjase a la dirección que aparece al final de esta página.

Acerca de esta serie

Los **Informes de Trabajo sobre el Desarrollo de la Primera Infancia** son una serie de documentos que provienen de las experiencias de campo, presentando resultados y reflexiones sobre el "trabajo en progreso". Esta serie, por tanto, actúa como foro para el intercambio de ideas.

Algunos de los informes surgen directamente del trabajo de campo, de las evaluaciones y las experiencias de formación extraídas del programa apoyado por la Fundación Bernard van Leer en todo el mundo; otros son contribuciones que poseen una especial relevancia para el citado programa y que operan a modo de telón de fondo. Todos ellos comparten el objetivo común de tratar temas relacionados con la atención y desarrollo de la primera infancia.

Los hallazgos, interpretaciones, conclusiones y puntos de vista expresados, son exclusivamente propiedad de los autores, y no reflejan necesariamente la política de la Fundación Bernard van Leer.

Los derechos de autor son compartidos conjuntamente entre los autores de los artículos y la Fundación. A no ser que se indique lo contrario, éstos informes son susceptibles de ser citados o fotocopiados sin permiso del autor, siempre y cuando no se utilicen con fines comerciales. Las citas deben ser nombradas íntegramente, tomando como fuente a la Fundación.

Aportaciones

Las aportaciones a esta serie son bienvenidas. Deberán provenir de experiencias en el campo y contener un máximo de 15.000 palabras. Las sugerencias pueden ser enviadas a la Sección de Comunicaciones, a la dirección impresa al final de esta página.

Fundación Bernard van Leer, Apartado Postal 82334, 2508 EH La Haya, Países Bajos; Tel: 3170-3512040, Fax: 3170-350 2373