

Presentadora: Bienvenidos a "Notas de la Mochila: Un podcast de PTA". Esta serie presenta conversaciones con expertos reales, padres reales y educadores reales para que las familias puedan ver un detrás de escenas real sobre lo que ocurre en la educación. Descubran cómo ayudar a sus hijos para que sean exitosos dentro y fuera de la escuela. Como padres, sabemos que sus hijos a veces se olvidan de darles las notas de su mochila que les cuentan todo lo que pasa en la escuela. Por eso, hemos lanzado este podcast, solo para ustedes. Bienvenidos a "Notas de la Mochila: Un podcast de PTA".

LaWanda: Bienvenidos a "Notas de la Mochila: Un podcast de PTA". Soy su copresentadora LaWanda Toney, directora de Comunicaciones de National PTA. Estoy aquí con mi copresentadora, Helen Westmoreland.

Helen: Hola, LaWanda

LaWanda: Hola, quien es nuestra directora de Participación Familiar. En el episodio de esta semana, no centraremos en las maneras en que los padres y los familiares pueden trabajar juntos para desarrollar las aptitudes sociales y emocionales de sus niños.

Helen: Así es. Queremos algo más para nuestros niños que buenas calificaciones y resultados de las pruebas. Queremos que sean buenos ciudadanos, amigos empáticos, buenos comunicadores y, más que nada, felices y saludables. Según las investigaciones, todas esas aptitudes están vinculadas intrínsecamente al éxito académico.

LaWanda: Y, a pesar de que las escuelas ofrecen instrucción directa a los estudiantes en matemáticas, lectura y escritura, hay muchas otras aptitudes necesarias para prosperar que no están cubiertas en el plan de estudios. Por suerte, las escuelas están comenzando a llenar los baches incorporando aptitudes sociales y emocionales a los planes de lecciones y a la cultura del salón de clases, ¿pero es suficiente? Hoy, recurriremos a Jennifer Miller para aprender cómo pueden las familias fomentar estas aptitudes en sus niños y asociarse con las comunidades escolares para que hagan lo mismo.

Helen: Jennifer Miller tiene 20 años de experiencia trabajando con adultos para ayudarles a ser más eficaces con el desarrollo social y emocional de sus niños. Es la autora de "Confident Parents, Confident Kids" (Padres seguros de sí mismos, niños seguros de sí mismos), un nuevo libro que se lanza el 5 de noviembre de 2019. También es colaboradora experta en el "NBC Education Nation's Parent Toolkit" y ha escrito artículos para publicaciones conocidas, como *The Washington Post*, *The Huffington Post*, *Edutopia*, *Parent Magazine* y muchas más. Jennifer ha sido parte del equipo de redacción del Gobernador de Ohio con el fin de desarrollar

estándares de aprendizaje para el desarrollo socio-emocional de los niños de kínder a tercer grado y, más importante aún, Jennifer es madre de un niño de 11 años.

LaWanda: Jennifer, bienvenida a "Notas de la Mochila". Estamos muy contentas de tenerte hoy aquí.

Jennifer: Gracias. Qué emoción. Soy una gran admiradora de National PTA y trabajo con la mía propia, la llamamos la Home School Association en la escuela de mi hijo. Soy fan.

LaWanda: Qué fantástico. ¿Podrías comenzar por contarnos un poquito más de ti y qué te inspiró a empezar tu carrera en el aprendizaje social y emocional?

Jennifer: Cuando salí de la universidad, estaba lista para empezar en el mundo de la publicidad y pensé que sería buena idea aventurarme y viajar al sur de Oklahoma para ser voluntaria en el Native American Boarding Home. Y mi asignatura era la prevención de la deserción escolar. Tenía que mantener a estos niños en la escuela de alguna manera y también promover su logro académico. De lo que me di cuenta mientras aprendía de los estudiantes y de la escuela, fue que me pasaba todo el tiempo trabajando en su desarrollo social y emocional con el fin de promover su logro académico. Y, después de ese año, ya estaba entregada.

Adelantando la historia, me pasé unos buenos 15 años trabajando en escuelas en la incorporación de aptitudes sociales y emocionales en el plan de estudios y creando comunidades escolares humanitarias. Y me convertí en madre. De repente, me encontré diciendo: "Ah, dios mío, todo esto en lo que estoy trabajando con los maestros y los directores, en realidad, debería estar haciéndolo en casa". Entonces, empecé a investigar cómo hacerlo y qué recursos hay disponibles para lograrlo, pero no encontré demasiado. Así que eran las tres de la mañana... porque la inspiración siempre llega a las tres de la mañana. Al menos la mía, ¿verdad?

LaWanda: Acuerdo contigo.

Helen: La mía llega en la ducha.

Jennifer: Ah, sí. A mí también me pasa, totalmente. Entonces, eran las tres de la mañana y se me ocurrió el nombre "Confident Parents, Confident Kids", y pensé: "¿Qué pasaría si cada semana escribiera sobre una manera en que los padres pueden fomentar una aptitud social o emocional en la vida familiar y vincularla a la base investigativa de un modo simple y práctico, pensando en el contexto caótico de la vida familiar? Sin duda que enriquecería mi vida familiar y, quizás, pueda ayudar también a otros". Así que, adelantando, mi hijo, que mencionaste antes, tiene 11 años y siempre ha sido mi conejillo de indias. La verdad es que

muchos padres se han sumado a este diálogo para preguntar: ¿Cómo podemos hacer esto en casa en nuestras rutinas cotidianas y cómo podemos coordinar con las escuelas? Algunas escuelas lo están haciendo muy enfocadas. Otras están empezando a preguntarse cómo pueden hacerlo. Pero esa coordinación entre las escuelas y las familias es muy importante si, verdaderamente, vamos a fomentar el desarrollo social y emocional de los niños.

LaWanda: ¿Podrías definir un aprendizaje socio-emocional para que nuestros oyentes puedan tener una idea de qué significa realmente?

Jennifer: De manera simple, es llegar a conocernos mejor a nosotros mismos, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras fortalezas y limitaciones y, luego, desarrollar relaciones saludables y positivas con otros, y tomar buenas decisiones durante el proceso. Cómo podemos no hacer daño a nadie. Existen herramientas, como la conciencia de uno mismo, el autocontrol, la conciencia social, la empatía, la perspectiva, las aptitudes relacionales, la escucha, la comunicación, el trabajo en equipo y, luego, la toma responsable de decisiones. Se refiere a cómo podemos pensar en la causa y el efecto de nuestras acciones.

Helen: Y con algunas de esas aptitudes que mencionamos al inicio del episodio de que existen investigaciones sobre sus efectos. Creo que, como padres, a veces nos ponemos en la posición de: ¿Quiere que su hijo tenga éxito académico o quiere que tenga todas estas aptitudes sociales y emocionales importantes? ¿Es esa una elección binaria real? ¿Y qué dicen, realmente, las investigaciones sobre el desarrollo social y emocional?

Jennifer: No es una elección, es una adición, porque nuestros niños llevan su cuerpo entero a la escuela. Son seres físicos, así como emocionales y sociales. Por eso, cuando se estresan en una prueba, pueden irles mal si no tienen las estrategias necesarias para lidiar con eso. Pero, ¿qué pasaría si esa maestra tuviera un currículo emocional en el que los niños aprenden a nombrar sus sentimientos, a lidiar con ese estrés en el momento? ¿Qué puedes hacer? ¿Puedes respirar hondo? ¿Puedes llevar tu atención a tu cuerpo y a tu trabajo para estar más presente? Hay muchas estrategias que encajan directamente en el currículo académico. Esa es una manera. Pero otro dato importante de las investigaciones que hay que recordar es que nuestras emociones se graban en nuestra memoria, por eso, si sentimos una conexión afectuosa con nuestra maestra, esa conexión se traducirá en la asignatura que nos enseña, y nos sentiremos más conectados con la asignatura y aprenderemos con mayor profundidad.

Al currículo emocional a menudo se lo llama el "currículo oculto". Está presente, lo creamos, lo reconocemos o lo hacemos deliberado o no. Y, a menudo, cuando no somos deliberados, enviamos mensajes que no queremos enviar. Como, por

ejemplo, la alegría solo es aceptable en el patio de recreo, no podemos tener sentimientos en el salón de clases, tienen que ser reprimidos o aplastados. Por eso, el autocontrol es bueno para el salón de clases. Sin embargo, ¿qué pasaría si les enseñáramos a los niños más sobre cómo sus sentimientos pueden ser una ventaja para ellos al hacerles responsables de sus elecciones en una prueba o con un compañero cuando están en un aprendizaje colaborativo. Existen muchas maneras en las que el aprendizaje social y emocional puede integrarse al currículo académico.

Helen: ¿Qué piensas de ese preconceito de que para algunos padres incluso escuchar hablar de eso o hablar sobre los sentimientos en la clase y, acaso, mi hijo va a recibir una calificación sobre cómo se siente en la clase, ¿no? Puede ser un poco aterrador pensar en que la escuela enseñe todas estas cuestiones tan subjetivas. ¿Qué dirías con respecto a eso y a esos padres que podrían estar un poco cautelosos con respecto a que la escuela ahonde en este trabajo?

Jennifer: Es una preocupación muy válida. El motivo por el que, como adultos, no tenemos la costumbre de hablar de nuestros sentimientos es porque es un terreno tenebroso. Por eso, los maestros pueden usar la capacitación para entender cómo utilizar mejor el currículo basados en investigaciones en el salón de clases para lidiar con esas conversaciones. Sin duda, la evaluación es una parte importante de eso, pero no, por supuesto, no vamos a calificar a los estudiantes por su capacidad de identificar si están tristes o contentos. Sin embargo, sabemos que eso afecta directamente a los resultados académicos, si nos centramos en su desarrollo de aptitudes sociales y emocionales. Entonces, ¿cómo podemos observar las ventajas? ¿Han desarrollado herramientas de colaboración sólidas o aptitudes de amistad o de escucha? ¿Cómo podemos hablar sobre eso y desarrollarlo en el salón de clases?

LaWanda: Hablemos un poquito más sobre el aprendizaje social y emocional. Me gustaría saber cómo cambia en las diferentes etapas del desarrollo infantil.

Jennifer: Cuando son bebés, observamos que los niños comienzan a llorar cuando oyen a otros niños llorar en la guardería, y vemos que están en los semilleros mismos de la empatía. Y notamos que nuestro bebé comienza a imitar nuestra sonrisa y nuestras expresiones faciales cuando nos acercamos. De nuevo, captando nuestra emoción y sintiendo esa empatía. Esa interacción entre los padres y el bebé comienza en el nacimiento. Y, en realidad, diría prenatalmente y después. La verdad es que los padres son los primeros maestros sociales y emocionales de los niños y, por eso, mi acto final es educar a los padres sobre qué pueden hacer y cómo pueden responder en cada edad y en cada etapa. Me preguntaste por las distintas edades y etapas. Por ejemplo, los niños de ocho años. ¿Cómo es el desarrollo de aptitudes sociales y emocionales en un niño de ocho años? Bueno, un

niño de ocho años desarrollará una nueva forma de internalizar las reglas y, de hecho, puede llegar a ser más fiable.

En ese punto, uno podría dejarles solos en casa porque ya han desarrollado las aptitudes de autorregulación para decir: "Conozco las reglas". Puedo oír la voz de mi mamá en mi cabeza diciendo 'solo dos horas de pantalla y tienes que mirar la hora"', y uno puede confiar en que, al menos, conocen las reglas. Tal vez no las sigan, pero sabrán las reglas y, de ese modo, son más fiables. Eso les impone otro nivel de responsabilidad, lo que significa que pueden tener más responsabilidades en la escuela, en la casa. Pueden ser más independientes. Pueden pasar más tiempo con sus amigos y trabajando en negociar el juego con sus amigos. A medida que se desarrolla cada edad y cada etapa, ellos desarrollan más capacidades para desarrollar aún más las aptitudes sociales y emocionales. Y la verdad es que desarrollamos las aptitudes sociales y emocionales durante toda la vida. No se termina nunca. Una vez alguien me dijo: "Mi hija todavía hace rabieta y ya tiene cinco años. Pierde el control por completo y llora sin parar. ¿Cuándo se va a terminar esto?" Y le respondí: "¿Alguna vez pierdes el control de tus emociones y te derrumbas por completo?" Y ahí dijo: "Ah, es verdad".

Siempre seguimos trabajando en esto. Lo maravilloso es que, si tratamos de entender el desarrollo de nuestros hijos y les acompañamos en su aprendizaje social y emocional, desarrollamos nuestro propio aprendizaje social y emocional durante el proceso. Es más bien recíproco.

Helen: Jennifer, sé que, a esta altura, has hablado con miles de padres sobre el desarrollo social y emocional de sus hijos, y me imagino que muchas de esas charlas provienen, seguramente, del lugar de lo que no está funcionando. ¿Podrías contarnos un poco qué ves como habitual, tal vez, son malentendidos que los padres tienen sobre el desarrollo de sus hijos o patrones en los que se meten con sus hijos?

Jennifer: Ah, ¿los obstáculos?

Helen: Sí.

Jennifer: Es una buena pregunta. Me gusta. Creo que uno de los obstáculos puede ser el perfeccionismo. Esperamos mucho de nuestros hijos y su rendimiento. Queremos que tengan éxito en la escuela. Queremos que tengan éxito en los deportes o en la música o en la empresa extracurricular que participen. Por eso, posamos la mirada sobre el resultado final, las calificaciones o los goles en el fútbol y, como miramos esos resultados, nos perdemos la gran oportunidad de enfocarnos en el proceso, y el proceso mismo puede estar falto de alegría. En parte, porque nuestra atención no está puesta allí. Nuestros niños pueden estar menos

motivados para esforzarse porque la mirada está puesta en el resultado y no en el trabajo duro, la persistencia, el tiempo y el esfuerzo que exige alcanzar cualquier meta valiosa.

A menudo, como tenemos estos altos estándares, queremos que nuestros niños se abotonen y se exhiban porque los preescolares tienen que ponerse los zapatos y atarlos bien y salir de casa en hora. Y nuestros niños, a distintas edades y en distintas etapas, están aprendiendo, ya sean tareas cotidianas o a cómo ser buenos amigos o están aprendiendo a ser compañeros de equipo sólidos o buenos estudiantes. Por eso, enfocarse en el aprendizaje y en los errores inevitables que acarrea el aprendizaje es clave y enriquecedor para el proceso. En otras palabras, reconocer el proceso, percibirlo. "Veo que estás trabajando mucho y veo que te caíste y te levantaste. Me encanta. Eso muestra determinación y que no vas a rendirte. Y eso te va a traer éxito en la vida".

LaWanda: Me encanta el título de tu nuevo libro: "Confident Parents, Confident Kids" porque, muchas veces, podemos estar muy seguros en nuestras profesiones y como personas en general, pero, como padres, tenemos terror. Solo puedo hablar por mí misma, pero creo que otras personas se sienten igual porque tenemos miedo de no estropear a nuestros hijos por el resto de sus vidas haciendo algo que pueda arruinarlos. ¿Podrías contarnos qué pueden aprender los padres de tu libro?

Jennifer: Esa es una gran pregunta. Sí, puedo. "Confident Parents, Confident Kids", convertirse en un padre seguro de sí mismo puede sonar a meta monumental, como acabas de decir. Lo es. Entonces, ¿cómo se gana confianza como padre? Se gana confianza aprendiendo sobre el desarrollo de los hijos, entendiendo qué aprenden a cada edad y en cada etapa, y respondiendo a eso porque el desarrollo requiere de esa montaña rusa emocional. Los niños tendrán que lidiar con el rechazo y el dolor y la pena. Como padres, ver a un niño temeroso o sufriendo, puede ser lo peor del mundo. Entonces, ¿Cómo lidiamos con nuestros grandes sentimientos, la ansiedad o el enojo y la frustración? Y, después, ¿cómo entrenamos a nuestros niños y les ayudamos a aprender a entender que sus sentimientos pueden ser ventajas para su vida? Sus sentimientos pueden ser una fuente de información clave desde lo más profundo de su ser que necesitan escuchar y prestarles atención y no suprimirlos o soportarlos. La verdadera confianza se trata de: "¿Cómo aprendemos sobre nuestros sentimientos importantes y la vida familiar y nos volvemos más seguros de nosotros mismos y de nuestros niños?"

LaWanda: ¿Te consideras una madre segura de ti misma?

Jennifer: Diría que sí. No todo el tiempo, pero...

Helen: Eres un ser humano igual que el resto.

Jennifer: ...la confianza en uno mismo proviene de la humildad. En otras palabras, sé que puedo aprender cualquier cosa con tiempo y esfuerzo, y también sé que todos los días aprendo a ser mejor madre. Por eso, soy una madre segura de mí misma porque, todo el tiempo, estoy comprometida en descubrir cómo puedo ser mejor madre. Siento que he desarrollado una relación de confianza con mi hijo, y él sabe que voy a fracasar y a cometer errores y que eso es parte del trato, y yo sé que él va a cometer errores y a fracasar y que eso es parte del trato, y aún así tenemos una relación de confianza debido a eso.

LaWanda: Me encanta. Gracias.

Helen: Me gustaría tocar algo que mencionaste un poco en el libro, el tema de dar el ejemplo. Creo que es algo que, a veces, se usa mucho. Somos modelos a seguir, somos ejemplo de cosas. ¿Qué significa eso en tu mundo y qué significa en lo que respecta al desarrollo social y emocional?

Jennifer: Pienso que dar el ejemplo es la manera en que somos los primeros maestros del desarrollo social y emocional de los niños. Tenemos una pelea con el vecino. Nuestro hijo está jugando al lado nuestro y siempre escucha todo. Quizás pensemos que está muy metido en el juego, pero siempre tiene una oreja apuntando hacia nosotros.

Helen: Cualquier niño que, de pronto, empieza a decir una nueva palabrota en casa, lo sabemos como padres.

Jennifer: ¿Sabes de dónde provino? Sabes exactamente de dónde provino. Sí, para bien o para mal, ¿no? Estamos dando el ejemplo. Tal vez tengas una pelea con el vecino y luego la resuelves o regresas al día siguiente y le llevas una flor y se amiguan y las cosas mejoran, y tu hijo dice: "Ah, puedo pelearme con alguien, pero, al final, puedo arreglarlo". O te peleas con tu vecino y decides que no vas a volver a hablarle durante meses, y tu hijo dice: "Bien, hay ciertas personas que tengo que sacar de mi vida". De nuevo, para bien o para mal, todo el tiempo estamos enviando mensajes sobre cómo nuestros niños responden a sus sentimientos y cómo responden a otros. ¿Vamos a ser perfectos todo el tiempo? Ah, dios mío, no hay manera. Pero si nos volvemos más pensativos y reflexivos con respecto a este tema, podemos comenzar a tener conversaciones familiares, como, por ejemplo: "Bueno, cuando me sentía culpable, fui a la cocina y busqué azúcar, y, tal vez, en cambio, debería haber hablar contigo". La verdad es que podemos tener ese tipo de diálogo en la vida familiar, ser más reflexivos con respecto a nuestras reacciones ante nuestros sentimientos y aprender juntos.

LaWanda: Quiero ponerte un poquito en un apuro. Espero que estés de acuerdo. Hemos hablado con un par de padres de PTA y padres en general y les dijimos que íbamos a hablar con una experta en lo social y emocional, y ellos nos dieron algunos escenarios posibles. ¿Puedo decírtelos?

Jennifer: Me encanta. Sí. Cuéntanos. Cuéntanos. Cuéntanos. Me encanta.

LaWanda: Sensacional. Voy a mencionarte algunos desafíos de la vida real que hemos recibido y voy a pedirte tu consejo, ¿está bien?

Jennifer: Perfecto.

LaWanda: De acuerdo. Este es el primero. "Mi hijo de 10 años ha comenzado a llamar 'estúpida' a la gente, incluidos los extraños. Nosotros no usamos ese lenguaje en casa, por eso, creemos que lo aprendió en la escuela, ¿qué deberíamos hacer?"

Jennifer: Ese es un problema muy común. De repente, comenzamos a oír un lenguaje que nunca habíamos oído antes, y el culpable a veces está en la escuela, a veces está en el vecindario o en la comunidad, o a veces está en línea. Es difícil saber de dónde provino el lenguaje. La verdad es que no importa. El hecho es que él está empezando a llamar a alguien 'estúpido', y a los padres, claramente, no les gusta. Pienso que, a menudo, queremos responder en modo sermón. Por ejemplo: "Ahora tienes que dejar de llamarle estúpido", ¿no?

Helen: He presenciado algunos de esos sermones.

Jennifer: ¿Verdad? Sí. Esa es nuestra tendencia de crianza. Entonces, ¿qué ocurre cuando damos un sermón?

LaWanda: Te desconectas. Sí, me aburro hasta el cansancio.

Jennifer: Exactamente. Quizás esa no sea la mejor estrategia de enseñanza, ¿verdad? Entonces, hay un par de maneras en las que podemos lidiar con esto. Una es buscar una situación en la que alguien más dice que tal persona es estúpida. Ahora, esa podría ser una situación habitual, no con tu hijo, sino con alguien más en el mundo que llama a un otro estúpido, y aprovechamos ese momento para decir: "Bien, ¿cómo piensas que se siente ahora esa otra persona?" Lo que hacemos es reflexionar sobre el impacto de las palabras o cualquier tipo de etiqueta que haya en la vida. Aprovechamos ese momento, ese ejemplo, para preguntar al niño: "¿Qué le hace al corazón de esa persona que le llames 'estúpido'? ¿Alguna vez te han llamado 'estúpido'? ¿Cómo te sentiste cuando pasó eso? Hacemos que realmente se dé cuenta.

En mi sitio, hay una actividad maravillosa en la que solo tienes que dibujar un corazón con tu hijo, y haces que tu hijo insulte al corazón, y cada vez que el niño le dice algo como 'estúpido', tú desgarras el corazón. Es un ejercicio desgarrador, pero es muy poderoso.

Helen: Literalmente.

Jennifer: Pero, luego, le dices: "Bien, ¿ahora me harías el favor de reparar el corazón? Dile algunas cosas afectuosas. Eres grande. Eres rojo. Eres poderoso. Eres encantador". A medida que el niño halaga al corazón, tú lo enmiendas. Luego dices: "¿Qué notas en el corazón?" Bueno, todavía tiene desgarros y roturas visibles, pero el corazón está compuesto y muestra muy bien el poder de nuestras palabras y que dejan heridas en nuestro corazón. Creo que es un modo verdaderamente poderoso de mostrar a los niños cómo el más mínimo comentario puede tener un gran impacto en otros niños.

LaWanda: Suena como una actividad de mucho impacto. Voy a usarla.

Jennifer: Después quiero que me cuentes.

Helen: Jennifer, tengo otra situación hipotética para ti: "Mi hija, que ahora tiene 12, siempre ha sido un poquito quejosa y, quizás, se lo hemos dejado pasar por demasiado tiempo. Ahora, casi cualquier cosa que hacemos en familia le parece horrible o aburrida, y no estamos seguros de cómo abordar el tema como familia, y eso ocurre incluso con las cosas que ella elige hacer. En definitiva, se está volviendo un poco quejosa, una pesimista. ¿Cómo deberíamos trabajar con ella para que fuera más gentil y positiva?"

Jennifer: En la actualidad, nuestra cultura está perpetuando el pensamiento pesimista. Si pensamos en las noticias, por ejemplo, puede ser muy difícil oír todas esas cosas que están ocurriendo en el mundo. Por eso, aliento a los padres a que piensen en su dosis diaria de negatividad contra positividad, y cómo afecta eso a su crianza. ¿Estás recibiendo mensajes negativos de los medios en la escuela, en la fila de recogida, si esto es así, ¿cómo lo equilibras en la vida familiar? Una manera de equilibrarlo es adoptando una práctica regular de la gratitud, y no tiene por qué ser un gran calvario. De hecho, todo lo que menciono tiene que ser pequeño, práctico y factible. Hay un momento en el que estamos juntos como familia, quizás mientras comemos cereal por la mañana o en la cena o a la hora de dormir, en el que podemos hablar un poco sobre las cosas por las que estamos agradecidos en nuestras vidas.

Esto lo que consigue es promover más de lo mismo. Nuestros niños se acostumbran al pensamiento agradecido. Tan a menudo están haciendo la lista de deseos para el próximo cumpleaños... O están pensando en qué pueden ver o jugar en línea. Se promueve mucho el pensamiento del 'yo, yo, yo', por eso, si adoptamos alguna práctica diaria o semanal de gratitud cuando se tiene una conversación sobre por qué está agradecida tu hija y por qué estamos agradecidos nosotros –por supuesto, dar el ejemplo es muy importante–, se empieza a generar este tipo de conversación y este pensamiento habitual sobre la gratitud en la vida.

Helen: Yo todavía no tengo un alumno de escuela intermedia ni de los grados superiores de primaria, pero creo que es fácil, como madre, pensar que podría estar pasando algo y que luego se acumula a lo largo del tiempo y, de pronto, una se encuentra con que tiene que lidiar con un problema enorme, solo por el hecho de no haber intervenido antes. Pero resuena mucho esto de poder hacer estas cositas en cualquier momento.

Jennifer: Sí. Sensacional.

LaWanda: Tengo uno más, otro ejemplo. ¿Te parece bien?

Jennifer: Me parece perfecto.

LaWanda: Bien. "Mi hijo de seis años no deja de interrumpir en clase. La maestra ha reportado un promedio de 10 interrupciones en una sola reunión matutina. ¿Cómo puedo ayudarle a desarrollar el autocontrol para que espere su turno?"

Jennifer: Preguntaría cuál es su objetivo en esta situación.

LaWanda: Pienso en que tiene seis, yo tengo uno de seis años, quieren sacarlo para afuera. Sus cerebros van a una milla por minuto, y ellos escuchan algo que despierta otro algo y quieren sacarlo para afuera.

Jennifer: Emoción, pasión...

LaWanda: Sí, totalmente.

Jennifer: ...por lo que sucede y, tal vez, algo de hiperactividad sumada a eso. Quizás necesita la atención de la maestra y está buscando excusas para conseguirla. Fomentaría que ayudemos a los padres que son quienes van a ayudar al niño a aprender estas aptitudes en casa y luego traducirlas en la escuela.

LaWanda: Sí.

Jennifer: Bien. Recomendaría que los padres hagan el trabajo de practicar maneras de pedir ayuda o atención de un modo correcto. Pueden practicarlo en casa, y esto va a aliviar muchas discusiones en la vida familiar, cuando estén hablando por teléfono o con su pareja, y su hijo esté: "Mamá, mamá, mamá, mamá, mamá".
¿Verdad? "Mamá".

Lo mismo ocurre en la vida escolar. ¿Cómo se les puede enseñar o hacer practicar maneras saludables y aceptables de llamar la atención? Este es un muy buen ejemplo de una manera de coordinar con la maestra. ¿Puedes hablar con la maestra brevemente y decir: "Realmente quiero trabajar esto en casa de un modo sencillo. ¿Qué preferiría que hiciera él? ¿Quiere que levante la mano? ¿Quiere que lo limite a dos levantadas de mano?" En ese caso, se lleva eso a casa y se practica en la cena familiar con todos intentándolo. "Bueno, esta noche hablaremos sobre nuestros animales favoritos, y todos tendrán un turno para hablar sobre sus animales favoritos, pero solo podemos intervenir dos veces y solo podemos hacerlo cuando levantemos la mano". Lo practican en la cena, y todos tienen un turno y lo hacen un par de veces, y luego le envías un correo electrónico a la maestra preguntando: "¿Cómo le está yendo? ¿Cómo le está yendo a nuestro hijo? ¿Le está yendo mejor?"

Ese es un muy buen ejemplo de cómo una comunicación verdadera y sencilla entre un padre y la maestra, y de cómo si el padre hace un poquito en casa, puede marcar una diferencia en el salón de clases. Tengo pruebas que respaldan esto. He trabajado con otros padres en este tipo de herramientas en casa, y los maestros llaman de la nada y dicen: "¿Qué hicieron? Las cosas han cambiado". Realmente funciona.

LaWanda: Me encanta. Creo que es un muy buen ejemplo y otra cosa que haré en casa.

Helen: Lo sé. Algo gracioso. El fin de semana pasado, estuve con unos amigos de la universidad y sus hijos, y había un niño de tres años que decía "disculpe", cada vez que interrumpía, y tanto Dion como yo nos quedábamos anonadadas. Estábamos como: "Mira a este diminuto ser que no puede... que está en pañales casi, pero dice 'disculpe. Disculpe'". Era sensacional.

Jennifer: Oh, apuesto a que lo hace en casa. Es encantador.

Helen: Hablaste sobre los maestros, y creo que a nuestros oyentes les interesa mucho no solo lo que pueden hacer en casa para promover estas aptitudes, sino qué podrían tener que buscar en el salón de clases y también en la escuela. ¿Cuáles son las cosas que están haciendo las escuelas que están un poco abriendo el camino en el desarrollo emocional de sus niños? ¿A qué deberían prestar atención los padres?

Jennifer: Los padres pueden ver enseguida si se pone la prioridad en conocerles a ellos mejor como padres y también en conocer a sus niños. ¿El maestro está priorizando el desarrollo de una relación afectuosa y de confianza con sus niños en el salón de clases, con ustedes como padres y también con otros maestros? El maestro que trabaje en serio para forjar esas relaciones de afecto dará mejor respuesta a las necesidades sociales y emocionales de los niños. Eso sería lo primero. También miraría a las escuelas que están haciendo un aprendizaje social y emocional sumamente bien. Por ejemplo, cuando abordan una lección de Matemáticas, no solo observan el objetivo académico, sino que también establecen un objetivo social o emocional para esa lección.

En otras palabras: "Hoy vamos a trabajar en fracciones y estableceremos una meta para nuestro aprendizaje de fracciones durante los próximos 45 minutos. También fijaremos una meta para nuestra colaboración en torno a las fracciones. Y nuestra meta específica va a estar en escuchar. ¿Cómo pueden escuchar bien y entender qué están haciendo sus compañeros para que todo el mundo tenga la oportunidad de hablar?" Las escuelas que están haciendo esto realmente bien, integran esas aptitudes sociales y emocionales a lo largo del día y prestan atención a las edades y las etapas a fin de diseñar un desarrollo de aptitudes apropiado y de integrarlo al currículo. Hay muchos buenos ejemplos.

LaWanda: Creo que te hemos agotado con todas nuestras preguntas. Nos entusiasma mucho, mucho, el trabajo que has estado haciendo y también este excelente libro para compartirlo con los padres sobre cómo ser padres seguros de sí mismos para tener niños seguros de sí mismos. Estamos más que contentas de que hayas podido venir hoy, Jennifer.

Jennifer: Muchas gracias a las dos. Les agradezco mucho.

LaWanda: Tengo una última pregunta. Si hay una sola cosa que los padres deberían sacar de la charla de hoy, algo que pueden comenzar a poner en práctica ya mismo, ¿qué sería?

Jennifer: Diría que los padres pueden empezar ya mismo a reconocer, nombrar y preguntar a los niños sobre sus sentimientos en la vida familiar. Parece algo obvio, pero, a menudo, no hablamos sobre los sentimientos. Los sentimientos suelen ser vistos como una debilidad, y no tenemos la costumbre de nombrarlos. Los niños no desarrollan un vocabulario sofisticado de sentimientos porque no tenemos la costumbre de hablar sobre ellos. En mi libro, hay una lista de sentimientos que se puede colgar del refrigerador como recordatorio. Pero cuando vean a sus niños con el ceño fruncido pregúntenles: "Pareces preocupado. ¿Es así? ¿Qué sucede?" Y solo empiecen a recalcar los sentimientos y no supongan que saben qué pasa, en

cambio, intenten adivinar y jueguen en la cena: "¿Qué piensas que siente papá cuando le preguntamos cómo estuvo su día en el trabajo?" Porque eso les va a ayudar a los niños a desarrollar su propia conciencia y su capacidad de manejarlo. El autocontrol proviene de ser capaces de nombrar los sentimientos, de hacer valer los sentimientos y de buscar comprensión en otros. Parece evidente, pero es una manera muy práctica de empezar; una manera sencilla de desarrollar las aptitudes emocionales en la vida familiar.

LaWanda: Gracias, Jennifer. ¿Nos sugerirías algunos recursos que estén disponibles para los padres? Hablamos de eso de ponerse a investigar a las tres de la mañana... ¿Qué pueden visitar?

Jennifer: Confidentparentsconfidentkids.org tiene montones de herramientas de crianza gratuitas. Y juegos colaborativos. Se puede jugar con fiestas de cumpleaños o salones de clases con niños, y están etiquetadas por la aptitud social y emocional que pueden desarrollar, y es muy fácil y divertido de usar. Hay recomendaciones de libros por edad y etapa. ¿Cómo pueden usar los libros de sus niños para hablar sobre el desarrollo social y emocional? Hay infinitos recursos y son todos gratuitos. Visiten confidentparentsconfidentkids.org. El libro "Confident Parents, Confident Kids" ya está disponible para pre-encargar y estará disponible en su versión impresa el 5 de noviembre de 2019 en las librerías habituales.

LaWanda: Qué fantástico. ¿Y con respecto a ti? ¿Cuáles son tus usuarios de redes sociales?

Jennifer: Sígueme en el sitio de Confident Parents, Confident Kids. También tengo una página de Facebook, Confident Parents, Confident Kids, y estoy en todas las redes. Si no me encuentran en Confident Parents, Confident Kids, a veces, usan mi nombre, Jennifer S. Miller. Estoy en todas partes.

LaWanda: Sensacional. Sin duda, lo haremos.

Helen: Gracias de nuevo, Jennifer, por venir hoy y hablar con todos nosotros.

Jennifer: Gracias. Qué placer. Realmente, aprecio mucho el trabajo que haces con las familias y las escuelas en todo el país. Muchas gracias.

Helen: Gracias. A todos los que nos están escuchando: gracias por estar hoy aquí. Sigamos debatiendo sobre el tema usando [#backpacknotes](https://twitter.com/backpacknotes) ([#notasdelamochila](https://twitter.com/notasdelamochila)) en las redes sociales. Esperamos que nos sintonicen la próxima.

Presentadora: Gracias por sintonizar "Notas de la Mochila: Un podcast de PTA".
Recuerden seguirnos en las redes sociales @nationalPTA y visitarnos en línea en
PTA.org/backpacknotes.