

Número extraordinario

"Consecuencias del Cierre de Escuelas por el Covid-19 en las Desigualdades Educativas"

Opinión

El Cerebro Pleno del Niño/a: La Labor de un/a Maestro/a de Educación Inclusiva con las Familias en Tiempos de Confinamiento. Una Reflexión Educativa

M^a de los Ángeles Gómez Gerdel *
CEIP Los Olivos de Marbella, España

1. Introducción

Como he escrito anteriormente, la situación actual que, de forma inesperada, se está viviendo a nivel mundial está afectando de una manera dramática a todos los colectivos sociales. En el caso concreto de España, el ya tristemente célebre Covid-19, está requiriendo una serie de medidas adaptadas a los nuevos acontecimientos excepcionales en lo relativo a la salud, la atención médica, la economía y, por supuesto, la educación.

Desde el año 2003 con el brote del síndrome respiratorio agudo grave (SRAS) se advirtió de que, en un futuro cercano, podría generarse otra pandemia con consecuencias más graves; sin embargo, ningún gobierno a nivel mundial tuvo la iniciativa de estar preparado para la epidemia desoyendo las voces de alarma de la comunidad científica, de los expertos y de organismos internacionales como la OMS o el Centro de Prevención de Enfermedades de EEUU.

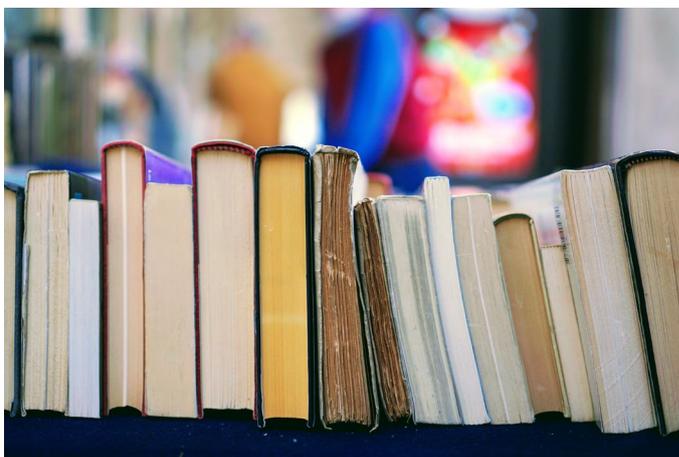
En la historia de la humanidad, se han vivido diferentes circunstancias como por ejemplo, la peste negra del año 1300, que se calcula que entre el 30 y el 60% de la población europea de entonces perdió la vida debido a esta peste y que luego continuó afectando a Europa durante muchos años; el cólera, que en la segunda ola entre 1826 y 1837 afectó gravemente al continente europeo o, la famosa gripe española de 1918 donde la gente perdía la vida al cabo de unos pocos días y se calcula que aproximadamente cien millones de personas perdieron la vida en todo el mundo debido a esta pandemia, pero resulta desalentador que, a estas alturas del siglo XXI, con las señales de alarma que había y con el nivel de conocimientos actuales, una vez, un ser microscópico, haya sacudido a todo el planeta. Nos podemos consolar con la ficción, por ejemplo, en la película, La Guerra de los Mundos, cuando nos invade una especie extraterrestre superior en tecnología a la nuestra, fue el inofensivo (o casi) virus del resfriado común el que terminó por aniquilar a esa prepotente especie que se iba a adueñar de la Tierra.

*Contacto: mary2304ggg@gmail.com

En cuanto a la pandemia actual, el Covid-19 como se sabe, surgió en la provincia China de Hubei en la ciudad de Wuhan y desconocemos de momento, el alcance de esta enfermedad debido a que, es un nuevo tipo de virus y, por tanto, no hay certeza de cuál podrá ser su comportamiento a medio y largo plazo.

Centrándonos en el ámbito educativo, a consecuencia de esta crisis mundial, el sistema educativo español se está viendo forzado a convertir la enseñanza virtual en el medio único para el proceso de enseñanza y aprendizaje, lo que resulta evidentemente insuficiente teniendo en consideración que un porcentaje de la población educativa más vulnerables (las crisis se ceban especialmente con los más frágiles) no tiene acceso a medios de comunicación digitales bien sea por la falta de internet o de dispositivos tecnológicos como los móviles, *tablet*, ordenadores. Asimismo, para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativa (ACNEAE) resulta muy difícil acceder al aprendizaje a través de estos medios sobre todo para aquellos que presentan una mayor afectación a nivel intelectual y por tanto en su autonomía. Una vez más, la atención a la diversidad se encuentra en riesgo de exclusión pese a los grandes esfuerzos que miles de docentes hacen para poder llegarle a su alumnado.

La rutina escolar se ha visto completamente alterada, pero quizás esta situación además de catastrófica, sea una oportunidad para que niños y niñas, incluso los más afectados y de acuerdo a su zona de desarrollo próximo, aprendan cosas esenciales de la vida práctica y que promueven su autonomía tales como: lavar un plato, servir agua en un vaso sin



derramar líquido, hacer la cama, lavar el baño, hacer un bizcocho, poner una lavadora, y un sinnúmero de tareas que se pueden realizar en el hogar.

No obstante, un aspecto ineludible de toda esta situación es que, si de por sí la convivencia familiar es un puzzle que se debe construir con mucho cuidado, este aislamiento obligatorio en donde las familias no están acostumbradas a pasar tanto tiempo juntos, puede ser una oportunidad para crear vínculos aún más fuertes para ir superando la tensión diaria y el desgaste en la convivencia de hacinamiento casi bélico y de esa manera intentar conseguir un mayor respeto, tolerancia, una mayor competencia para generar diálogos y negociaciones, normas, y una multitud de cosas más que permitan generar un equilibrio emocional en los niños y niñas. A este sutil y difícil equilibrio, Daniel Siegel y Tina Payne lo denominan “cerebro pleno”, concepto del que hablaré más adelante.

Asimismo, no podemos olvidar que los maestros de educación inclusiva, en los centros educativos o fuera de ellos, trabajando intensamente en plataformas virtuales son uno de los recursos esenciales para fomentar valores de convivencia entre el alumnado y más aún en estos tiempos de incertidumbre internacional cuando tantas preguntas se quedan sin respuestas y cuando se suspenden las actividades académicas básicas como si estuviéramos en una contienda, en tiempos de guerra.

2. La educación inclusiva en tiempos de confinamiento

Desde que en el año 2008 se celebró la conferencia internacional para la educación inclusiva organizada por la UNESCO en Ginebra, Suiza, donde más de cien países se pusieron de acuerdo para dejar sentadas las bases de lo que hoy conocemos como inclusión tanto educativa como social se ha experimentado una clara evolución en la actitud hacia el alumnado con diversidad. Sin embargo, y a pesar de los años transcurridos y todos los acuerdos alcanzados, siguen existiendo barreras que impiden que muchos niños y niñas accedan de una forma plenamente inclusiva y atendiendo al principio de equidad del sistema educativo. Es obvio que la inclusión es un proceso y que la andadura ha sido, cuanto menos desigual, en los diferentes continentes debido entre otras cosas, a la multiplicidad de realidades y al prisma con el que se ha mirado a este cambio de paradigma, pero, soy consciente de que se puede avanzar más en la inclusión, que como hemos visto, es ya casi un derecho universal y la defensa de la equidad otro. La equidad entendida como la posibilidad de “garantizar que exista una preocupación por la justicia, de manera que la educación de todos los alumnos y alumnas sea considerada de igual importancia” (UNESCO, 2017, p. 7). En otras palabras, podríamos decir que, la equidad no es más que darle a cada niño /a lo que necesita. Dicho así suena simple, pero materializarlo es lo realmente espinoso porque el camino es sinuoso e influyen diferentes variables personales, sociales, el funcionamiento del sistema educativo etc. En todo caso, la educación inclusiva persigue la mejora de los sistemas educativos a nivel mundial y, tal y como afirma Echeita (2017, p. 18) hay que “acoger a todo el alumnado, independientemente de sus necesidades educativas porque, si nadie dice lo contrario, todos tenemos igual dignidad y derecho a estar y compartir los espacios comunes donde se construye la ciudadanía”.



Con la catástrofe del Coronavirus, la Comunidad Educativa, está haciendo lo posible para adaptarse y responder a las necesidades eventuales de nuestro alumnado. Todo esto ha llevado a convertir la enseñanza online en la depositaria de mayor envergadura de todo este proceso aún, cuando un porcentaje de la población no tiene acceso a medios tecnológicos; en este caso, el Consejo Escolar del Estado, el día siete de

abril, hizo un comunicado donde se señala que, frente a estos casos, las actividades académicas no sean evaluables y se ha propuesto que los docentes realicemos seguimientos personalizados para valorar las tareas. Esta es una muestra de la fragilidad de la educación inclusiva en nuestro sistema educativo ya que, ¿es suficiente ese seguimiento personalizado? La respuesta claramente es rotunda y es un “no”. La educación tiene una finalidad tan trascendental como lo es, paliar las desigualdades y, si en una casa, por las razones que sea, no se tiene internet o, el apoyo humano que se necesita para realizar una tarea o un espacio tranquilo para realizar los deberes, que suele ser una de las estrategias básicas de recomendación y, un sinfín de circunstancias que pueden surgir a raíz de esta situación, estas medidas son cuanto menos insuficientes porque la educación no universitaria está diseñada para ser presencial y, debe serlo por una razón tan sencilla como que, somos seres sociales por naturaleza, esto se sabe desde hace muchos años y,

actualmente, gracias a las investigaciones del funcionamiento del cerebro se habla del cerebro social y por ello, se hace tanto énfasis en realizar un abordaje educativo basado en el aprendizaje cooperativo puesto que, de esta forma, hay una mayor implicación emocional debido a que, se activa el sistema de gratificación de la dopamina y se genera más altruismo según indican estudios científicos cuantitativos desde hace algunos años.

En medio de esta vorágine, los equipos y los departamentos de orientación de cada centro educativo, tienen un papel esencial durante todo este proceso. Los docentes de educación inclusiva (Pedagogía Terapéutica) que pertenecen a este equipo/departamento tienen una gran misión en la atención a la diversidad ya que, más allá de realizar adaptaciones de actividades adecuadas al nivel de competencia curricular de cada niño/a, priorizar ciertos aprendizajes, crear materiales personalizados y realizar asesoramiento a los miembros del claustro de profesorado; deben ofrecer apoyo emocional y asesoramiento a las familias sobre el abordaje de las rutinas dentro del hogar, la tolerancia a la frustración, entre otros aspectos que favorecen el desarrollo del niño/a.

En ese sentido, la Junta de Andalucía, Comunidad Autónoma en la que, tengo una referencia directa por ser aquella donde desempeño funciones como maestra de pedagogía terapéutica, publicó la circular del 2 de abril de 2020 de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa Relativa a los Procesos de Enseñanza-Aprendizaje y de Evaluación de los Centros Docentes Andaluces donde recoge textualmente lo siguiente:

Resulta fundamental la labor de los Equipos de Orientación , así como de los Departamentos de Orientación y órganos similares de todos los centros docentes, junto con los tutores y tutoras de los grupos clase [...] desarrollarán las actuaciones que estimen pertinentes en el ámbito de la orientación personal y de grupo, con el objetivo de permitir la mejora de los procesos de integración escolar, de identidad personal, de relación social y de mantenimiento de la motivación y esfuerzo necesario para alcanzar con éxito su proceso de aprendizaje en el contexto de la actividad lectiva no presencial. (p. 1-2)

Es por ello que, los y las maestros /as de educación inclusiva, debemos en medida de lo posible, ofrecer estrategias a las familias que favorezcan el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado, así como su estado emocional.



Daniel Siegel es profesor de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la UCLA y director del Mindsight Instituto. Es considerado uno de los neuropediatras más influyentes de los últimos años. Hace algún tiempo acuñó la expresión “cerebro pleno” junto a Tyna Payne, experta en crianza; se entiende por este término como la integración del hemisferio izquierdo y derecho lo que conlleva una

vida con mayor bienestar psicológico y emocional. Tal y como señalan los mencionados científicos “para llevar una vida equilibrada, valiosa y creativa, llena de relaciones personales bien conectadas, es crucial que nuestros dos hemisferios actúen conjuntamente. La arquitectura misma del cerebro está diseñada para ello” (Siegel y Payne, 2012, p. 25).

3. ¿Qué es el cerebro pleno y cómo su conocimiento por parte de las familias y el alumnado puede servir para fomentar el autoconocimiento y la comprensión de nuestras acciones?

El cerebro humano está compuesto por distintas y complejas estructuras interrelacionadas entre sí. En el sentido que me interesa aquí comentar grosso modo, podríamos decir que, a nivel horizontal, encontramos en el cerebro, el hemisferio izquierdo que se encarga de que podamos pensar de forma lógica, de organizar los pensamientos para poder expresarnos de forma que podamos construir frases de manera adecuada, tiene predilección por el orden, la lógica, es lineal y literal. El hemisferio derecho, en cambio, es holístico, nos ayuda a experimentar las emociones y a interpretar las señales no verbales como el contacto visual, los gestos etc. Es fundamental integrar ambos hemisferios, puesto que, si vivimos exclusivamente del uso del hemisferio izquierdo, estaríamos en un desierto emocional y si, por el contrario, predomina el hemisferio derecho, viviríamos en un aluvión emocional (Siegel y Payne, 2012).

En un plano que podríamos considerar vertical, se podría hablar de un cerebro inferior y superior. El primero, es instintivo y se encarga de la supervivencia, el segundo, es donde se encuentran nuestros pensamientos y nos permite tomar decisiones. Siegel y Payne (2012) lo explican de forma gráfica con la metáfora de la casa que vemos en la siguiente cita:

Imaginemos que nuestro cerebro es una casa, con una planta inferior y otra superior. La planta baja incluye el tronco cerebral y el sistema límbico, situados en la parte inferior del cerebro, desde lo alto del cuello hasta aproximadamente el caballete de la nariz. Según los científicos, estas zonas inferiores son más primitivas porque se ocupan de funciones básicas (como la respiración y el parpadeo), de reacciones innatas e impulsos (como la lucha y la huida) y de las emociones fuertes (como la ira y el miedo) [...]. El cerebro superior, es la parte de arriba de la casa y es muy distinto. Se compone de la corteza cerebral y sus distintas partes, destacando las situadas justo detrás de la frente, incluido lo que se llama la corteza prefrontal media. A diferencia de nuestro cerebro inferior, más básico, el superior está más evolucionado y puede ofrecernos una perspectiva más amplia del mundo [...]. Aquí es donde tienen lugar los procesos mentales más intrincados, como el pensamiento, la imaginación y la planificación. Mientras que el cerebro inferior es más primitivo, el superior es muy complejo: controla parte del pensamiento analítico y de orden superior más importante. (pp. 45-46)

Este tipo de conocimientos los debe manejar un niño/a desde edades tempranas (4-5 años) aproximadamente y de acuerdo a su nivel de comprensión para que pueda haber un autoconocimiento de sí mismo y entender el propio comportamiento. Así mismo, los y las adultos/as deben manejar esta información que les puede ser beneficiosa para conocerse y para poner en práctica con sus hijos/as como una herramienta más dentro de las pautas de crianza de cada familia.

Ambos cerebros son importantes y deben integrarse como un todo para poder rendir lo mejor posible y equilibrar la coordinación entre las distintas regiones que conforman nuestro cerebro. La mayoría de las personas no toman en consideración de que, nuestro cerebro tiene distintas partes, de qué sirve acumular una cantidad de conocimientos si no conocemos cómo funcionamos y que, en los tiempos que corren de confinamiento pueden ayudar a niños/as madres/padres a comprender por qué hoy he amanecido tan irritante o por que le ha respondido mal a su hijo/a o viceversa y, no solo a comprender sino también a intentar paliar esa situación ya que, en el siguiente apartado, se hablarán de algunas

estrategias prácticas para promover un cerebro pleno en los niños y niñas de acuerdo a las posibilidades de cada uno/a.

4. Estrategias prácticas para favorecer la integración del cerebro inferior y superior y promover una adecuada convivencia en tiempos de confinamiento con niños y niñas

Algunas estrategias identificadas por Siegel y Payne (2012):

- Conecta y redirige. Primero escucha para conectarte con el hemisferio derecho de tu hijo/a sintonizando con sus emociones. A los niños/as les gusta sentirse escuchados. Una vez que se vuelve a la calma, es el momento de redirigir con el hemisferio izquierdo y utilizar la lógica, explicar lo ocurrido, recordar o poner límites, etc. Si, por el contrario, primero se recurre a este paso, el problema puede ser aún mayor.
- Ponle un nombre para domarlo. Es importante fomentar que el niño/a cuente lo que le ha sucedido en lugar de decirle ¡No pasa nada! Puede ser una gran herramienta para aplacar las grandes emociones ya que, se trabajan los dos hemisferios simultáneamente. El hemisferio izquierdo, permite darle sentido a la historia, usar las palabras y la lógica mientras que, el hemisferio derecho contribuye con el lenguaje no verbal como por ejemplo las sensaciones corporales, las emociones. Esto se puede hacer de forma verbal o escrita a través de un diario que escriba tu hijo/a ya que, expresar lo que se siente puede ayudar a superarlo. Esto no es un secreto, sin embargo, esta perspectiva le confiere un carácter científico a algo que ya se sabía y permite comprender el por qué funciona. Cuando se ayuda a los niños/as a poner nombre a sus dolores y temores y a hablar en lenguaje emocional, les ayudamos a “domarlos” y a autorregularlos.
- Activa, no enfurezcas: Apela al cerebro superior. Cuando un niño/a está muy irritable o tiene algún enfado, su cerebro inferior es el que está respondiendo y los adultos usualmente, recurrimos a una respuesta reactiva activando también nuestro cerebro inferior de la misma manera replicando con un volumen de voz elevada o con una inadecuada represión. Sin embargo, si el adulto activa su cerebro superior respondiendo de forma calmada y dialogante puede hacer que ese aluvión emocional disminuya considerablemente.
- Úsalo o piérdelo: Ejercita el cerebro superior. Las investigaciones que se vienen haciendo sobre el cerebro desde hace algunos años, ha permitido tener conocimiento sobre la plasticidad cerebral lo que pone en evidencia la importancia del contexto y de que, el cerebro es un órgano que se puede ejercitar como si de un músculo se tratase. Por ello, es importante realizar ejercicios que activen nuestro cerebro superior para poder tomar mejores decisiones como, por ejemplo: Enseñar a tu hijo/a a respirar profundamente y contar hasta diez, dar puñetazos a una almohada, a practicar técnicas de relajación, *mindfulness*, meditación etc.

- Muévelo o piérdelo: mueve el cuerpo para no perder la cabeza. El movimiento corporal influye en las sustancias químicas del cerebro con lo cual, cuando un niño/a ha perdido todo el contacto con el cerebro superior una forma de poder ayudarle a recuperar el equilibrio es haciéndole mover el cuerpo. Esta situación es actualmente limitante por el confinamiento, sin embargo, se puede adaptar dando vueltas por un espacio que se le indique, saltar sin moverse del sitio, hacer saltos de rana, y otras muchas actividades físico-deportivas sin salir de casa.
- Usa el mando a distancia de la mente: reproduce los recuerdos. La narración puede ser una actividad muy eficaz para integrar recuerdos implícitos y explícitos. La memoria explícita la solemos usar porque somos conscientes de que estamos recordando, pero, con la implícita no sucede eso ya que, no se usa de forma consciente y es donde se albergan los grandes miedos, temores, pánicos y frustraciones.

Cuando un recuerdo es muy doloroso podemos usar lo que Siegel y Payne (2012) denominan el “DVD interno” para poder reproducir la experiencia en la cabeza. Esto se puede hacer iniciando la historia de ese recuerdo traumático y, se pueden hacer pausas o rebobinar rápidamente para evitar los recuerdos de mayor dolor y entre tanto, ir ayudando al niño/a a superar ese episodio llegando, por ejemplo, al final del episodio que suele ser el desenlace. En caso de que este sea doloroso, es primordial hacerle saber que mamá, papá, representante legal, docente –según sea el caso– está allí para apoyarle. Resaltando lo positivo de esa situación (por poco que sea) para intentar disminuir el miedo. Esto debe hacerse sin presión y, paulatinamente. De esta forma, convirtiéndolo en un recuerdo explícito será más sencillo trabajar sobre este para disminuirlo. Hay que ayudar a los niños/as a contar sus experiencias, a integrar los recuerdos explícitos e implícitos para aprender a conocerse a sí mismos.

Al hilo de este esencial autoconocimiento, sobre todo en tiempos de confinamiento donde pueden surgir frecuentemente frustraciones, desconciertos, episodios de ira, entre otros. (Siegel y Payne. 2012, p. 64) hacen una representación del cerebro comparándolo con la palma de una mano para explicar a los/as niños/as la existencia del cerebro superior e inferior. Se le pide al niño/a que cierra la mano en un puño (como aparece en la imagen de abajo), se le comienza a explicar que tiene un lado derecho y un lado izquierdo del cerebro, pero también, una parte inferior y otra superior. El cerebro superior es donde tomas las decisiones adecuadas incluso cuando estás muy disgustado/a.

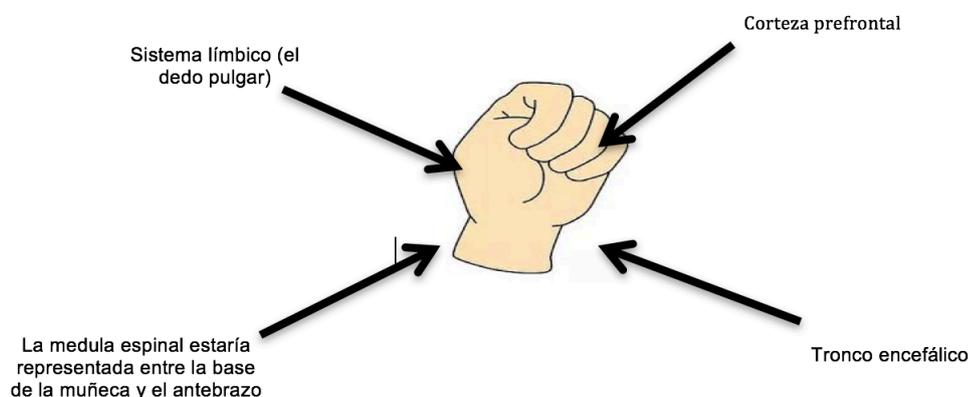


Figura 1. Representación del cerebro
Fuente: Recuperada de www.lavidalucida.com.

Ahora, levanta un poco los dedos, le decimos al niño/a, y le pedimos que observe dónde está el pulgar. Y le decimos que eso es parte de su cerebro inferior y de ahí vienen sus sentimientos más intensos, preocuparse por los demás, sentir amor etc. Sin embargo, también te permite disgustarte, frustrarte.

Es importante cuando se habla al niño/a de los disgustos, hacerle ver que no tiene nada de malo y que es normal.

Luego, se le indica que, el cerebro superior ayuda a calmarse, y le invitamos a que vuelva a cerrar el puño y que observe cómo los dedos tocan el pulgar cuando el puño está cerrado, esa parte superior de su cerebro ayuda a expresar los sentimientos con calma.

Cuando “perdemos los papeles” y la ira toma el mando de nuestra cabeza –explicándoselo al niño/a– la mano está destapada y los dedos no tocan el pulgar lo que significa que no pueden ayudarle a calmarse. En este momento, es importante recordarles que, cuando empiece a notar que está enfadado/a, convierta a su mano en una representación del cerebro y cierre el puño, pero recordando que no es un puño que contiene rabia, sino que ayuda a calmarse; que pruebe levantando los dedos y luego bajándolos lentamente hasta que toque el pulgar. Este sencillo ejercicio puede convertirse en un recordatorio de autocontrol de que, es necesario usar el cerebro superior para ayudar a apaciguar los sentimientos intensos que están en la parte inferior del cerebro.

Esta explicación se puede adaptar de acuerdo a la edad de cada niño/a y de su nivel de comprensión del lenguaje. Se puede usar aproximadamente a partir de los 4- 5 años.

Ahora bien, si el niño/a logra auto-controlarse y hace la representación del cerebro en su mano ¿Qué cosas pueden hacer para canalizar esa rabia? Evidentemente, con pedirle a un niño/a que haga esa representación y logre hacerlo adecuadamente es una gran oportunidad para que las funciones ejecutivas puedan actuar después de inhibir ese impulso. Lo que el niño/a haga en ese momento, depende de sus necesidades y las posibilidades que haya dentro de cada hogar puesto que, no es un secreto de que, el confinamiento no le afecta a todo el mundo por igual, por ello, y que sirva como ejemplo, menciono solo algunas de las diversas opciones que existen:

- El niño/a puede pedir que lo dejen solo en un espacio donde la familia pueda tenerlo a la vista, pero respetando ese espacio vital que requiere para calmarse.
- Usar una rueda de las opciones. Es una rueda que se puede elaborar con una cartulina o folio y dividir un círculo en 4, 6, 8 partes iguales, de acuerdo a las opciones que se le puedan plantear y, en el momento del enfado, se le presenta para que elija qué hacer de entre las opciones presentes.
- Realizar *mindfulness*. Haciendo respiraciones en distintos tiempos para desviar la atención del enfado. Cogiendo aire en 4 tiempos y expulsando en 6, o, cogiendo en 4 y expulsando en 8 o como mejor le venga al niño/a.
- Realizarle al niño pequeño masajes propioceptivos en los hombros. Ese choque de articulaciones suele ser placenteras y relajan al sistema nervioso central. Esto solo se puede hacer si el/la niño/a lo pide o permite.
- El juego del silencio. Este sencillo juego fue creado por la ilustre María Montessori. Consiste en quedarse en silencio durante un tiempo determinado. Los niños y las niñas no están acostumbrados al silencio y, este es un ejercicio complicado al principio puesto que, es difícil quedarse callado con lo que,

empezaremos haciéndolo por unos segundos y luego unos minutos. Es importante que no pierda el enfoque de juego ya que, esta actividad no es un castigo sino una oportunidad para relajarse, serenarse, para escuchar aquello que usualmente no se escucha por el ruido en el que vivimos. El niño/a se sienta en el suelo o en un lugar tranquilo, si lo hace con los ojos abiertos, se puede usar una vela y se le pide que la observe mientras está en silencio, se puede usar un instrumento musical para indicar el tiempo de inicio y de fin del juego. En caso de que no se disponga de alguno, se puede hacer con un cronometro por ejemplo donde el adulto le indique cuando empieza y finaliza el juego. Así mismo, se puede realizar con los ojos cerrados que sería un paso más adelante y donde es importante que alguien le indique los tiempos de duración. Puede haber muchas variantes de este juego, pero la idea central del mismo es trabajar el silencio como forma de autoconocimiento. Esta actividad se puede llevar a cabo con niños/as muy pequeños/as a partir de los dos años y medio aproximadamente, considerando siempre, las diferencias individuales.

- Tiempo fuera positivo. Esta técnica la suelen recomendar los especialistas en disciplina positiva. Consiste en darle un tiempo fuera a los niños/as para pensar y reflexionar sobre lo que han hecho. Nada tiene que ver con el tiempo fuera que se utiliza en técnicas conductuales. Este tiempo fuera positivo es un tiempo para la reflexión, pero sin que el niño/a sea reprendido por la familia. De hecho, lo ideal es que sea un espacio –por muy pequeño que este pueda ser– que invite a la paz, con recursos disponibles como cuentos sobre emociones, mandalas para colorear, cajón de arena, sal, o harina para tocar y masajear las manos, botellas de la calma etc.

La esencia de esta estrategia respetuosa con el niño/a es que, se use este tiempo para reflexionar o tomar una decisión. Es un tiempo para el niño/a pero también para las familias, con el que le demostramos al niño/a que, aunque haya tenido un comportamiento que quizás se considere inadecuado, se le seguirá queriendo. Pasado ese tiempo y, con el cerebro en calma, se podrá tomar una mejor decisión.

Esta técnica se puede conectar con lo que Siegel y Payne (2012) denominan en la primera estrategia mencionada “conecta y redirige”.

5. Reflexiones finales

El escritor y periodista estadounidense Stephen Crane decía que “el que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino”. Esto evidentemente es una tarea bastante compleja pero útil en los tiempos que corren. Recientemente, he leído en las redes sociales que, en lugar de llamar a este tiempo como de confinamiento que tiene connotaciones negativas, se podría llamar, al menos de cara a los niños/as “retiro hogareño” porque las familias, hace mucho tiempo que no pasaban tanto tiempo juntos y por difícil que esto sea, un/a niño/a necesita de su familia y en muchos casos, debido al trabajo es difícil de conciliar y tener adecuados tiempos de calidad.

Los niños y las niñas viven día a día una rutina frívola e inhumana puesto que, desde muy pequeños/as, deben separarse de sus familias cada día y durante muchas horas debido básicamente a las demandas laborales que los/as adultos/as deben cumplir para poder mantener el sustento familiar.

La cotidianidad va muy de prisa en esta “modernidad líquida” como decía Bauman (2017), refiriéndose a un mundo cambiante y agotador que se ha ido disolviendo y convirtiéndose en un estado tan líquido como el agua con el que ante cualquier mínima alteración cambia de forma el agua.

Ante esta situación, provisionalmente sólida, quizás sea el momento para mirar las cosas desde dentro y para dedicarle tiempo a lo verdaderamente importante que, en el caso de muchas familias, son sus hijos e hijas.

Referencias

- Bauman, Z. (2017). *La modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Echeita, G. (2017). Educación inclusiva. Sonrisas y lágrimas. *Aula abierta*, 46(1), 17-24.
<https://doi.org/10.17811/rife.46.2.017>.
- Nelsen, J. (2007). *Cómo educar con firmeza y cariño*. Medici.
- Siegel, D. y Payne, T. (2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en el desarrollo de tu hijo*. Alba.
- UNESCO. (2017). *A guide for ensuring inclusion and equity in education*. UNESCO.