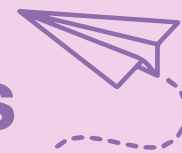




PARASANAR

•
Los **primeros años**
en la **vida** de los niños



Como dice un comercial de televisión de hace algunos años, la vida de mamá es a veces una vida “Caóticamente Hermosa”, y en mi caso no ha sido diferente. Aunque suelo ser una mujer tranquila, aplomada y racional, también he tenido esos momentos donde mis hijos me dicen en sus propias palabras: “mama, estas perdiendo el control”... Tal cual!

Esta mujer eneatispo 1 (teoría del eneagrama sobre las diferentes personalidades) a la que le encanta tener el control de la situación y además pretende ser “perfecta” para ser aceptada, ha encontrado en la maternidad uno de sus mayores desafíos.



Con los años he ido notando que cada vez me interesa menos tener el control y ser la mamá perfecta, tal vez porque un día recordé que las almas de mis hijos fueron quienes escogieron a la mía para acompañarlos en este camino por esta tierra... así que, si ellos me han escogido, a lo mejor es porque ya soy perfecta. Perfecta para nuestro mutuo aprendizaje, perfecta para acompañarnos, perfecta para caernos y levantarnos juntos.

Al desprenderme entonces un poco de esa necesidad de control, de esa necesidad de poner mi atención primero en mí, de escuchar primero mis pensamientos, de creer que todo lo sabía ya porque yo era la mamá volví a declararme APRENDIZ de ellos y de la maternidad.



Como aprendiz entonces, ahora suelo observarlos mas, escuchar en silencio, aunque quiera imponer mi palabra y suelo también leer mucho. Encontré que al declararme aprendiz mi curiosidad hacia muchos temas se despertó y la creatividad para abordarlos también.

Este documento entonces obedece a uno de esos temas en los que me he vuelto curiosa y que me ha ayudado inmensamente a verlos sin juicios, comprendiendo que muchas de las situaciones por las que pasan obedecen en algún momento a algo propio de una etapa de vida. Lo hermoso es que no solo a ellos les pasa, nosotros también como adultos atravesamos por cambios importantes cada septenio, e incluso, muchas veces coincidimos con nuestros hijos en estos cambios.

Este es un resumen con información propia y recopilada de varios autores en relación con diferentes aspectos que se viven en los dos primeros septenios en la vida del ser humano. Es decir, de los 0 a los 7 años y de los 7 a los 14 años.

Conocer esta información para mi ha significado la posibilidad de aceptar y encontrar formas de trabajar con mis hijos en cuanto a sus miedos, sus fortalezas, debilidades, facultades, sus pensamientos, sentimientos, emociones e incluso, sus cambios físicos. A veces en momentos poco fáciles de nuestra convivencia yo solo recuerdo alguno de estos aspectos y entonces como adulta elijo mi posición frente a la situación, elijo aquellas batallas que vale o no vale la pena sostener y me convierto muchas veces en su aliada,



recordando que pase lo que pase yo permaneceré allí para ellos.

Comparto esta información contigo con todo el AMOR de una mamá que ha comprendido que el amor es la mejor medicina y la mejor carta de presentación entre almas que hicieron un acuerdo para encontrarse en este mundo como madre e hijo@. Pero a veces para amar mejor hay que conocer lo que pasa mas allá de nuestros juicios.

CEREBRO:

Comencemos hablando un poco acerca de lo que pasa en el cerebro de los niños en estas etapas. El crecimiento del cerebro inicia según los expertos, a las 3 semanas de gestación.



En esta etapa comienzan a crecer las neuronas nuevas y también las conexiones entre ellas. Estas conexiones crecen de forma rápida hasta los 2 años aproximadamente y allí se hace un primer recorte de sinapsis, eliminando aquellas que ya no se usan o no se van a requerir en la nueva etapa. Estos recortes de sinapsis hacen al cerebro mas eficiente para la nueva etapa. El siguiente recorte se dará en la adolescencia.

El Dr. Harry Chugani ha demostrado con varios estudios que hay un gran crecimiento de sinapsis desde el nacimiento del bebe hasta mas o menos los 4-5 años, luego viene un estancamiento del crecimiento de las neuronas y se mantiene así hasta los 10 años aproximadamente.



A partir de los 7 años y aproximadamente hasta los 12, el niño entra en una etapa ideal para los aprendizajes de destrezas. Es una etapa donde se les facilita aprender mucho más que para un adulto. Por ejemplo, es una etapa ideal para aprender idiomas nuevos sin acento (hasta antes de los 12 para un mejor bilingüismo) y algunas actividades motoras como patinar, tocar un instrumento y montar en bicicleta, etc.

Por otro lado, el científico Jay Giedd descubrió que más o menos entre los 9 y 10 años los lobullos frontales del cerebro se reorganizan y se dan nuevos crecimientos de sinapsis. Luego, cerca a los 11 años llega un recorte considerable de estas conexiones que duran hasta la edad adulta. En este recorte, el cerebro saca lo que no necesita y fortalece lo que aún requiere para aprender.

EMOCIONES

El peor enemigo del aprendizaje en los niños es el estrés. Teniendo en cuenta esto, podemos darnos cuenta por que entre los 0 y los 7 años los niños aprenden de forma mas fácil ciertas cosas, porque su aprendizaje se da casi todo a través del juego, algo que emocionalmente los mantiene sanos y activos. El niño de 0 a 7 años se relaciona y aprende a través del juego y el juego a su vez es un estímulo de emociones de bienestar. A esta edad los niños no tienen aun mucha regulación emocional, pero son unos maestros en cuanto a que se viven cada emoción como llega y la dejan pasar rápidamente. En esta edad la emoción llega, es vivida en el cuerpo del niño y luego sale. Como consecuencia, los niños pueden ser emocionalmente mas sanos.

A partir de los 7 años muchos niños entran en etapas y situaciones emocionales mas complejas y sus aprendizajes ya no se dan solamente a través del juego, por lo que tanto la familia como el colegio deben proveer a los niños espacios de calma y donde se generen conexiones emocionales de bienestar para fortalecer asi su aprendizaje. La felicidad hace que segregue dopamina, un neurotransmisor en la zona de placer del cerebro, provocando asi un estado ideal para el aprendizaje. La EMOCION es el PEGAMENTO.

Entre los 7 y los 14 años los niños están buscando ser mas aceptados tanto por sus padres como por su maestros o sociedad y esto puede llevar a que no vivan sus emociones e intenten gestionarlas por ellos mismos, para lo cual no siempre están preparados, o peor aun, vivirlas en silencio y soledad.



En esta etapa entonces es cuando los padres debemos estar mas alertas a nuestra propia gestión emocional para educarlos desde nuestro ejemplo. Como dice el libro Como Funciona El Cerebro De Los Niños, “ya son muchos científicos los que coinciden con la idea de que unos padres que educan con rabia son padres que bloquean emocionalmente a sus hijos y les impiden prosperar en sus áreas cognitivas y emocionales”.

Si en la edad de los 0 a los 7 años es importante hacer juegos de roles para la educación emocional de nuestros hijos, en la etapa de los 7 a los 14 años es fundamental crear lazos de comunicación y conexión emocional, ejercitarnos como padres en el autocontrol y enseñarlo en ellos.

MIEDOS

Finalmente hablemos de un tema que me apasiona:

Los Miedos.

De la mano del autor Roberto Perez conocí la información de los miedos en las etapas de la vida. Algunos elementos para tener en cuenta con respecto al miedo son:

- El miedo es Inherente al hombre.
- Es necesario reconocer y aceptar el miedo.
- Son a la vida lo que el viento es al fuego, si no se controla se apaga.
- El miedo tapa y calla.
- El amor abre y habla.



Cada Septenio es una etapa de CRECIMIENTO donde el ser humano entra en KRISIS del griego Krinio- decidir. Es un llamado a CRE-SER como personas, la vida nos invita a mirar nuestro interior y así transformarnos.

Según este autor, el ser humano pasa por 12 etapas (o septenios) de la vida, resumidas en 2 grandes ciclos, así:

- ETAPA DE AFIRMACION: De 0 - 42 años.
- ETAPA DE TRANSFORMACION: De 42 - 84 años.

A continuación te muestro un resumen del análisis de los 2 primeros septenios, donde encontraras:

- La edad
- El Miedo en esa etapa
- La actitud adecuada frente a ese miedo.
- Un elemento de la naturaleza como asistente que ayuda a a desarrollarnos y disolver mas fácilmente los miedos.
- Nivel de conciencia de cada ciclo, el cual es cada vez mas profunda.
- Sentido físico con el que el autor nos sugiere conectarnos para estar mas plantados o “enraizados” y asi sostenernos mejor en la etapa.



EDAD	0 - 7 AÑOS
MIEDO DE LA ETAPA	MIEDO A LA DISTANCIA Surge en el momento del parto. Separación de la madre en el parto. Refiere alejamiento. Sensación de estar en riesgo su vida.
ACTITUD ADECUADA	ACTITUD LA PRESENCIA Sentirse acompañados por los que aman
ELEMENTO DE LA NATURALEZA	ELEMENTO EL AGUA Le da tranquilidad del embarazo. Sensación de estar en el útero. El agua es además liberadora de emociones.
NIVEL DE CONCIENCIA	CONCIENCIA EL YO Afianzarlo con límites claros. Permitirle e impulsarlo a la independencia sana.
SENTIDO FISICO	SENTIDO EL GUSTO Aprender a variar la alimentación. Probar diferentes sabores de la vida, conquistar su paladar.

EDAD	7 - 14 AÑOS
MIEDO DE LA ETAPA	MIEDO A LA CERCANIA Al otro desconocido, a que no los quieran a que les hagan daño. A no ser aceptados en sociedad. Aparecen monstruos rechazo y burla.
ACTITUD ADECUADA	ACTITUD LA AUTONOMIA Ayudarles a “salir del nido” con amor. Impulsarlos a que tomen sus propias decisiones. Permanecer cerca de ellos, pero dejarlos actuar.
ELEMENTO DE LA NATURALEZA	ELEMENTO EL FUEGO Gusto por fogatas, asados, campamentos. Permitirles contacto seguro con el fuego los dinamiza y engrandece.
NIVEL DE CONCIENCIA	CONCIENCIA SOCIAL Es posible dirigirle más su atención al sufrimiento de las personas y están más impulsados a ayudarlos de forma natural. Aprender a entender al prójimo y así dejan de temerle. Trabajarles SALUDO y GRATITUD para reforzar el valor de la dignidad.
SENTIDO FISICO	SENTIDO: LA VISTA Ver películas, videos, leer libros y reflexionar con ellos. Enseñarles a ver la vida. Comenzar a hacer “filosofía” con ellos. En algunas culturas aprovechaban esta etapa para enseñar todo acerca de las estrellas y constelaciones. A través de ver el cielo conectaban con la Fe.

Alguna biografía que puedes consultar:

Libro Como funciona el cerebro de los niños. Annie de Acevedo

Educación emocional. Propuesta para educadores y familias. Rafael Bisquerra.

Los Miedos en las etapas de la vida. Roberto Pérez.



© 2019 Ana Pavas

TODOS LOS DERECHOS DE ESTE CONTENIDO ESTÁN RESERVADOS.

Si deseas compartir esta información utiliza la página

www.amarparasamar.com

