



## ARTÍCULO PARA PADRES 92

# 3 cosas sobre el autocontrol que no sabes y te ayudarán a educar a tus hijos

El autocontrol y los niños no hacen buena pareja.

Si un niño está enfadado se cruza de brazos y frunce el ceño. No saben disimular. Si está contento, todo su cuerpo salta con su emoción. Y es que en el mundo infantil las emociones tienen todo el control. Hay una buena razón para ello. La corteza frontal, la parte del cerebro que nos permite dominar nuestros enfados, apaciguar la rabia o esperar el momento oportuno es la última parte del cerebro en desarrollarse.

Es totalmente normal que los niños salten, trepen, chillen, se enrabietsen, toquen y descoloquen todo lo que tienen a su alrededor. No hay nada de malo ni de patológico en ello. Son niños y es lo que tienen que hacer.

Antiguamente se pensaba que el autocontrol debía imponerse por la fuerza y más recientemente que los niños no debían tener autocontrol hasta que estas partes de su cerebro madurasen, aunque hoy en día sabemos que ni lo uno ni lo otro es del todo cierto. El autocontrol se desarrolla desde bien pequeños a través de muchas experiencias, como el juego libre, el ejercicio físico, la interacción con los padres y hermanos o también la aparición de límites y normas.

Hoy he querido dejaros 3 ideas sobre el autocontrol que pueden ayudaros a entender cómo funciona y por qué debería interesar a todos los padres de niños pequeños.

### 1. El autocontrol es importantísimo

A veces los límites y las normas tienen mala prensa. Pensar en autocontrol puede parecer un rollo (y lo es), sin embargo la importancia de que los niños interioricen poco a poco la capacidad de frenarse, auto-regularse y controlarse cuando la situación lo requiere es esencial para su desarrollo emocional e intelectual. Puede que algunos penséis que es sólo una opinión mía y que debo de ser algún tipo de reprimido, pero te voy a dar un dato que te va a convencer de que es más importante de lo que pensabas. Distintos estudios ponen de manifiesto que la capacidad de autocontrol de un niño cuando tiene 3, 4 o 5 años de edad es de todas las capacidades del niño (incluida la memoria, capacidad de resolver problemas, atención o concentración) la que mejor predice la nota que ese niño obtendrá cuando tenga 18 años en el examen de acceso a la universidad (la selectividad). Parece bastante importante, ¿no es así?

Hay una razón muy sencilla que explica este fenómeno. Hay chicos que con 18 años suelen ser impulsivos y tienden a contestar y entregar rápido los exámenes. Sin embargo, los que tienen un poco más de autocontrol son capaces de leer el enunciado del examen de selectividad con calma para entenderlo bien, son capaces de tomarse un minuto para pensar lo que quieren escribir antes de empezar y son capaces de pararse a repasar y corregir lo que hicieron mal antes de entregarlo en lugar de salir corriendo por la puerta para nada más terminar. Como ves esa pequeña capacidad de autocontrol que tienen cuando son pequeños puede darles un gran servicio el día de mañana...

No sólo es importante para sacar buenas notas. Los niños que desarrollan un buen autocontrol, llegan a la vida adulta y tienen mejor relación con sus familias, establecen mejores lazos con sus amigos y se sienten más satisfechos en su vida, en general, que aquellos niños que no lo desarrollan tanto.

## **2. Tener buen autocontrol no es estar siempre encorsetado**

Algunos padres creen que tener un buen autocontrol significa que sus hijos se comporten en todo momento de acuerdo a la norma. Sin embargo, la ciencia nos dice que no es así. La corteza prefrontal, aquella que ejerce el autocontrol no funciona mejor cuando contiene los impulsos en todo momento, sino que su principal función es la de dar la mejor respuesta en cada situación. En este sentido un cerebro que piensa bien y tiene un buen autocontrol es aquel que sabe estar contenido cuando toca esperar y sabe desmelenarse y disfrutar cuando es el momento adecuado. Además esta parte del cerebro, necesita momentos de descanso para funcionar a pleno rendimiento y ser capaz de lanzarse cuando vea una oportunidad.

## **3. El autocontrol se puede educar**

El cerebro es un órgano que aprende y se desarrolla en interacción con el entorno. A nadie se le escapa que si un niño lee muchos libros adquirirá más vocabulario y que si dibuja con frecuencia aprenderá a realizar figuras en una hoja de papel con más habilidad que si lo hace poco. Con el autocontrol pasa lo mismo. Sin embargo, puede resultar menos obvio entender qué tipo de ejercicios y situaciones pueden ayudar. Algunos padres por ejemplo creen que educan el autocontrol de sus hijos cuando les gritan porque hicieron algo mal, sin darse cuenta de que cuando hacen esto, no van a conseguir dar a su hijo más autocontrol sino que posiblemente sólo consigan tener un hijo más reprimido. Cuando gritamos reprimimos pero no educamos y cuando ayudamos a hacer las cosas bien educamos.

En realidad casi cualquier situación cotidiana puede realizarse de una manera más impulsiva o más autorregulada y por eso los padres y educadores expertos pueden aprovechar estas situaciones cotidianas para educar el autocontrol de una forma natural. Por ejemplo podemos ayudar al niño a ganar autocontrol ayudándole a pensar primero la ropa que va a elegir y a ordenarla sobre su cama antes de ponérsela. Como ves hay muchas maneras de ayudar a un niño a desarrollar un buen autocontrol y ninguna de ellas pasa por gritar a los niños.

Como ves es tan importante que los niños disfruten como que desarrollen poco a poco su autocontrol. No dejes de ayudarles siendo un buen ejemplo y utilizando situaciones cotidianas para enseñarles con calma y paciencia.

Por Álvaro Bilbao, autor de "El cerebro del niño explicado a los padres"