

# La estimulación debe ser con medida

Si se expone al menor a un exceso de estímulos, puede sentirse saturado, frustrado o, incluso, deprimido, al ver que no puede llenar las expectativas de sus papás

Por Irene Traube G.  
itraube@nacion.com

Lunes, robótica. Martes, idioma. Miércoles, *ballet*. Jueves, música. Viernes, pintura. Todos los días, después de salir del kínder o la escuela, su hijo debe asistir a algún curso extracurricular.

Y es que posiblemente usted ha escuchado que la estimulación es fundamental para el desarrollo de los talentos y habilidades del niño. Y así es. Sin embargo, es necesario hacerlo con medida, ya que, de lo contrario, se corre el riesgo de sobreestimar al pequeño.

Como su nombre lo indica, la sobreestimulación "consiste en el exceso de estímulos que causa incomodidad o un estado de irritabilidad en el niño. Es la insistencia constante para que él realice conductas que aún no es capaz de llevar a cabo o que no tiene interés de recibir en ese momento", explica la psicopedagoga Patricia Güendel, máster en estimulación temprana.

Eso se puede deber a que muchas veces los padres compiten con otros progenitores para que sus hijos tengan más que el resto. También está el caso de los que desean que sus pequeños reciban todo lo que ellos no tuvieron, como una forma de canalizar sus frustraciones,

según dice la psicología María Ester Flores Sandoval, máster en terapia familiar y de pareja y doctora en Educación.

**Tómelo en cuenta.** Cuando un chiquito es sobreestimulado, llega un momento en el que se resiste a seguir e, incluso, puede sentirse frustrado o deprimido al ver que no llena las expectativas de sus papás.

De hecho, esto puede hacer que el pequeño sienta rechazo y miedo por lo que debe hacer, se bloquee emocionalmente o, incluso, haga berrinches, asegura Güendel.

Además, puede tener como resultado que el niño, al darse cuenta de que no es bueno en esos cursos, se desmotive y tampoco quiera estudiar, lo cual finalizará en malas notas en la escuela.

Para evitarlo, los especialistas aconsejan que los papás vayan evaluando las habilidades y aptitudes que sus hijos tienen desde pequeños con el fin de desarrollarlos en esas áreas.

Si el chiquito logra esto, se motiva al ver que es muy bueno en lo que hace. Por ejemplo, si tiene facilidad musical, entonces lo mejor sería fomentárselo con clases de canto o de un instrumento.

## Encontrar el equilibrio

Además de estudiar, es necesario que los infantes tengan tiempo para jugar. Es aún mejor si tienen la posibilidad de hacerlo, por ejemplo, en el patio, pues así pueden explorar y reciben estímulos naturalmente. Por tal razón, es aconsejable que tengan un horario que les permita llevar la carga académica, la extracurricular y el tiempo de ocio.

Después de llegar de la escuela, es aconsejable que la primera hora sea para compartir en familia. Este no es un espacio de quejas, sino más bien un lapso para merendar y compartir cómo ha estado el día.

Luego, la siguiente hora debe destinarse a repasar la materia. Cuando hay exámenes, se le debe dedicar, al menos, una hora más al estudio.

El tiempo que resta se debe dedicar a los cursos extracurriculares y al descanso (para que el pequeño haga lo que le gusta). En estas horas, es aconsejable que también ayuden con las labores de la casa.

Siempre es aconsejable limitar y controlar el uso de los dispositivos electrónicos.

**Fuente: María Ester Flores Sandoval, psicóloga.**

### CONSEJOS PARA EVITAR LA SOBRESTIMULACIÓN

**No caer en la obsesión** de dar un estímulo. Los niños pueden aprender sin exigirles, pero siempre dándoles confianza. Ellos quieren amor y cariño.

**Utilizar diferentes juegos**, pero sin caer en el exceso, pues se irritan o alteran.

**Tomar un período corto** para estimular. Es mejor tener calidad que cantidad.

**Respetarlos** como personas, es decir, determinar qué es lo que ellos quieren. Jamás exigirles algo que se les dificulta hacer.

**Hablarles claro siempre.** Ser tolerantes.

**Estimular la creatividad** de manera que lo disfruten siempre.

**Dejar que exploren** desde que son bebés e investiguen su entorno.

**Utilizar** las cosas de la casa para jugar con ellos, no caer en la obsesión de comprar juegos caros que los papás quieren que utilicen, pero no es lo que les llama la atención.

**Dar mucho amor y confianza.** Este es el mejor estímulo pues establece un buen vínculo de comunicación con el niño, para poder entender lo que quiere.

**Saber el momento** de estimular cuando el niño está receptivo, descansado, alimentado; porque en caso contrario él va a rechazar cualquier estímulo.

**Fuente: Patricia Güendel, psicopedagoga.**

## Créditos

**Modelo:** Kian Jhones Novoa. **Directora de revistas y suplementos:** Karina Salguero.

**Editora:** Marcela Quirós. **Periodista:** Irene Traube G. **Editora de Fotografía:** Jeannine Cordero. **Fotógrafo:** Jorge Navarro. **Editor de diseño y diseñador:** Augusto Ramírez. **Producción:** Katherine Durán

Wong Nota: Los precios consignados en este especial fueron suministrados por las tiendas y están sujetos a cambio sin previo aviso.