

# La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

## PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

### Disfrutar el tiempo en la barriguita

Promover la habilidad fundamental de enfoque y autocontrol en los bebés  
Tres estrategias que funcionan para ir más allá de manejar el comportamiento de los niños  
a poder promover las habilidades fundamentales

**Pregunta:** He intentado darle a mi bebé de dos meses tiempo en su barriguita acostándolo boca abajo con algunos de sus juguetes favoritos, pero no le gusta. Empieza a gritar después de dos minutos. ¿Qué hago para que lo disfrute más?

Ya que los pediatras recomiendan que los niños se acuesten en su espalda para prevenir el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS, por sus siglas en inglés), también recomiendan que los bebés pasen algo de tiempo cuando despiertos sobre sus barriguitas para ejercitar los músculos de su cuello y espalda y aprender a voltear su cabeza. Pero no a todos los niños les gusta esta posición, especialmente al principio.

El Dr. T. Berry Brazelton de la Universidad de Medicina de Harvard observó que los bebés, desde el momento que nacen, se comunican. Su bebé definitivamente se está comunicando al gritar cuando lo pone sobre su barriguita. Pero Brazelton también observó que la comunicación de los bebés puede ser compleja. No todos los gritos son los mismos y puede haber ocasiones cuando su bebé actúa diferente. Cuando los adultos aprendemos a “leer” el lenguaje del comportamiento de los bebés y entendemos mejor lo que nos tratan de comunicar, podemos ser mejores padres. Así que una clave para ayudar a su bebé a que disfrute de pasar tiempo sobre su barriguita es entender su comportamiento y darse cuenta qué es lo que le funciona.

- 1. Esté presente y observe las señales de su bebé.** Pregúntese a si mismo cuándo es que a su bebé le gusta pasar tiempo sobre su barriguita. ¿Hay cosas que puede hacer para ayudar a su bebé a disfrutar esta posición? Él la disfruta cuando usted:
  - “¿Canta, sonrío y habla mientras él está sobre su barriguita?”.
  - “¿Toca su mano o le da palmaditas en la espalda para dejarle saber que está ahí?”.
  - “¿Le muestra sus juguetes?”.

A algunos bebés les puede interesar ver los juguetes, mientras que otros prefieren intercambiar miradas y hacer ruidos con usted. En cada uno de estos ejemplos, usted ayuda a su bebé a aprender a prestar atención, a enfocarse.

**Brazelton dice:** “Cada vez que los bebés se enfrentan al estrés o a la estimulación, procesan internamente y dicen: ‘He aprendido. ¡Lo hice!’. Y si hacen algo una y otra vez, este aprendizaje se convierte en una herramienta para ellos. Cuando los adultos fortalecemos estos sistemas de procesamiento interno, sin abrumarlos, no solo le damos a los bebés la oportunidad de aprender, sino de vivir la emoción del aprendizaje.



**2. Ofrezcale a su bebé la oportunidad de practicar y reconozca cuando es exitoso.** El enfoque y autocontrol incluye poder trabajar para lograr una **meta**. Este es un ejemplo de una de las habilidades de la función ejecutiva, las cuales son dirigidas por las metas. Aprender una nueva habilidad toma tiempo y práctica.

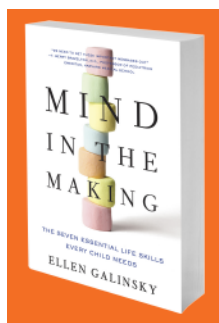
Usted puede:

- Darle a su bebé la oportunidad para practicar por cortos períodos de tiempo y aumentarlos mientras él mejora su capacidad para disfrutar estar sobre su barriguita.
- Comience por poner a su bebé sobre su espalda y luego dele algunos minutos sobre su barriguita. Al darle a su bebé la oportunidad de trabajar y usar diferentes músculos y posiciones lo ayuda a ser más fuerte y tener un mejor sentido de control físico sobre su propio cuerpo.

**3. Forme un equipo.** Los hermanos mayores y otros amigos y familiares pueden ayudar a su bebé a acostumbrarse a pasar tiempo sobre su barriguita, acostándose y jugando con él, cantándole una canción o hablándole. Estas interacciones ayudan a los bebés a desarrollar la habilidad de prestar atención y a crear relaciones de confianza con los demás.

**Estas tres estrategias desarrollan el enfoque y autocontrol y lo ayudarán a ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales de manera divertida y práctica.**

**El enfoque y autocontrol** incluye prestar atención, recordar las reglas, pensar de manera flexible, practicar el autocontrol (en vez de hacer las cosas automáticamente, hacer lo necesario para lograr una meta). Los niños necesitan esta habilidad para poder lograr sus metas, especialmente en un mundo lleno de distracciones y sobrecarga de información.



**La mente en formación**, desarrollado por *Families and Work Institute* (FWI), es un esfuerzo sin precedente dedicado a compartir la ciencia del aprendizaje infantil con el público en general, las familias y los profesionales que trabajan con niños. Basado en *La mente en formación: Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita* (HarperCollins, 2010) de Ellen Galinsky, presidenta de FWI, su misión es promover las habilidades de la función ejecutiva en los adultos y a través de ellos, en los niños, para poder mantener viva y brillante la llama del aprendizaje dentro de todos y cada uno de nosotros.

*Prescripciones para el aprendizaje* son apoyadas por la Fundación Popplestone.

Visítenos en [mindinthemaking.org](http://mindinthemaking.org). Síguenos en [Facebook.com/MindInTheMaking](https://www.facebook.com/MindInTheMaking) o en [Twitter.com/MITM\\_FWI](https://twitter.com/MITM_FWI).

© 2014 Families and Work Institute. Todos los derechos reservados.

**Descargo de responsabilidad:** Cualquier información de consultoría o enseñanza incluida en esta hoja de actividades está diseñada para ser un consejo general y no debe tomarse como un consejo para aplicar a una situación o un niño específico. Antes de escoger un cuidado o proceso educativo para su situación particular, se le aconseja a los padres y otros individuos que busquen una consulta profesional o la consejería de un profesional certificado para trabajar con familias. Ni Families and Work Institute ni cualquier otro individuo nombrado en esta hoja se hará responsable de las acciones que usted tome a causa de las sugerencias incluidas en esta hoja.

