

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Sentarse a cenar en familia

Promover la habilidad fundamental de comunicarse en los niños de edad preescolar
Ocho estrategias que funcionan para ir más allá de manejar el comportamiento de los niños
a poder promover las habilidades fundamentales

Pregunta: Mi hija de tres años tiene dificultades para sentarse en la mesa y cenar con la familia.
¿Cómo podemos ayudarla a que se sienta en la mesa con el resto de la familia?

La Academia Americana de Pediatría explica que la cena en familia es una excelente manera de apoyar el lenguaje y el desarrollo social de los niños. Hay varias estrategias que usted puede usar para animar a su hija a sentarse a cenar con la familia y ayudarla a aprender al mismo tiempo.

- 1. Espere a servir la comida antes de invitar a los niños a que se sienten en la mesa.** Los niños tienen la tendencia a ser más pacientes durante la cena si no han estado esperando en la mesa durante mucho tiempo.
- 2. Establezca rutinas positivas.** Usted puede crear tradiciones que todos disfruten, tal como compartir un recuerdo del día. Puede cambiar lo que comparten a lo más chistoso que les pasó durante el día, lo más sorprendente, lo más emocionante, etc.

Catherine Snow de la Universidad de Harvard y sus colegas grabaron el tiempo de la cena y de jugar en familia para determinar cómo estas experiencias se relacionan con las habilidades del lenguaje, la alfabetización y las habilidades de comunicación en los niños. Ella descubrió que las conversaciones y el uso del lenguaje tienen un impacto enorme en la calidad del aprendizaje de los niños.

- 3. Invite a todos a participar en la conversación.** Es más probable que su hija quiera quedarse en la mesa si ella participa en la conversación. Las conversaciones más efectivas se extienden más allá de unas pocas oraciones. Snow descubrió que las conversaciones eficaces involucran a los niños con preguntas que los hacen pensar en lo que habla la familia.

Por ejemplo, puede preguntar:

- “¿Por qué crees que pasó eso?”.
- “¿Qué crees que pasará ahora?”.

Anime a su hija a compartir sus experiencias y contar historias de su propia vida.

- 4. Use un lenguaje rico y diverso y haga preguntas que involucren la participación en la conversación.** Otro descubrimiento clave de la investigación de Snow es que algunas familias tienen conversaciones maravillosas e interesantes que incluyen lenguaje rico y diverso, aun cuando los niños no entienden todas las palabras que los adultos usan. Solo al escuchar sus conversaciones, ella aprende.
- 5. Juegue juegos durante la cena.** Los juegos de palabras también promueven la habilidad de comunicarse. Por ejemplo:
 - **Juegue a adivinar palabras que empiecen con la misma letra.** Pregunte: “Pensemos en qué comidas empiezan con la letra ___”. Todos los miembros de la familia pueden turnarse respondiendo.
 - **Palabras del día.** Pregúntele a uno de los miembros de la familia que comparta una palabra nueva con los demás.



- **Juegos de rimas.** Anime al más chiquito de la familia a decir una palabra. Después cada miembro de la familia se turna alrededor de la mesa diciendo palabras que rimen hasta que nadie pueda pensar en una nueva.
- **Juegos de trabalenguas.** Use trabalenguas tradicionales tal como “Pablito clavó un clavito” o invéntese uno. Por ejemplo, anime a su hija a nombrar un alimento de la mesa. La siguiente persona repite la palabra y agrega una que empiece con el mismo sonido (por ejemplo, “leche, lata). Continúe alrededor de la mesa.

Anne Fernald de la Universidad Stanford y sus colegas descubrieron que la manera en la cual las madres le hablan a sus hijos de 18 meses de edad ayuda a sus hijos a tener un vocabulario mas amplio y a ser capaces de procesar palabras más rápidamente que los niños de 24 meses de edad. Fernald explica: “Estas pequeñas diferencias pueden llegar a tener un gran impacto.” Ella dice:

Para los niños pequeños siempre hay cosas nuevas que aprender en cada frase que escuchan. Así que la ventaja [de procesar el lenguaje rápidamente], aun si es una diferencia muy pequeña, puede llegar a ser una gran ventaja a largo plazo debido a que la capacidad de aprendizaje incrementa.

6. Hable frecuentemente, use diferentes palabras para nombrar el mismo objeto, use diferentes tipos de palabras y use frases completas.

En un estudio de la memoria de los niños, Robyn Fivush y sus colegas de la Universidad Emory grabaron conversaciones entre madre e hijos. Esta y otras investigaciones han descubierto que los hijos de madres que hablan de manera más elaborada (lo mismo se aplica a los padres) es más probable que tengan buena memoria, mejor lenguaje y habilidades de lectura y escritura y un mejor conocimiento de la perspectiva de los demás. En otras palabras, tienen mejores habilidades para comunicarse.

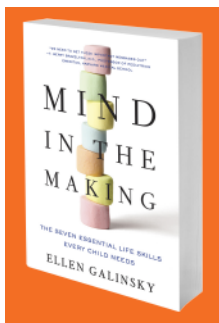
7. Elabore. Puede usar las siguientes estrategias para mantener una conversación con su hija:

- Hable sobre las experiencias que han tenido en detalle;
- Haga varias preguntas abiertas tales como: por qué, qué, dónde o quién.
- Repita lo que ella dice, animándola a decir más;
- Proporcione retroalimentación durante la conversación; y
- Muestre un interés genuino en lo que ella dice.

8. Comparta sus propias historias. La cena es un tiempo maravilloso para compartir sus propias historias con su hija. Cuando usted habla con ella sobre su niñez e historias familiares, refuerza tradiciones y recuerdos que mantendrán a su familia unida.

Estas ocho estrategias desarrollan la habilidad de comunicarse 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.

Comunicarse implica mucho más que entender el idioma, hablar, leer y escribir. Se refiere a la capacidad de identificar lo que uno quiere comunicar y darse cuenta de cómo los demás entenderán nuestra comunicación. Según los maestros y empleadores, es la habilidad que hace más falta hoy en día.



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. 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.

