

# La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

## PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

### La preparación para la escuela

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

**Pregunta:** He decidido no mandar a mi hijo de tres años al preescolar. ¿Qué actividades puedo hacer en casa para prepararlo para la escuela de modo que no esté por debajo del nivel de los niños que asistieron a un programa de preescolar?

**Adele Diamond, de la Universidad de British Columbia es pionera en el estudio de las funciones ejecutivas del cerebro. Estas son las funciones que utilizamos para manejar nuestra atención, nuestras emociones y nuestro comportamiento al seguir una meta. Diamond dice:**

*Si nos fijamos en los indicadores que predicen lo bien que les irá a los niños en la escuela, cada vez hay más evidencia que demuestra que las funciones ejecutivas (la memoria de trabajo e inhibición) son un mejor indicador del éxito que los exámenes de inteligencia.*

Hay muchas cosas que usted puede hacer en casa con su hijo que lo ayudarán a prepararse para ingresar en la escuela, al mismo tiempo que promueve la habilidad fundamental de enfoque y autocontrol. A continuación algunas sugerencias:

- 1. Juegue juegos con su hijo.** Los niños aprenden mejor cuando se involucran social, emocional, intelectual y físicamente. Jugar juegos que fomenten el uso del autocontrol requieren que su hijo preste atención, recuerde las reglas, responda a las circunstancias cambiantes y resista la tentación de ir en piloto automático. Estas habilidades lo ayudarán a progresar ahora y en el futuro. Algunos de estos juegos para ejercitar el cerebro incluyen:
  - **Simón dice hacer lo contrario.** En este juego, su hijo debe prestar atención y no ir en piloto automático. El objetivo es hacer lo contrario de lo que dice el líder. Por ejemplo, si usted dice: “Simón dice: ‘Has ruido’”, entonces su hijo se queda callado. Si usted dice “Simón dice: ‘Muévete rápido’”, entonces su hijo se mueve lentamente.
  - **Luz roja, luz verde; Congelados; Sillas musicales.** Todos estos juegos requieren que los niños usen el autocontrol para parar y seguir. Usted puede desafiar a su hijo al cambiar las reglas de estos juegos. Por ejemplo, en Luz roja, luz verde, cambie el color de las luces a morado y amarillo. Al principio el morado puede significar “para” y después puede cambiar y significar “sigue”.
  - **Juegos de adivinanzas.** Juegos de escuchar animan a los niños a concentrarse, recordar y practicar el autocontrol. Por ejemplo, podría decir: “Estoy pensando en un animal con un nombre que suena como una rata”.
  - **Juegos de clasificación.** Cuando le pide a su hijo que clasifique objetos o imágenes en diferentes grupos de acuerdo a un conjunto de reglas, su hijo debe usar la memoria de trabajo y la capacidad de hacer conexiones. Cuando le pide que clasifique según nuevas reglas, su hijo emplea la flexibilidad cognitiva y el autocontrol. Usted puede hacer juegos de clasificación en casa usando imágenes impresas o dibujando categorías en tarjetas.
  - **Veo, veo.** Anime a su hijo a prestar mucha atención y adivinar lo que usted observa. (“Veo, veo algo en esta sala que es de color verde”). Anime a su hijo a adivinar qué es. Luego túrnese con su niño para que él vea y usted adivine.
  - **Rompecabezas.** Los rompecabezas ayudan a su hijo a desarrollar la atención. Usted puede utilizar los rompecabezas que se compran en las tiendas o puede hacerlos en casa cortando fotos de revistas en diferentes formas. Anime a su hijo a “encontrar la foto” juntando las piezas.
- 2. Sea creativo y promueva la dramatización.** Cuando su hijo juega a imitar o inventar cuentos, desarrolla lo que llaman los investigadores la “flexibilidad cognitiva”. Esto requiere ser capaz de adaptarse rápidamente a las nuevas circunstancias y cambiar de forma flexible la perspectiva o el foco de atención.
  - **Los juegos de simulación.** Cuando los niños juegan a “el bebé”, “la casa”, “la escuela”, “el restaurante”, y otros escenarios, representan a otras personas y usan objetos para representar otras cosas. Por ejemplo, usted puede imaginar ser el bebé mientras su niño actúa como el padre; tal vez puede usar un bloque u otro objeto como un biberón. Amplíe el juego mediante la introducción de una nueva idea tal como: “Me siento cansado, vamos a alistarnos para ir a la cama”.



Este pensamiento simbólico desarrolla las bases para aprender a leer y comprender conceptos más abstractos. Estas experiencias no sólo amplían el pensamiento de su hijo, sino que también promueven otras habilidades fundamentales tal como tener perspectiva, una parte esencial del desarrollo social y emocional.

- **Inventar cuentos.** Cuando los niños usan su imaginación para inventar sus propias historias, piensan de manera flexible. Pueden turnarse inventando cuentos: una persona empieza la historia y la otra la sigue. Este juego requiere que su hijo use su memoria de trabajo y atención, mientras evita ir en piloto automático.

**Jerome Kagan de la Universidad de Harvard realizó un estudio a largo plazo de niños que eran tímidos cuando bebés pero pararon de ser inhibidos cuando mayores. Kagan descubrió que un buen número de estos niños tenían un talento o interés especial.**

**3. Fomente los intereses de su hijo.** Querer algo más allá de uno mismo engendra un verdadero enfoque, ya que los niños aprenden cuando están motivados o tienen curiosidad. Los intereses incipientes de su hijo pueden convertirse en una plataforma para que usted lo ayude a elaborar y extender su aprendizaje. Cuando usted apoya las cosas que a su hijo realmente le importan, lo anima a tomar riesgos y a esforzarse más. Algunas maneras de hacer esto son:

- Seleccionar libros y materiales de juego que estén relacionados con las pasiones de su hijo;
- Animando el juego y la dramatización que integren los temas que le interesan a su hijo; y
- Planificar experiencias con base en el conocimiento existente de su hijo y animarlo a hacer más preguntas.

**4. Ayude a su hijo a familiarizarse con los conceptos de alfabetización, matemáticas y ciencias.** Hay muchas oportunidades durante el día para promover estos conceptos. Por ejemplo:

- Cuente cuentos o lea libros con su hijo;
- Ayude a su hijo a disfrutar los sonidos de las palabras a través de las rimas;
- Cuando vayan a la tienda, háblele acerca de los conceptos científicos, tal como: “¿Esta caja es más grande o más pequeña que la otra caja?”; y
- Anime a su niño a estimar el número de escalones en unas escaleras o los pasos para llegar a la esquina de la calle.

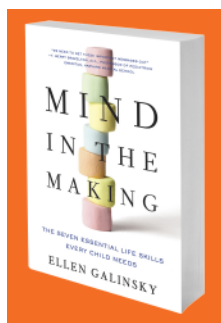
Para encontrar actividades diarias que desarrollen el cerebro, puede descargar la aplicación Vroom en su iPhone o Android (<http://joinvroom.org>). Esta aplicación le proporcionará actividades adecuadas a la edad de su hijo que puede hacer todos los días mientras está con él para promover el aprendizaje.

**La Academia Americana de Pediatría sugiere que si su hijo aun no está en una guardería o programa preescolar, considere participar en actividades o grupos de juego con otros niños para que él tenga la oportunidad de socializar.**

**5. Organice un tiempo para que su hijo esté con otros niños.** Además de organizar reuniones o grupos de juego, usted puede visitar lugares en donde se encuentren otros niños, tales como los parques, museos para niños o bibliotecas. Estas experiencias no solo ofrecen actividades de aprendizaje, sino que también ayudan a su hijo a aprender a estar con otros niños, a negociar cuando quiere el mismo juguete o espacio que otro y a entender la perspectiva de los demás.

**Estas cinco 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.

