

# La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

## PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

### Ayudar a su hijo a enfocarse en las responsabilidades

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

**Pregunta:** Cuando le pido a mi hijo de siete años que recoja sus zapatos o empiece su tarea, pareciera que ni me escucha. ¿Qué puedo hacer para que se enfoque en lo que debe hacer en vez de solo en sus juguetes y juegos?

Lo bueno es que su hijo le ha demostrado que sí se puede enfocar en las cosas cuando juega con sus juguetes o juegos. Ahora el reto es descubrir cómo motivarlo a enfocarse de esa manera cuando debe hacer actividades menos divertidas. Hay muchas cosas que puede hacer para promover la habilidad de enfoque y autocontrol en su hijo.

**Poder prestar atención a una actividad y persistir hasta terminarla son dos habilidades fundamentales importantes para el desarrollo de los niños; estas son destrezas que tienen un impacto en el éxito de los niños tanto en el presente como a lo largo de sus vidas. Megan McClelland de la Universidad del Estado de Oregón y sus colegas descubrieron que los niños pequeños que podían prestar atención, aun cuando había distracciones, tenían más probabilidad de graduarse de la universidad a los 25 años.**

**1. Prepare a su hijo para el éxito.** Cree un ambiente en casa que promueva el enfoque y autocontrol.

- Comparta como usted logra terminar las cosas aun cuando prefiere hacer algo más. Por ejemplo, puede decir: “Yo quiero leer esta revista, pero primero voy a hacer la cena y pagar las cuentas. Entonces podré leer mi revista”.
- Limite el ruido de fondo lo más posible, especialmente cuando trata de que su hijo preste atención. Las investigaciones de Daniel Anderson de la Universidad de Massachusetts en Amherst han demostrado que el ruido de fondo, como la televisión, hace que sea más difícil que los niños se enfoquen.

**2. Aclare sus expectativas para su hijo y explíquele por qué son importantes.** Es más probable que los niños logren sus expectativas cuando saben por qué son importantes para usted.

- Haga lo posible para explicar el por qué de sus expectativas: “Cuando llegas a la casa después de clases, necesito que termines tu tarea antes de jugar. De esa manera puedo ayudarte a revisarla antes de que cenemos”.

**La habilidad fundamental de enfoque y autocontrol requiere el uso de las funciones ejecutivas del cerebro, tal como prestar atención, recordar la información que se aplica a la situación, pensar de manera flexible y utilizar el autocontrol. Phil Zelazo de la Universidad de Minnesota describe a las funciones ejecutivas como el proceso de resolver problemas con el fin de lograr una meta.**

**3. Utilice el proceso de resolver problemas.** Cuando usted utiliza este tipo de proceso, su hijo debe enfocarse en el problema, pensar de manera flexible para pensar en nuevas estrategias y también practicar el autocontrol para probar las soluciones.

- **Hable con su hijo sobre el problema:** “Cuando estás jugando video juegos parece estar prestando tanta atención que no me escuchas. A veces tengo que gritarte y ambos nos molestamos. ¿Qué ideas tienes para que



termines tus quehaceres y tu tarea y así puedas disfrutar de tu tiempo libre y ambos podamos evitar una pelea?”.

- **Piensen en soluciones juntos.** Pedirle a su hijo que piense en todas las opciones posibles para manejar la situación requiere que sea flexible y creativo.

Escriba la lista de soluciones que van a intentar. Por ejemplo, su hijo puede escribir una lista de cosas por hacer en orden de importancia o poner una alarma que le recuerde que es hora de parar de jugar y hacer otras cosas.

- **Asegúrese que su hijo y usted hagan planes para enfrentar los obstáculos que puedan surgir.** ¿Qué puede impedir que su hijo logre su meta? ¿Qué hará él si quiere jugar un juego pero no ha terminado su tarea? Utilice el proceso desarrollado y probado por Gabriele Oettingen y Peter Gollwitzer de la Universidad de Nueva York para enfrentar estos obstáculos al pensar en soluciones dentro del marco “SI/ENTONCES”:

√ SI esto pasa, ENTONCES voy a ...

Ayude a su hijo a considerar sus soluciones desde su perspectiva y la de usted.

- **Elija un plan para probar.** Este debería ser el plan que funcione mejor tanto para él como para usted.
- **Establezcan un tiempo para evaluar si el plan está funcionando y si es necesario, mejorarlo.** Pídale a su hijo que le explique cómo él ha avanzado. ¿Qué ha funcionado? ¿Qué no ha funcionado? Prueben nuevas estrategias hasta que encuentren la que funciona para ambos.

#### 4. Apoye la solución de su hijo.

- Las imágenes ayudan a su hijo a recordar las soluciones que ustedes han decidido probar. Usted puede sugerirle a su hijo que utilice un calendario o una agenda con las fechas en que debe terminar ciertas tareas o deberes.
- Cuando su hijo termina sus quehaceres, exprese cuánto lo aprecia: “Gracias por poner toda tu ropa sucia en la lavadora. Me ayudó bastante”. Estas palabras positivas ayudarán a que su hijo se comporte mejor.

**Michael Posner y sus colegas en la Universidad de Oregón entrenaron a un grupo de niños de cuatro y seis años de edad por cinco días en habilidades de atención y los compararon a un grupo sin entrenamiento. Posner descubrió que los niños que habían recibido ese breve entrenamiento podían controlar su comportamiento y prestar atención más fácilmente. Los investigadores también descubrieron que al mejorar la habilidad de los niños para prestar atención, sus capacidades de razonamiento y de pensar también mejoraron.**

**5. Utilice los intereses de su hijo como oportunidades para promover el enfoque y autocontrol.** En vez de luchar en contra de su hijo mientras se enfoca en juguetes y juegos, utilice estos intereses como una manera de desarrollar sus habilidades fundamentales. Bajo su orientación, la televisión y los juegos de computadora pueden llegar a apoyar el enfoque y autocontrol de su hijo.

- Juegue un papel importante en la selección de video juegos que ayuden a fortalecer la creciente habilidad de su hijo para enfocarse. ¿Qué juegos ayudan a su hijo a mejorar sus habilidades de pensamiento de una manera productiva? Busque juegos que requieran que su hijo siga reglas que cambian, en vez de siempre reaccionar automáticamente. Para más información sobre el tipo de juegos que han sido informados por las investigaciones de Michael Posner, puede visitar <http://www.teach-the-brain.org/learn/attention/index.htm>.
- Elija programas de televisión que ayuden a su hijo a prestar atención. Daniel Anderson de la Universidad de Massachusetts en Amherst, uno de los primeros investigadores de la televisión infantil, ha descubierto que si el contenido de los programas es significativo, educativo y adecuado a la edad de los niños, ellos no solo aprenden sino también desarrollan su capacidad para prestar atención.

**Jeanne Brooks-Gunn de la Universidad de Columbia revisó varios estudios que evaluaban qué tipos de habilidades o conocimientos adquiridos a temprana edad eran más importantes para el éxito a lo largo de la vida. Una de las habilidades más importantes que descubrió era prestar atención. Según Brooks-Gunn:**

*Las habilidades para prestar atención permiten a los niños a enfocarse en algo de una manera que aprovecha al máximo la información obtenida”.*

**6. Juegue juegos que promuevan el enfoque y autocontrol.** Estas habilidades fundamentales se siguen desarrollando mientras su hijo crece y madura; usted puede promoverlas al incluirlas en actividades cotidianas de manera divertida. Es más probable que los niños aprendan cuando están involucrados en experiencias concretas, significativas y agradables. Y nunca es muy temprano, o muy tarde, para empezar.

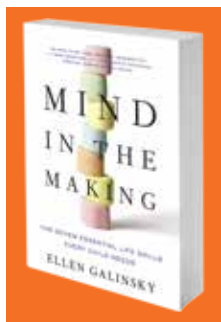


- **“Luz roja/Luz verde”.** Pídale a su hijo que pare cuando usted diga, “¡Luz roja!”, y que siga cuando usted diga, “¡Luz verde!”. Luego, cambie las reglas y pídale a su hijo que se mueva cuando usted diga, “¡Luz roja!”, y que pare cuando usted diga, “¡Luz verde!”. Pruebe con otros colores también.
- **Simón dice.** Su hijo debe seguir solo lo que “Simón dice”. Si usted dice, “Simón dice, ‘Tócate los pies’”, su hijo debe hacerlo. Si usted solo dice, “Tócate los pies”, su hijo debe quedarse quieto. Complique el juego pidiéndole a su hijo que haga dos acciones o más a la vez, tal como: “Tócate la nariz y la barriga”.
- **Hacer lo opuesto.** Rete a su hijo a hacer lo opuesto de lo que usted dice. Si usted, “Toca el piso”, su hijo debe tocar el cielo.
- **Colores y palabras.** Dele a su hijo una hoja con un color como rojo escrito con un lapicero, marcador o creyón verde y la palabra verde escrita con rojo. Pídale a su hijo que controle su reacción inmediata y que diga el color con el que está escrito la palabra en vez de leerla. Inténtelo usted. ¡Es difícil!

Todos estos juegos animan a su hijo a prestar atención, recordar las reglas, pensar de manera flexible y controlar su comportamiento para lograr una meta. Recuerde darle a su hijo la oportunidad de dirigir estos juegos también.

**Estas seis estrategias 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 y 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.

