

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

La competitividad

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

Pregunta: Mi hija se ha convertido extremadamente competitiva con sus amigos y compañeros de clase en los deportes, los juegos de video, los juegos de mesa y hasta en los exámenes escolares. Quiere ser la mejor y tener la razón en todo. Se enoja cuando no lo es. ¿Cómo la puedo ayudar a controlar su enojo antes de terminar una competencia?

Los niños aprenden a una edad temprana que perder es algo “malo” y tienen un fuerte deseo por hacer las cosas bien. Esto puede llevarlos a sentir enojo, tristeza y frustración cuando las cosas no salen de la manera que quieren. Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hija a aprender a manejar su comportamiento y emociones en situaciones de competencia mientras promueve la habilidad fundamental de enfoque y autocontrol.

Adele Diamond de la Universidad de Columbia Británica describe el auto-control como “el control inhibitorio” y lo define como: “La habilidad para resistir la fuerte tentación a hacer una cosa en vez de otra más apropiada”. La inhibición incluye controlar la atención, las emociones y el comportamiento para poder lograr una meta y es un aspecto esencial de las interacciones sociales. Esta habilidad se desarrollará a través de los años escolares de su hija y aun cuando sea adulta.

1. Hable con su hija. En un momento tranquilo comparta con su hija lo que ha observado sobre su comportamiento competitivo. Animela a hablar sobre cómo se siente. Puede hacerle preguntas tales como:

- “¿Cómo te sientes cuando ganas el primer lugar? ¿Cómo te sientes cuando pierdes?”.
- “Me he dado cuenta que te enojas mucho cuando no ganas un juego. ¿Qué crees que podemos hacer para ayudarte a disfrutar el juego más y no pasar tanto tiempo preocupándote sobre si vas a ganar o enojándote si pierdes?”

Una vez que usted ayude a su hija a entender lo que siente y por qué, es más probable que ella pueda tomar un paso atrás y darse cuenta de cómo sus emociones afectan sus actos. Este tipo de reflexión es un aspecto importante del enfoque y autocontrol.

La investigadora del desarrollo infantil Clancy Blair de la Universidad de Nueva York estudia el desarrollo emocional e intelectual de los niños. Blair dice:

Cuando los niños tienen problemas de comportamiento, cuando tienen una pataleta o actúan de manera realmente exuberante o negativa, se inhibe su capacidad para escuchar y enfocarse... Las emociones de [los niños deberían] trabajar a su favor, no en contra de ellos.

2. Piensen en estrategias para resolver el problema juntos. Una vez que usted y su hija hayan hablado sobre cómo sus hábitos de competitividad realmente no la ayudan (por ejemplo, ella verdaderamente no disfruta los juegos cuando se siente molesta o se enoja demasiado por perder) pueden trabajar juntas para pensar en diferentes maneras de manejar su comportamiento cuando empieza a sentirse enojada. Cuando le pide a su hija que establezca una meta, desarrolle un plan, lo siga y hable sobre cómo funciona, promueve su autocontrol. A continuación algunas sugerencias:

- Ayude a su hija a pensar en un plan sobre lo que va a hacer cuando empiece a sentirse molesta o enojada cuando compite.
- También puede sugerir estrategias. Por ejemplo, anime a su hija a respirar tres veces antes de reaccionar cuando se siente enojada.
- Piense en una oración que pueda repetir su hija a si misma para ayudarla a enfocarse y poder controlar sus emociones nuevamente.



- Pídale a su hija que se haga preguntas en el momento tales como: “¿Este es un problema pequeño o grande? ¿Vale la pena enojarme por esto? ¿Qué puedo hacer para que esto sea más divertido?”.

Asegúrese de seguir hablando sobre esto para ver si las estrategias que ha intentado su hija están funcionando. Siga tratando otras ideas diferentes hasta encontrar lo que funciona mejor. Cuando ella utilice estrategias para resolver problemas y manejar el estrés independientemente debería sentirse más confiada en su capacidad para detenerse y controlar sus emociones usando el enfoque y autocontrol.

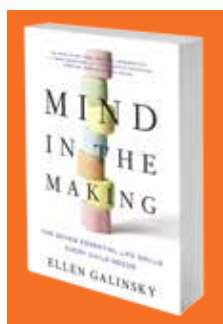
Daryl Rock, Superintendente de la Zona de Niños de Harlem en la ciudad de Nueva York, resalta la importancia de cometer errores al aprender como parte de su escolaridad:

Nosotros le damos a los niños la libertad de cometer errores. Le enseñamos a nuestros niños que fallar no es una etiqueta, sino una manera de identificar lo que no saben y en lo que necesitan esforzarse más. Cuando los niños entienden eso no vacilan antes de probar algo nuevo porque si fallan saben que esto no refleja nada malo de su carácter. Fallar solo les dice: “Esta es un área en la que necesito trabajar”.

- 3. Elogie los esfuerzos de su hija.** Es más probable que los niños se arriesguen y sean persistentes cuando escuchan elogios sobre sus esfuerzos, no sus habilidades. Usted ayuda a su hija a aprender a sentirse motivada por sí misma y no por lo que digan los demás.
 - En vez de decirle a su hija: “Eres tan inteligente”, o, “Eres tan buena en los deportes o los juegos”, reconozca todo su esfuerzo. “Realmente te esforzaste mucho para calmarte cuando tú y tu amiga discutieron sobre a quién le tocaba el turno”.
 - Hable con su hija sobre su meta personal. Según el investigador Craig Ramey del Instituto Carilion de Medicina e Investigación en el Tecnológico de Virginia, esta idea anima a los niños a trabajar para mejorarse a sí mismos en vez de ganarle a los demás. Pídale a su hija que piense en su propia meta cuando juegue o tome un examen.
 - Piense sobre su comunicación verbal y no verbal. Si su hija siente mucha presión para ganar es más probable que se sienta estresada y reaccione a la frustración en vez de utilizar la lógica. Ofrezcale abrazos y palabras de ánimo cuando sea exitosa y cuando no le vaya bien.
 - Demuéstrele a su hija cómo reacciona usted ante las circunstancias decepcionantes: “Me siento bastante decepcionada porque no me dieron esa promoción en el trabajo, pero voy a esforzarme mucho hasta que sea el momento de aplicar nuevamente”.
- 4. Juegue juegos de cooperación que promuevan el enfoque y autocontrol.** Aunque es importante animar a su hija a que resuelva sus problemas cuando compite en los juegos, también ofrezcale oportunidades para participar en juegos que utilicen la colaboración en vez de la competencia. A continuación algunas ideas:
 - Anime a su hija y sus amigos a construir una estructura usando objetos de la casa y materiales reciclados. Esta tarea requiere que su hija se enfoque en una meta, utilice el pensamiento flexible, desarrolle una idea original y controle sus acciones mientras trabaja con los demás para alcanzar una meta.
 - Sugiera que su hija y sus amigos actúen uno de sus cuentos favoritos. Pida que busquen disfraces y otros objetos que los ayuden a contar el cuento. Los niños pueden elegir diferentes papeles y presentarle la obra un público. Su hija debe utilizar su atención, memoria, pensamiento creativo y autocontrol mientras trabaja en un equipo.

Estas cuatro 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.

Enfoque y Autocontrol: Los niños necesitan esta habilidad para poder lograr sus metas, especialmente en un mundo lleno de distracciones y sobrecarga de información. Incluye prestar atención, recordar las reglas, pensar de manera flexible y practicar el autocontrol.



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 asesoría 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.

