

# La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

## PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

### Terminar la tarea

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

**Pregunta:** Todos los días mi hijo y yo tenemos una lucha sobre su tarea. ¿Qué puedo hacer para que se enfoque en sus deberes y no se pare a perder tiempo y jugar?

No hay una hora, lugar, o manera “correcta” de hacer la tarea que funcione para todos los niños. Las siguientes son unas sugerencias de la Academia Americana de Pediatría y las investigaciones de La mente en formación:

- **Descubra lo que funciona para su hijo.** ¿A su hijo le gusta trabajar justo después de clases o después de haber descansado un rato? ¿Reacciona bien al tener un horario estricto o a unas pautas tales como: “No ves televisión hasta que no termines la tarea”? Una vez que sepa lo que funciona para toda su familia atégase a la rutina y sea consistente.
- **Trabaje con su hijo.** En vez de batallar con él, ayúdelo a establecer metas sobre su trabajo escolar y a desarrollar un plan para lograr estas metas. Este proceso funciona mejor si él hace una lista de todas las ideas que tiene para terminar la tarea eficazmente, selecciona una estrategia y la intenta. Después que tenga tiempo para ver si el plan funciona, hable con su hijo y juntos cámbienlo si es necesario.
- **Desarrolle una rutina.** Con base en el plan que han desarrollado, establezcan un lugar y una hora para hacer la tarea todos los días.
- **Limite las distracciones.** No importa qué lugar escoja, necesita estar bien alumbrado y ser lo más silencioso posible. Las investigaciones demuestran que el ruido de fondo de la televisión puede interrumpir la atención enfocada de los niños. Si su hijo quiere escuchar música, inténtelo como un experimento y vea si funciona.
- **Prepárese.** Tenga los materiales de su hijo (papel, lápiz, diccionario) a la mano para que pueda empezar inmediata e independientemente.
- **Recuerde la importancia del tiempo libre y de juego.** Mientras anima a su hijo a terminar sus deberes, tenga en cuenta que ha estado aprendiendo en la escuela todo el día y quizás necesite algo de tiempo libre. Jugar es una gran parte del desarrollo social, emocional y físico de su hijo.

Si a su hijo no le va bien en la escuela, puede preguntarle a su maestro si hay ayuda especial o un tutor disponible.

**Poder prestar atención a las tareas y terminarlas es una habilidad fundamental importante que los niños deben desarrollar; este tipo de habilidades tienen un impacto en el éxito de los niños a lo largo de sus vidas. Megan McClelland de la Universidad del Estado de Oregon y sus colegas descubrieron que el nivel de “persistencia en la atención” de un grupo de niños de cuatro años podía predecir bastante bien si se graduaban de la universidad cuando tenían 25 años o no.**

Ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos al hacer la tarea incluye establecer una rutina y un ambiente en el que puedan manejar las distracciones y hacer su trabajo. Puede ayudar a su hijo a aprender la habilidad fundamental de enfoque y autocontrol aun más haciendo actividades que no están relacionadas con la tarea pero que según las investigaciones mejoran los logros cognitivos. A continuación algunas sugerencias:



- 1. Jueguen juegos.** Muchos juegos simples ayudan a los niños a desarrollar la habilidad de enfoque y autocontrol de manera divertida. Por ejemplo:
- Juegos de adivinanzas y juegos como “Luz roja, luz verde” requieren que su hijo preste atención.
  - Juegos de mesa y otros juegos de tomar turnos ayudan a su hijo a practicar el autocontrol.
  - Juegos como “Simón dice” le piden a su hijo que sigan reglas simples mientras usa su memoria de trabajo y el autocontrol.
  - Los juegos que promueven el pensamiento flexible tal como “Simón dice lo opuesto” animan a su hijo a controlar su impulso inicial (autocontrol), como también a usar la flexibilidad cognitiva para seguir las reglas del juego que cambian. En este juego, la tarea es hacer lo opuesto de lo que dice el líder. Si usted dice: “Simón dice: ‘Siéntate’”, los niños deben pararse. Si usted dice: “Simón dice: ‘Mueve tu mano derecha’”, los niños deben mover su mano izquierda. Puede jugar este juego solo con su hijo o con un grupo de niños. Si un niño no hace lo opuesto, se elimina. El niño que quede al final es el ganador y se convierte en Simón en la próxima ronda.

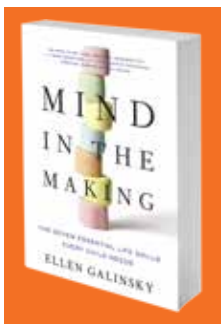
**2. Desarrolle estrategias con su hijo.** Trabaje con su hijo para desarrollar estrategias para resistir la tentación a perder el tiempo. Poder trabajar para lograr las metas, aun cuando sea difícil, es una parte importante de aprender el enfoque y autocontrol. Por ejemplo, su hijo puede tomar un descanso breve entre sus deberes o puede cambiar a una tarea diferente si empieza a sentirse aburrido o distraído.

**En la prueba del malvavisco, un estudio reconocido conducido por Walter Mischel de la Universidad Columbia, los niños decidieron entre comerse un malvavisco ahora o dos más tarde. Algunos pudieron esperar para comerse los dos y otros no pudieron. Era más probable que los que pudieron esperar tuvieran más éxito a lo largo de sus vidas, logrando metas académicas y personales con menos distracciones y frustración, pero como dice Mischel: “Los niños siempre pueden aprender el autocontrol”.**

**3. Sea un ejemplo a seguir.** Los padres enseñan tanto por sus acciones como por sus palabras. Su hijo lo observa a usted para aprender, así que trate de ser un ejemplo demostrando la habilidad de enfoque y autocontrol en su vida cotidiana. Una de las maneras más importantes en las que puede ser un ejemplo a seguir para su hijo es resistir las distracciones y prestarle atención cuando la necesita.

**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).

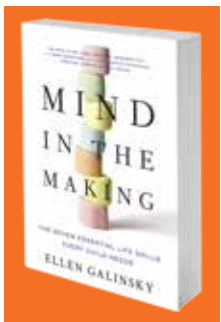
© 2014 Families and Work Institute. Todos los derechos reservados.

**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.



## Estas cinco 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.

**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](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.

