

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

Habilidad fundamental de la función ejecutiva: Enfoque y autocontrol

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

Sugerencias para promover la habilidad de enfoque y autocontrol

Actividad:

Mientras lee *Un sillón para mi mamá*, hable con su hijo sobre cómo se sentiría si perdiera sus cosas en un incendio.

Rosa pudo haberse sentido triste o enojada, sin embargo, ella y su familia se enfocaron en crear un nuevo hogar y ahorrar para un nuevo sillón. Pregúntele a su hijo cómo se sentiría ahorrar esa cantidad de dinero.

Habilidad:

La habilidad de enfoque y autocontrol es necesaria al trabajar **para lograr metas**. Las **funciones ejecutivas** se dirigen hacia una meta.

Cuando usted habla sobre cómo Rosa y su familia ahorraron para un nuevo sillón, su hijo ve el valor de trabajar para lograr una meta a largo plazo. El vaivén de sus conversaciones con su hijo sobre este libro es lo que los investigadores llaman “**servir y responder**”. Como en un juego de pelota, uno de ustedes dice algo (sirve) y el otro reacciona (responde). Las investigaciones sobre el desarrollo infantil han concluido que este tipo de interacciones cotidianas son de suma importancia para el desarrollo del cerebro.

Actividad:

Pregúntele a su hijo acerca de una meta en la cual le gustaría trabajar. Hable sobre lo que se necesita para lograrla.

Habilidad:

Cuando usted ayuda a su hijo a pensar en una meta que le interese lograr y habla sobre las maneras de estar enfocado en esa meta, lo ayuda a aprender la habilidad de enfoque y autocontrol. Asegúrese de ayudar a su hijo a pensar en una meta que realmente le importe, no una que usted haya impuesto.

Actividad:

Comparta con su hijo una historia sobre una ocasión en la cual usted estuvo enfocado en una meta y tuvo que esperar para que fuera realidad. Comparta las estrategias que usó para lograr que sucediera.

Habilidad:

El enfoque y autocontrol se promueve cuando tenemos **estrategias que nos ayudan a esperar, a evitar las distracciones o actuar automáticamente aun cuando las cosas sean difíciles**. Los niños aprenden a través de las historias. Cuando usted comparte su experiencia y estrategias, su hijo aprende diferentes maneras para ayudarse a sí mismo en el futuro.

Un sillón para mi mamá

Por Ezra Jack Keats

Cuando un incendio destruye su casa, Rosa, su madre y su abuela ponen sus monedas brillantes en una jarra hasta que ahorran suficiente dinero para comprar el sillón que siempre han soñado.



First Book ofrece libros y recursos educativos de alta calidad que apoyan las habilidades fundamentales propuestas en las investigaciones de *La mente en formación* por Ellen Galinsky.



First Book Encuentre más libros y materiales para apoyar las habilidades fundamentales de *La mente en formación* en el mercado de First Book, un recurso disponible exclusivamente para educadores y programas para niños necesitados. www.fbmarketplace.org.

Se dará cuenta de que estas actividades promueven dos principios del desarrollo infantil: Servir y responder y las habilidades de la función ejecutiva.

Servir y responder describe un vaivén de interacciones parecido a un juego de pelota entre usted y su hijo. En este tipo de conversación usted escucha a su hijo, luego desarrolla y amplía lo que él dice o hace para promover su aprendizaje.

Las habilidades de la **función ejecutiva** se utilizan para controlar la atención, las emociones, el intelecto y el comportamiento para lograr las metas.

Incluyen poder prestar atención, recordar información, pensar con flexibilidad y practicar el autocontrol.

Encuentre más información sobre *La mente en formación* de Families and Work Institute en www.mindinthemaking.org.