

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:

Zoe soñaba con tocar un piano elegante, ser un prodigio y presentarse en el Teatro Carnegie de Nueva York. En vez de eso, recibe “un jadeante órgano de aire con una veta de madera y un asiento de vinilo”.

Hable con su hijo sobre lo que hizo Zoe para mantenerse enfocada en su meta de ser música aunque hubiera obstáculos en el camino. Por ejemplo, ella pensaba darse por vencida, pero escuchó al pianista experto tocar y aprendió de esta experiencia.

Habilidad:

La habilidad de enfoque y autocontrol es motivada por las **metas**, y esas metas pueden cambiar con el tiempo. Es importante ayudar a los niños a entender cómo las metas pueden afectar la motivación y las acciones.

Actividad:

Ser músico requiere práctica. Pregúntele a su hijo:

- “¿Qué motivó a Zoe a practicar?”.
- “¿Qué motivó a su padre a aprender a cocinar cosas nuevas (desde la Universidad de la Sala)?”.
- “Puedes recordar una ocasión cuando tuviste que practicar? ¿Qué te ayudó a perseverar en la práctica y qué la hizo difícil?”.

Habilidad:

Practicar requiere de enfoque (ser capaz de ignorar las distracciones) y autocontrol (perseverar, aun cuando sea difícil), lo que a su vez requiere de las **funciones ejecutivas**. Igualmente, este vaivén de conversaciones sobre la práctica 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:

Sam se lleva al hámster a la excursión porque no podía resistir compartirlo. Hagan una lista juntos sobre lo que usted y su hijo hacen para mantenerse enfocados cuando hay distracciones. La lista puede incluir cosas simples, tales como escuchar música o ponerse audífonos o cerrar la puerta para estar en silencio o pensar sobre una meta.

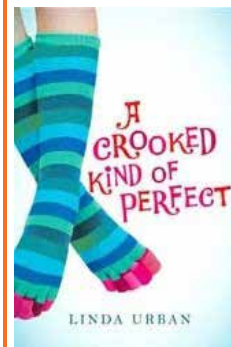
Habilidad:

Cuando hace una lista de **estrategias para lograr metas**, usted promueve la habilidad de enfoque y autocontrol.

Un tipo de perfección torcida

Por Linda Urban

Un tipo de perfección torcida es la historia de una niña llamada Zoe que sueña con ser pianista. Como ella lo dice: “Se suponía que mi padre me compraría un piano.” sin embargo compra un “gigantesco órgano hecho de una veta de madera”.



Así empieza una serie de sorprendentes aventuras que llevan a Zoe a participar en la competencia “Performa-O-Rama”, ritual calmante y alentador al final del día.

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.