

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:

Puede jugar el juego mientras lee el libro con su hijo. Al igual que el juego “Simón dice”, su hijo no debe seguir las instrucciones a menos que el libro declare: “Elmo dice”.

Habilidad:

El enfoque y autocontrol incluyen poder **recordar las reglas. En vez de responder inmediatamente, involucra la capacidad de pausar antes de seleccionar una respuesta**. Jugar juegos y leer libros que requieran que los niños **recuerden y practiquen el autocontrol, en lugar de actuar automáticamente**, es lo que promueve las habilidades de la **función ejecutiva**.

Actividad:

Pídale a su hijo que intente recordar lo que sigue:

- “¿Qué viene después de ‘camina como un gato’? Si, es ‘batear”.

Mostrar las ilustraciones puede darle a su hijo pistas sobre las palabras en el libro.

Habilidad:

Desarrollar el enfoque y autocontrol requiere **práctica**. Es bueno repetir el juego y leer el libro una y otra vez.

Actividad:

En la edad preescolar, puede aumentar la dificultad del juego cambiando las reglas para hacer lo opuesto. Por ejemplo, si Elmo dice: “Toca tu nariz”, pídale a su hijo que haga lo opuesto y se toque los pies.

Habilidad:

Al cambiar las reglas, su hijo debe practicar el **autocontrol**, una habilidad de la **función ejecutiva**.

Actividad:

Observe que este libro y este juego involucran a los niños en una actividad física. Mientras lee, pídale a su hijo que haga las acciones que describen en el libro.

Habilidad:

Los niños aprenden el enfoque y autocontrol al **ser activos, ¡no al sentarse quietos!**

Elmo dice

Por Sarah Albee

El juego clásico de “Simón dice” se integra a la Calle Sésamo en este entretenido librito. Los personajes favoritos del programa le piden a los niños que imiten sus acciones, pero solo cuando escuchen las palabras “¡Elmo dice!”.



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.