

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:

El personaje principal de este libro, Joey, ha tenido problemas debido a la impulsividad, falta de atención y malas decisiones causadas por su TDAH y vida familiar. Quizás él ha tenido más dificultades que nosotros, pero aun así podemos aprender de su experiencia.

Pregúntele a su hijo:

- ¿"Qué opinas acerca de los consejos que le dieron a Joey para manejar su comportamiento? Por ejemplo: 'Cuando pienses en algo malo debes inmediatamente pensar en algo bueno'. O: 'Tu nunca, nunca puedes pensar en tres cosas negativas a la vez, de lo contrario te sentirás horrible'".



Habilidad:

Las estrategias son esenciales para aprender la habilidad de enfoque y autocontrol. Reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos es una de estas estrategias.



Actividad:

Puede hablar con su hijo acerca de cómo maneja sus impulsos. Puede recordarse de ejemplos positivos, tal como: "Yo se que tu estabas enojado el otro día, pero paraste antes de dar un portazo. ¿Qué hiciste para no tirar la puerta?". Puede hablar acerca de las estrategias que usó para parar de actuar automáticamente, tal como respirar profundamente o hacer ejercicio.



Habilidad:

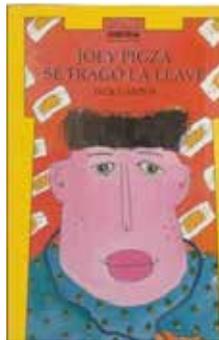
Además de cambiar la manera de pensar, otras estrategias para promover el enfoque y autocontrol implican cambiar el comportamiento, tales como respirar profundamente o hacer ejercicio antes de reaccionar a algo. Para lograrlo, usted necesita **prestar atención a su propio comportamiento y tener un plan listo para saber cómo reaccionar si está tentado a hacerlo de manera negativa**. Estas estrategias involucran la habilidad de la **función ejecutiva**.

El vaivén de sus conversaciones con su hijo sobre el 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.

Joey Pigza se tragó la llave

Por Jack Gantos

Un libro premiado, Joey Pigza es la maravillosa e irresistible historia de un niño viviendo con su hiperactividad en medio de circunstancias difíciles, desde medicamentos que no funcionan hasta una abuela abusadora y un padre que se desaparece. Joey sigue tomando malas



decisiones, tal como tragarse la llave de su casa, y termina en un programa de educación especial. Decidido a tomar buenas decisiones y rodeado de maravillosas maestras, un mejor cuidado médico y una amorosa madre, las cosas empiezan a cambiar.

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.

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:

Joey quería regresar a su salón, tener un perro y que la gente sepa que es un buen chico. Él tenía metas que significaban mucho para él.

Pregúntele a su hijo:

- “¿Cómo ayudaron las metas de Joey a que trabajara en poner atención y parar de comportarse impulsivamente?”.

Habilidad:

El enfoque y autocontrol, y todas las habilidades fundamentales, se promueven al **trabajar hacia una meta.**

Actividad:

Joey recibió mucha ayuda por parte del Departamento de Educación Especial, el doctor y su mamá, para lograr sus metas.

Pregúntele a su hijo:

- “Joey tenía metas que eran importantes para él. ¿Puedes pensar en metas que sean importantes para ti? ¿Cómo te podemos ayudar yo y los demás para lograr esa meta?”.

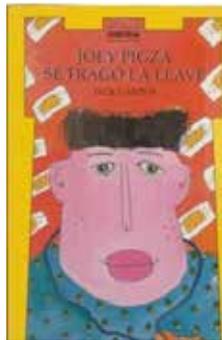
Habilidad:

Cuando tratamos de cambiar nuestro comportamiento, todos necesitamos **personas que nos apoyen** a nuestro alrededor. Cuando usted anima a su hijo a pensar en una meta importante y en la ayuda que puede darle para lograr esa meta, ¡usted lo está apoyando!

Joey Pigza se tragó la llave

Por Jack Gantos

Un libro premiado, Joey Pigza es la maravillosa e irresistible historia de un niño viviendo con su hiperactividad en medio de circunstancias difíciles, desde medicamentos que no funcionan hasta una abuela abusadora y un padre que se desaparece. Joey sigue tomando malas



decisiones, tal como tragarse la llave de su casa, y termina en un programa de educación especial. Decidido a tomar buenas decisiones y rodeado de maravillosas maestras, un mejor cuidado médico y una amorosa madre, las cosas empiezan a cambiar.

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.