

# 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 *Nora la revoltosa*, sugiera cosas que Nora hubiera podido hacer en vez de causar problemas:

- “Nora hubiera podido leer un libro mientras esperaba”.
- “Nora hubiera podido pensar en algo chistoso mientras esperaba”.
- “Hubiera sido más fácil para Nora esperar si hubiera cantado una canción”.
- “Nora le hubiera podido decir a sus padres que ella también necesitaba atención”.

#### Habilidad:

El enfoque y autocontrol implica encontrar maneras de **esperar aunque sea difícil**, lo que involucra las habilidades de la **función ejecutiva**. Tener paciencia al esperar requiere de estrategias, incluyendo decirle a las personas lo que necesitamos. Su hijo puede aprender estrategias de usted y de los personajes de los libros.

#### Actividad:

Pregúntele a su hijo qué más podría hacer Nora para esperar.

#### Habilidad:

Al pedirle a su hijo que sugiera sus propias ideas para esperar, lo ayuda a prepararse con las estrategias que requiere para practicar el **autocontrol** cuando sea necesario. 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:

Recuérdle a su hijo una ocasión en la cual logró esperar exitosamente:

- “Cuando yo estaba hablando por teléfono, tu miraste los dibujos mientras esperabas que yo te leyera el libro”.

#### Habilidad:

Cuando usted le recuerda a su hijo una ocasión en la cual utilizó el enfoque y autocontrol, **refuerza las estrategias que han sido exitosas**.

## Nora la revoltosa

Por Rosemary Wells

¿Qué puede hacer una ratona cuando sus padres pasan todo el tiempo con su hermana mayor y su hermanito chiquito? ¡Hacer mucho ruido! Esa es la solución de Nora. Así que: “Primero golpeé la ventana. Luego dió un portazo...”. Callada por sus padres y regañada por su hermana, Nora se escapa.



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](http://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](http://www.mindinthemaking.org).