

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 libro comenta que Wilma empezó a correr y saltar tan pronto como aprendió a caminar. Moverse era una de sus fortalezas desde temprana edad. Pregúntele a su hijo acerca de sus fortalezas e intereses. Luego anime a su hijo a pensar acerca de cómo puede usar esas fortalezas para alcanzar una meta, aunque encuentre desafíos en el camino.

Habilidad:

Promovemos la habilidad de enfoque y autocontrol **cuando desarrollamos nuestras fortalezas y tenemos metas específicas.** Las **funciones ejecutivas** son motivadas por las metas.

El vaivén de sus conversaciones con su hijo sobre sus fortalezas, metas e intereses 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 qué ayudó a que Wilma fuera la corredora más rápida de los juegos olímpicos. Por ejemplo, después de haber sufrido de polio ella quiso ir a la escuela con los demás niños. Así que se esforzó y practicó caminar aunque nadie creyera que podría moverse sin muletas. Cuando dejó las muletas y caminó hacia la iglesia, ella “se olvidó de sus rodillas y se concentró en respirar una y otra vez.”

Habilidad:

Cuando usted anima a su hijo a reflexionar sobre la experiencia de Wilma, lo ayuda a entender el poder de **establecer metas y concentrarse en lograrlas.**

Actividad:

Haga una lista de estrategias que su hijo puede usar al trabajar hacia una meta que le interesa. Estas estrategias podrían incluir planear un tiempo para practicar, obtener ayuda de otras personas, hablarse a uno mismo de manera positiva, dejar de pensar en los problemas, usar el “poder de la concentración” y recordar la meta.

Habilidad:

Cumplir metas depende del uso de **estrategias** específicas, especialmente si hay desafíos. Cuando usted hace una lista de estrategias con su hijo, promueve la habilidad de enfoque y autocontrol.

Este vaivén de conversaciones acerca de las estrategias 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.

Wilma sin límites

Por Kathleen Krull

Wilma sin límites cuenta la verdadera e inspiradora historia de cómo Wilma Rudolph superó varios obstáculos, desde ser la “niña más enfermiza” en su ciudad y tener una variedad de enfermedades, incluyendo polio, hasta convertirse en la corredora más rápida del mundo y ganar tres medallas olímpicas de oro.



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.