



Preparados, listos, ¡a la escuela!

Los maestros de kínder están de acuerdo: aspectos de la autorregulación —como controlar los impulsos y seguir instrucciones— son más importantes que aspectos académicos como saber las letras.^{1,2} Desafortunadamente, muchos maestros de kínder informan que más de la mitad de los estudiantes a su cargo carecen de habilidades de autorregulación cuando comienzan la escuela.³ Lo bueno es que las habilidades de autorregulación se pueden enseñar⁴ y que ayudar a los niños de preescolar a desarrollar estas competencias los preparará para que su transición a la escuela sea mejor.⁵

Autorregulación y preparación para la escuela

¿Qué es la autorregulación y cómo ayuda a preparar a los niños para la escuela? En pocas palabras, la autorregulación es la capacidad de monitorear y controlar emociones, pensamientos y comportamientos.^{6,7} Es lo que ayuda a los niños a

Ayudar a los niños de preescolar a desarrollar habilidades de autorregulación los preparará para una mejor transición a la escuela.

enfocar su atención en aprender cuando otros niños pueden distraerlos, o cuando se encuentran enojados por un problema o ansiosos por un acontecimiento venidero. La capacidad de autorregulación ayuda a los niños a llevarse mejor con los maestros y con sus compañeros.⁸ Es una preparación clave para la escuela que apoya la capacidad de los niños para lograr éxito en situaciones académicas y sociales.⁹⁻¹¹

¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN?

La capacidad de monitorear y controlar emociones, pensamientos y comportamientos

Los estudios sugieren que los primeros años de la infancia constituyen un período delicado para el desarrollo de la autorregulación.^{12,13} Según investigaciones recientes, en los niños de preescolar se produce un importante crecimiento en la corteza prefrontal, la región del cerebro más estrechamente vinculada a las habilidades de autorregulación.¹³ También existe evidencia adicional que sugiere que la autorregulación sienta las bases para alcanzar mayor rendimiento escolar. Teniendo esto en cuenta, no debe sorprendernos que la capacidad de autorregulación durante la etapa preescolar represente un cimiento importante en la preparación de los niños para la escuela.

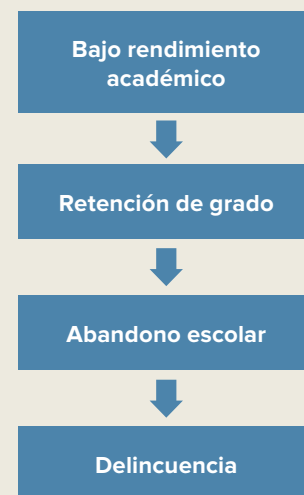
Autorregulación y rendimiento académico. La autorregulación no solo está relacionada con el éxito escolar durante la infancia temprana sino también con el rendimiento más allá de estos primeros años.^{9,14,15} Las investigaciones sugieren que la autorregulación es esencial para el éxito escolar, en el sentido de que ayuda a los niños a recorrer entornos de aprendizaje estructurados, evitar distracciones, prestar atención, mantenerse concentrados en las tareas y actuar de manera perseverante ante actividades difíciles.¹⁶ Algunas investigaciones sugieren que los niños con habilidades de autorregulación más sólidas en preescolar y en la escuela primaria también obtienen puntuaciones más altas en mediciones de rendimiento académico.¹⁷ La autorregulación temprana se relaciona con logros académicos a largo plazo, como conclusión de estudios en enseñanza secundaria y universitaria.^{18,19} Todas estas investigaciones destacan la importancia de la autorregulación para el éxito académico e indican que mejorar la autorregulación en la etapa preescolar puede tener efectos positivos a largo plazo.

Autorregulación y competencia socioemocional.

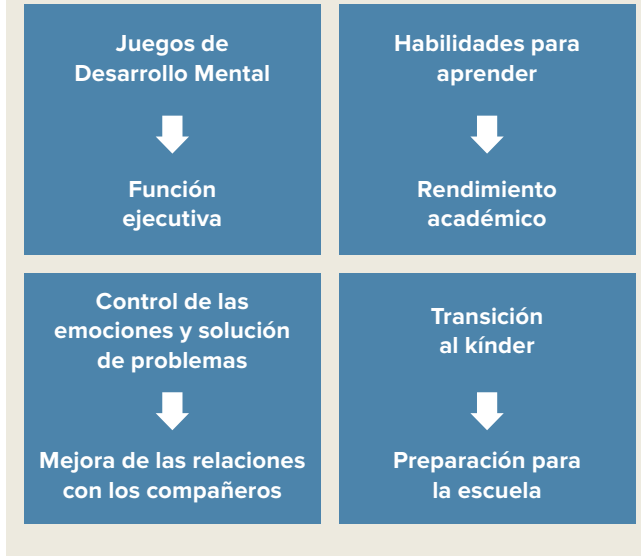
Las habilidades de autorregulación desempeñan un papel importante en el desarrollo de la competencia socioemocional, otro elemento fundamental para una transición exitosa a la escuela.^{8,20} Los niños capaces de autorregularse poseen habilidades que los ayudan a controlar sus emociones y su comportamiento, así como a interactuar con los demás de manera satisfactoria, todo lo cual constituye parte importante de la competencia socioemocional.²¹ Los niños que cuentan con una buena competencia socioemocional cuando comienzan el kínder tienen más probabilidades de realizar una transición exitosa a la escuela, desarrollar actitudes positivas hacia la escuela y obtener mejores notas y rendimiento en la escuela primaria.^{20,22,23}

Pero hay muchos niños que no cuentan con las habilidades socioemocionales y de autorregulación básicas que son necesarias para lograr una transición exitosa a la escuela o, incluso, para obtener éxito en la etapa preescolar.^{11,24,25} A corto plazo, los niños con déficit en dichas habilidades muestran tasas más elevadas de expulsión de las aulas

RIESGOS A LARGO PLAZO PARA NIÑOS CON POCAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



EL PROGRAMA SECOND STEP AYUDA A LOS NIÑOS A DESARROLLAR HABILIDADES DE AUTORREGULACIÓN



preescolares.²⁶ A largo plazo, presentan mayor riesgo de bajo rendimiento académico, retención de grado, abandono escolar, delincuencia y comportamientos delictivos.²⁷ Pero enfocándose en el desarrollo de la autorregulación y la competencia socioemocional de los niños, el aprendizaje en etapas tempranas puede ayudar a prevenir estos resultados negativos y conseguir que los niños alcancen el éxito en la escuela.

Enseñanza de las habilidades de autorregulación

Mientras creábamos el programa de aprendizaje temprano *Second Step*, reconocimos la importancia de desarrollar las habilidades de autorregulación de los niños pequeños. Así pues, el programa está concebido para aumentar la preparación para la escuela y el éxito social de los niños mediante el desarrollo de su competencia socioemocional y sus habilidades de autorregulación. El programa promueve esta preparación de cuatro maneras.

1. Juegos de Desarrollo Mental

Los niños desarrollan las habilidades que sirven como base para la autorregulación jugando juegos cortos, de cinco minutos, llamados juegos de Desarrollo Mental. Estos juegos están diseñados específicamente para desarrollar áreas del cerebro de los niños que los ayudan a enfocar la atención, a usar la memoria y a controlar su comportamiento, habilidades conocidas en conjunto como habilidades de funciones ejecutivas. Las investigaciones relacionan estas habilidades con la preparación para la escuela⁵ y el rendimiento académico posterior;^{9, 28-31} asimismo, muestran que juegos como los de Desarrollo Mental se pueden usar con éxito para mejorar las habilidades de autorregulación de los niños.^{25, 32, 33}

2. Habilidades para aprender

El programa de aprendizaje temprano *Second Step* está concebido para promover las habilidades de autorregulación con un enfoque en las habilidades para aprender. Los estudiantes aprenden cuatro habilidades de autorregulación que necesitan para tener éxito en el aprendizaje: enfocar la atención, escuchar, hablar consigo mismo y ser firme. Estas habilidades son básicas en la preparación para la escuela y el rendimiento académico. Los beneficios de estas cuatro habilidades de autorregulación que se enseñan en el programa van más allá de la preparación para la escuela; también son fundamentales para el resto del contenido del programa y proporcionan una base sólida para el desarrollo de competencia socioemocional.²⁰

3. Control de las emociones y solución de problemas

El programa de aprendizaje temprano *Second Step* incluye aún más contenido diseñado para reforzar la autorregulación de los niños y, a su vez, prepararlos para tener éxito en la escuela. El control de las emociones es un elemento primordial en la autorregulación^{20, 34} y las actividades en la unidad Control de las emociones ayudan a los niños a desarrollar habilidades para controlar emociones fuertes. Las habilidades para resolver problemas también contribuyen a la autorregulación. Las

actividades en la unidad Habilidades para hacer amigos y solución de problemas refuerzan el uso de las habilidades de control de las emociones; estas actividades enseñan a los niños que cuando tienen un problema con los compañeros, es útil calmarse antes y luego aplicar los Pasos para Resolver Problemas como ayuda para solucionar el problema de manera segura.

4. Transición al kínder

El programa de aprendizaje temprano *Second Step* también ayuda a los niños a realizar una transición exitosa al kínder gracias a la unidad Transición al kínder. En esta unidad los niños repasan las habilidades y los conceptos aprendidos a lo largo del programa y piensan en cómo estas habilidades los ayudarán en el kínder.

Preparados para tener éxito en la escuela

Ayudar a los niños a tener éxito en la escuela comienza mucho antes de que ingresen en ella. La preparación para la escuela y una transición exitosa al kínder sientan las bases para el posterior éxito escolar de los niños. Estar preparado para tener éxito en la escuela requiere más que simplemente ser capaz de recitar el alfabeto o saber cómo agarrar un lápiz. Los niños necesitan una base sólida de habilidades de autorregulación que los ayuden a mantenerse enfocados en el aprendizaje, llevarse bien con los demás y trabajar de manera independiente y colaborativa en la clase. Las habilidades de autorregulación sitúan a los niños en el camino hacia la preparación para la escuela. La enseñanza de estas habilidades en los salones de aprendizaje temprano ayudará a que los niños estén preparados para tener éxito en la escuela.

Los niños necesitan una base sólida de habilidades de autorregulación que los ayuden a mantenerse enfocados en el aprendizaje, llevarse bien con los demás y trabajar de manera independiente y colaborativa en la clase.

Programa *Second Step*: Habilidades socioemocionales para el aprendizaje temprano (de 4 a 5 años)

Ayude a los niños de preescolar y prekínder a emplear su energía y su potencial enseñándolos a escuchar, prestar atención, controlar su comportamiento y llevarse bien con los demás. Cuando los estudiantes conocen la autorregulación y las habilidades socioemocionales que se enseñan en el programa *Second Step* basado en investigaciones en el momento de entrar en el kínder, están preparados para el éxito.



Programa *Second Step*

Para saber más sobre los productos de *Second Step* visite SecondStep.org.

Para hablar sobre una prevención exhaustiva del bullying en su escuela, póngase en contacto con Committee for Children:

800-634-4449

support@secondstep.org

REFERENCIAS

1. Lewitt, E. M., & Baker, L. S. (1995). School readiness. *Future of Children, 5*(2), 128–139.
2. Lin, H. L., Lawrence, F., & Gorell, J. (2003). Kindergarten teachers' views of children's readiness for school. *Early Childhood Research Quarterly, 18*, 225–237.
3. Rimm-Kauffman, S. E., Pianta, R. C., & Cox, M. J. (2000). Teachers' judgments of problems in the transition to kindergarten. *Early Childhood Research Quarterly, 15*(2), 147–166.
4. Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(7), 2693–2698.
5. Clancy, B. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of child functioning at school entry. *American Psychologist, 57*(2), 111–127.
6. Barkley, R. A. (2004). Attention-deficit/hyperactivity disorder and self-regulation: Taking an evolutionary perspective on executive functioning. En R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 301–323). Nueva York: Guilford Press.
7. McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E., & Tominey, S. (2010). Self-regulation: The integration of cognition and emotion. En R. Lerner (Series Ed.) & W. Overton (Vol. Ed.), *Handbook of lifespan human development, Vol. 4. Cognition, biology, and methods* (pp. 509–533). Hoboken, NJ: Wiley.
8. McKown, C., Gumbiner, L. M., Russo, N. M., & Lipton, M. (2009). Social-emotional learning skill, self-regulation, and social competence in typically developing and clinic-referred children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 38*(6), 858–871.
9. Blair, C., & Razza, R. P. (2007). Relating effortful control, executive-function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child Development, 78*(2), 647–663.
10. McClelland, M., Acock, A. C., & Morrison, F. J. (2006). The impact of kindergarten learning-related social skills on academic achievement at the end of elementary school. *Early Childhood Research Quarterly, 21*, 471–490.
11. Raver, C. C., & Knitzer, J. (2002). Ready to enter: *What research tells policymakers about strategies to promote social and emotional school readiness among three- and four-year-olds* (Policy Paper No. 3). Nueva York: National Center for Children in Poverty.
12. Carlson, S. M., Zelazo, P. D., & Faja, S. (2013). Executive function. En P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology, Vol. 1: Body and mind* (pp. 706–743). Nueva York, NY: Oxford University Press.
13. Schmitt, S. A., McClelland, M. M., Tominey, S. L., & Acock, A. C. (2015). Strengthening school readiness for Head Start children: Evaluation of a self-regulation intervention. *Early Childhood Research Quarterly, 30*, 20–31.
14. Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., ... Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(36), 14998–15003.
15. McClelland, M. M., Cameron Ponitz, C. E., Connor, C. M., Farris, C. L., Jewkes, A. M., & Morrison, F. J. (2007). Links between behavioral regulation and preschoolers' literacy, vocabulary, and math skills. *Developmental Psychology, 43*, 947–959. doi:10.1037/0012-1649.43.4.947

16. McClelland, M. M., Geldhof, J., Cameron, C. E., & Wanless, S. B. (2014). Development and self-regulation. En W. F. Overton, & P. C. M. Molenaar (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science, Vol. 1: Theory and method*. Hoboken, NJ: Wiley.
17. Cameron Ponitz, C., McClelland, M. M., Matthews, S. S., & Morrison, F. J. (2009). A structured observation of behavioral self-regulation and its contribution to kindergarten outcomes. *Developmental Psychology, 45*, 605–619.
18. Breslau, J., Miller, E., Breslau, N., Bohnert, K., Lucia, V., & Schweitzer, J. (2009). The impact of early behavior disturbances on academic achievement in high school. *Pediatrics, 123*(6), 1472–1476.
19. McClelland, M. M., Acock, A. C., Piccinin, A., Rhea, S. A., & Stallings, M. C. (2013). Relations between preschool attention span-persistence and age 25 educational outcomes. *Early Childhood Research Quarterly, 28*, 314–324. doi:10.1016/j.ecresq.2012.07.008
20. Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development, 21*(5), 652–680. doi:10.1080/10409289.2010.497450
21. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2007, diciembre). Background on social and emotional learning (SEL). *CASEL briefs*. Consultado en http://www.peacefulschools.com/index.php/download_file/view/111/146/
22. Birch, S. H., Ladd, G. W., & Blecher-Sass, H. (1997). The teacher-child relationship and children's early school adjustment: Good-byes can build trust. *Journal of School Psychology, 35*, 61–79.
23. Consejo Científico Nacional sobre el Desarrollo del Niño. (2004). *Young children develop in an environment of relationships* (Documento de trabajo No. 1). Consultado en <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2015/04/Young-Children-Develop-in-an-Environment-of-Relationships.pdf>
24. Boyd, J., Barnett, W. S., Bodrova, E., Leong, D. J., & Gomby, D. (2005). *Promoting children's social and emotional development through preschool*. New Brunswick, NJ: National Institute for Early Learning Education Research. Consultado en <http://nieer.org/resources/policyreports/report7.pdf>
25. Morrison, F. J., Ponitz, C. C., & McClelland, M. M. (2009). Self-regulation and academic achievement in the transition to school. En S. Calkins & M. Bell (Eds.), *Child development at the intersection of emotion and cognition* (pp. 203–224). Washington, DC: American Psychological Association.
26. Gilliam, W., & Shahar, G. (2006). Pre-kindergarten expulsion and suspension: Rates and predictors in one state. *Infants and Young Children, 19*(3), 228–245.
27. Raver, C. C. (2002). Emotions matter: Making the case for the role of young children's emotional development for early school readiness. *Social Policy Report, 16*(3), 3–18. Consultado en <https://steinhardt.nyu.edu/scmsAdmin/uploads/001/784/Raver%20SPR%20Emotions%20Matter.pdf>
28. Duncan, G., Dowsett, C. J., Claessens, A., Magnuson, K., Huston, A. C., Klebanov, P., ... Japel, C. (2007). School readiness and later achievement. *Developmental Psychology, 43*(6), 1428–1446. doi:10.1037/0012-1649.43.6.1428
29. Howse, R. B., Lange, G., Farran, D. C., & Boyles, C. D. (2003). Motivation and self-regulation as predictors of achievement in economically disadvantaged young children. *Journal of Experimental Education, 71*(2), 151–174.
30. Trentacosta, C. J., & Izard, C. E. (2007). Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in first grade. *Emotion, 7*, 77–88.

-
31. St.Clair-Thompson, H. L., & Gathercole, S. E. (2006). Executive functions and achievements on national curriculum tests: Shifting, updating, inhibition, and working memory. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *59*, 745–759.
 32. Bodrova, E., & Leong, D. J. (2007). *Tools of the mind: The Vygotskian approach to early childhood education* (2nd ed.). Nueva York: Prentice-Hall.
 33. Tominey, S. L., & McClelland, M. M. (2011). Red light, purple light: Findings from a randomized trial using circle time games to improve behavioral self-regulation in preschool. *Early Education and Development*, *22*(3), 489–519.
 34. Eisenberg, N., Valiente, C., & Eggum, N. D. (2010). Self-regulation and school readiness. *Early Education and Development*, *21*, 681–698. doi:10.1080/10409289.2010.497451