

Pregunta: Cuando le pido a mi niño que levante sus zapatos o empiece su tarea, parece que ni me escucha. ¿Cómo puedo hacer para que se enfoque en lo que necesita hacer en vez de estar completamente enfocado en sus juguetes y juegos?

¿Qué? (Hahaha). La buena noticia es que tu niño te ha demostrado que es capaz de enfocarse en tareas cuando juega con juguetes y juegos. Ahora, el reto es encontrar formas de motivar ese tipo de atención enfocada en actividades menos interesantes. Hay muchas cosas que puedes hacer para fomentar la habilidad para la vida del Enfoque y el Autocontrol en tu niño.

El Enfoque y el Autocontrol requieren prestar atención, recordar reglas, pensar de forma flexible y ejercicios de autocontrol (no estar en automático, pero hacer lo necesario para lograr la meta). Los niños necesitan esta habilidad para alcanzar sus metas, especialmente en un mundo lleno de distracciones y sobrecargado de información.

1

Prepara a tu niño para el éxito.

La capacidad de prestar atención a tareas y concentrarse hasta que estén completas son habilidades para la vida de los niños: habilidades que influyen su éxito actual y futuro en la vida. Megan McClelland de Oregon State University y sus colegas descubrieron que es más probable que los niños pequeños que pueden prestar atención, a pesar de las distracciones, se gradúen de la universidad a los 25 años.

Estas son formas de crear una atmósfera en el hogar que fomente el Enfoque y el Autocontrol.

- **Comparte las formas que usas para hacer las cosas, incluso cuando deseas hacer otra cosa.** Por ejemplo, puedes decir: “Quiero leer esta revista, pero voy a cocinar la cena y pagar las cuentas primero. Luego podré leer”.
- **Limita los ruidos de fondo, especialmente cuando intentas que tu niño preste atención.** La investigación de Daniel Anderson de la Universidad de Massachusetts en Amherst ha demostrado que el ruido de fondo (como la TV prendida) dificulta que los niños presten atención.

2

Deja en claro lo que esperas de tu niño y dile por qué es importante.

Es más probable que los niños cumplan las expectativas cuando saben que te importan.

- **Haz todo lo posible para explicar los motivos de tus expectativas:** “Cuando llegas a casa de la escuela, necesito que hagas tu tarea antes de jugar cualquier juego. De esa forma, te puedo ayudar antes de que cenemos.”

Emplea un proceso de resolución de problemas.

La habilidad para la vida del Enfoque y el Autocontrol requiere Funciones Ejecutivas del cerebro, como prestar atención, recordar información que aplica a la situación, el pensamiento flexible y el autocontrol. Phil Zelazo de University of Minnesota describe la Función Ejecutiva como una resolución de problemas dirigida hacia una meta.

Al usar este tipo de proceso, tu niño se debe enfocar para identificar el problema, pensar de manera flexible para generar nuevas estrategias, y ejercitar el autocontrol para seguir aquellas estrategias.

- **Habla con tu niño sobre el problema:** “Cuando juegas videojuegos, parece que prestar tanta atención que no me escuchas. Entonces, a veces termino gritando y ambos nos alteramos. ¿Qué ideas tienes para ayudarte a completar los quehaceres y la tarea para que puedas disfrutar el tiempo libre también, y podamos hacerlo sin pelear?” También, hazle saber a tu niño qué te hará detener para no alterarte.
- **Generen soluciones juntos.** Pedirle que piense todas las opciones que pueda para lidiar con esta situación requiere de un pensamiento flexible y creatividad.

Escribe esta lista de soluciones a probar. Por ejemplo, él puede crear una lista de deberes en orden de importancia o configurar un reloj que le recuerde que debe dejar de jugar y debe realizar otras tareas.

- **Asegúrate que el niño y tú armen planes para lidiar con los obstáculos que pueden surgir.** ¿Qué puede impedir que logre su meta? ¿Qué hará si quiere jugar un juego, pero no ha terminado su tarea? Usa el proceso desarrollado y evaluado por Gabriele Oettingen y Peter Gollwitzer de la Universidad de Nueva York para abordar estos obstáculos al pensar soluciones de SI/ENTONCES: SI sucede esto, ENTONCES yo haré.

Ayúdalo a considerar sus soluciones desde tu punto y su punto de vista.

- **Selecciona un plan para probarlo.** Este debe ser un plan que funcione mejor para ambos.
- **Planifica un momento de seguimiento para hablar sobre si el plan funciona y mejóralo,** si es necesario. Pídele a tu niño que comparta su progreso contigo. ¿Qué funciona? ¿Qué no funciona? Prueba nuevas estrategias hasta que descubras qué funciona para ambos.

3

Apoya la solución de tu niño.

- Los recordatorios visuales lo ayudan a recordar la solución que has acordado.
- Sugiere que use un calendario o agenda con fechas límites para determinadas tareas.

- Expresa tu apreciación cuando él cumple sus tareas: “Gracias por poner tu ropa sucia en el lavarropas. Me facilitó las cosas”. Estas palabras positivas ayudan a tu niño a actuar de forma más positiva.

4

Usa los intereses de tu niño como oportunidades para fomentar el Enfoque y el Autocontrol.

Michael Posner y sus colegas de la University of Oregon proporcionaron a los niños de 4 y 6 años cinco días de capacitación en habilidades de atención en computadoras y los compararon con los grupos de niños sin capacitación.

Posner descubrió que un niño que había recibido una breve capacitación le resultaba más fácil controlar su conducta y poner atención. Además, los investigadores descubrieron que cuando la habilidad de los niños para prestar atención mejora, sus habilidades de razonamiento y pensamiento también mejoran.

En vez de luchar contra su enfoque en los juguetes y juegos, usa estos intereses para construir habilidades para la vida. Con tu guía, la televisión y los juegos de computadora pueden realmente apoyar su Enfoque y Autocontrol.

- **Involúcrate más en la selección de los videojuegos que fortalecen la capacidad creciente de enfoque de tu niño.** Al seleccionar juegos para tu niño, revísalos cuidadosamente. ¿Ayudan a mejorar sus habilidades de pensamiento de forma constructiva? Busca juegos que le impliquen una adaptación al cambio de reglas, en vez de responder automáticamente. Para más información sobre el tipo de juegos informados por el trabajo de Michael Posner, visita <http://www.teach-the-brain.org/learn/attention/index.htm>.
- **Selecciona programas de televisión que ayuden al niño a prestar atención.** Daniel Anderson de la Universidad de Massachusetts en Amherst, uno de los primeros investigadores sobre la televisión de los niños, ha descubierto que, si el contenido de la televisión es apropiado para la edad, significativo y educativo, los niños aprenden y prestan atención.

5

Realiza juegos para fomentar el Enfoque y Autocontrol.

Jeanne Brooks-Gunn de Columbia University revisó varios estudios que evaluaron qué tipo de habilidad o conocimiento obtenidos tempranamente en la vida son más importantes para el éxito posterior del niño. Se descubrió que una de las habilidades más importantes son las de atención. Según Brooks-Gunn: “Las habilidades de atención permiten que los niños se concentren en algo de forma que se maximiza la información que obtienen de eso”.

Mientras estas habilidades para la vida se siguen desarrollando conforme tu niño crece y madura, puedes fomentarla naturalmente en las actividades diarias de forma divertida.

For more ways to help your child learn and develop, visit mindinthemaking.org and vroom.org

MIND in the Making
The Seven Essential Life Skills Every Child Needs

Es más probable que los niños aprendan cuando estén comprometidos en experiencias directas, valiosas y divertidas. Y nunca es muy temprano, o muy tarde, para empezar.

- **El Semáforo.** Haz que se detenga cuando dices: “¡Luz roja!” y se mueva cuando dices: “¡Luz verde!” Luego, cambia las reglas y pídele a tu niño que se mueva cuando dices: “¡Luz roja!” y se detenga cuando dices: “¡Luz verde!” ¡Intenta con otros colores también!
- **Simón Dice.** Él debe hacer solo lo que dice “Simón Dice”. Si tú dices: “Simón Dice: ‘Tócate los pies’”, tu niño debe hacerlo. Si solo dices: “Tócate los pies”, tu niño debe quedarse quieto. Dificulta el juego al pedir que tu niño realice dos o más acciones a la vez, como: “Toca tu nariz y tu panza”.
- **Haz lo Opuesto.** Desafíalo a hacer lo opuesto de lo que dices. Si tú dices, “Toca el suelo,” tu niño intentar tocar el techo.
- **Colores y Palabras.** Dale la palabra rojo escrita con lápiz, marcador o crayón verde y la palabra verdes en rojo. Pídele que controle su respuesta inmediata y diga el color de la palabra, no la palabra. Toma un turno e inténtalo. ¡Es difícil!

Estos juegos fomentan que tu niño preste atención, recuerde las reglas, piense de manera flexible y controle su conducta para lograr una meta. ¡Recuerda que tu niño también puede liderar estos juegos!