

Pregunta: Todos los días, peleamos con mi niño sobre la tarea. ¿Cómo puedo ayudarlo a enfocarse en su tarea en vez de procrastinar y ponerse a jugar?

Es un reto para las edades: haz que tu niño enfrente su tarea. Esta batalla es frustrante y estresante para muchas familias, pero puedes crear una oportunidad de enseñar estrategias para fomentar el Enfoque y el Autocontrol.

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

Arma un plan y desarrolla un equipo con metas

Ayuda a tu niño a crear sus propias estrategias para resistir la tentación de procrastinar. En vez de pelear con tu niño, ayúdalo a establecer metas sobre su tarea, luego armen un plan para alcanzar estas metas. Este proceso funciona mejor si él arma una lista de todas sus ideas para completar su tarea efectivamente y evalúa qué funcionará y qué no sobre cada una de estas ideas. Luego, en conjunto, él puede probar una estrategia. Una vez que veas cómo funciona este plan, habla con tu hijo al respecto y, juntos, implementen los cambios necesarios.

La capacidad de trabajar hacia las metas, incluso cuando es difícil, es una parte importante de aprender el Enfoque y el Autocontrol. Por ejemplo, él puede querer:

- tomar un descanso breve entre asignaciones
- cambiar a una tarea diferente si se empieza a aburrir o distraer
- establecer un reloj para saber cuánto tiempo le queda de poner atención.

Luego, puedes hacer un seguimiento de lo que ha intentado y evaluarlo juntos.

2

Sé un modelo a seguir.

Los padres enseñan tan solo con hablar.

Tu niño toma pistas al observarte, así que intenta modelar las habilidades del Enfoque y el Autocontrol en tu vida diaria. Una de las formas más importantes es prestarle atención, resistir las distracciones, cuando lo necesita. Comparte tus experiencias y estrategias.

3

Genera un ambiente de aprendizaje.

La capacidad de prestar atención a tareas y concentrarse hasta terminarlas son habilidades para la vida que los niños deben desarrollar: habilidades que influyen su éxito futuro en la vida. Megan McClelland de Oregon State University y sus colegas

descubrieron que la “persistencia de la capacidad de atención” en niños de 4 años era una predicción firme de si se graduarían o no de la universidad cuando tuviesen 25 años.

No existe un tiempo “correcto”, lugar o forma universal de hacer la tarea. Ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos de tarea implica brindar una rutina y un ambiente donde se puedan manejar las distracciones y realizar el trabajo. También puedes ayudarlo a aprender la habilidad para la vida del Enfoque y el Autocontrol de forma que no involucre directamente la tarea, pero que mejore el logro cognitivo. Aquí hay algunas sugerencias:

- **Aprende qué funciona mejor para tu niño.** Después de la escuela, ¿él hace la tarea enseguida o después de tener un tiempo libre? ¿Responde bien a un cronograma estricto o a directrices como: “No verás TV hasta que termines la tarea”? Aprende qué funciona mejor para tu familia y continúa con eso.
- **Crea una rutina.** Según el plan que has desarrollado, establece una ubicación y tiempo regular para trabajar en las asignaciones diarias.
- **Limita las distracciones.** Sin importar el lugar que elijas, asegúrate que esté iluminado y sea lo más silencioso posible. Las investigaciones han demostrado que el ruido de fondo de la televisión puede interrumpir la atención concentrada de los niños. Si tu niño quiere escuchar música, pruébalo como un experimento y observa cómo funciona.
- **Prepárate.** Mantén sus materiales (papel, lápiz) cerca para que pueda empezar rápido y solo.
- **Recuerda la importancia de jugar y el tiempo libre.** Al motivar a tu niño a completar sus asignaciones, considera que ha tenido un día largo de aprendizaje en la escuela y puede necesitar un tiempo libre. El juego es una parte importante del desarrollo social, emocional y físico del niño.

Si no le va bien en la escuela, pregúntale a su maestro si puede recibir ayuda especial o tutorías.

4

Jueguen.

En la prueba del Malvavisco, un estudio clásico realizado por Walter Mischel de Columbia University, se les brinda la posibilidad a los niños de elegir entre un malvavisco ahora o dos malvaviscos más tarde. Algunos pudieron esperar a recibir dos malvaviscos y otros no pudieron. Aquellos que pudieron esperar eran más propensos a tener un mejor desempeño a futuro, incluido el buscar metas personales y académicas con menos distracciones y frustraciones, pero, como dice Michael: “Los niños siempre pueden aprender el autocontrol”.

Hay muchos juegos simples que ayudan a los niños a desarrollar las habilidades del Enfoque y el Autocontrol de forma divertida. Por ejemplo:

- Los juegos de adivinanza y los juegos como “El Semáforo” requieren que tu niño preste atención.
- Los juegos de mesa u otros juegos de toma de turnos ayudan a tu niño a practicar el autocontrol.
- Los juegos como “Simón Dice” requieren que tu niño siga reglas simples mientras usa su memoria funcional y el autocontrol.