

## Pregunta: ¿Qué puedo hacer en casa para preparar a mi niño para la escuela?

Algunos niños aman la idea de ir a la escuela, para otros les genera miedo y aversión. Adele Diamond de University of British Columbia es pionera en el estudio de las Funciones Ejecutivas del cerebro. Estas son las funciones que usamos para controlar nuestra atención, emociones y conductas para alcanzar nuestras metas. Diamond dice: “Si ves lo que predice el éxito posterior de los niños en la escuela, más y más pruebas demuestran que las Funciones Ejecutivas (memoria funcional e inhibición) actualmente predicen mejor el éxito que las pruebas de CI”.

Puedes hacer muchas cosas en casa con tu niño a fin de prepararlo para entrar a la escuela y fomentar a su vez la habilidad para la vida de Enfoque y 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**

### Juega con tu niño.

Los niños aprenden mejor si están involucrados social, emocional, intelectual y físicamente. Haz juegos que requieran que tu hijo ponga atención, recuerde las reglas, responda a circunstancias cambiantes y resista la tentación de quedarse en automático y use el autocontrol. Estas habilidades lo ayudarán a prosperar ahora y en futuro. Estos juegos de construcción mental incluyen:

- **Simón Dice, Haz lo Opuesto.** En este juego, él debe poner atención y no entrar en piloto automático. La meta es hacer lo opuesto a lo que dice la otra persona. Por ejemplo, si tú dices, “Simón Dice, ‘haz ruido’”, tu niño no debe hacer ruido. Si tú dices, “Simón dice, ‘muévete rápido’”, tu niño se debe mover lentamente.
- **El Semáforo, Baile Congelado, Sillas Musicales.** Todos estos juegos requieren que los niños usen el autocontrol para Parar y Seguir. Desafía a tu niño y cambia las reglas de estos juegos. Por ejemplo, en El Semáforo, cambia los colores a luces violetas y amarillas. Haz que el color violeta signifique Parar, y luego cambia el significado a Seguir.
- **Juegos de adivinanzas.** Los juegos de escuchar animan a tu niño a enfocarse, recordar y practicar el autocontrol. Por ejemplo, podrías decir “Estoy pensando en un animal con un nombre que suena a ‘rata’”.
- **Juegos de clasificación.** Cuando le pidas a tu niño clasificar objetos o imágenes en diferentes grupos según un conjunto de reglas, él deberá usar su memoria

funcional y la capacidad de realizar conexiones. Cuando le pidas que clasifique según reglas nuevas, tu niño emplea su flexibilidad cognitiva y autocontrol. Puedes realizar los juegos de clasificación en casa con imágenes impresas o dibujos en tarjetas.

- **Veo veo.** Anima a tu niño a poner una atención minuciosa y dile lo que ves. (“Veo algo en este cuarto de color verde”). Pide a tu niño que adivine qué es. Luego, deja que él vea y te pida que adivines.
- **Rompecabezas.** Los rompecabezas lo ayudan a desarrollar las habilidades de atención y enfoque. Usa los rompecabezas guardados en casa o hazlos al arrancar o cortar fotos de revistas en diferentes formas. Anima a tu niño a “encontrar la imagen” al unir las piezas.

## 2

## Sé creativo y fomenta el juego de rol.

Cuando tu hijo actúa personajes o inventa historias, él desarrolla lo que los investigadores llaman “flexibilidad cognitiva”. Esto requiere la capacidad de adaptarse rápidamente a circunstancias y cambiar flexiblemente perspectivas o el enfoque de atención.

- **Juego de rol.** Cuando los niños juegan al “bebé”, la “casa”, la “escuela”, el “restaurante” u otros escenarios, ellos representan a otras personas y usan objetos para representar algo más. Por ejemplo, puedes fingir ser el bebé y tu niño puede actuar como el padre, quizás usando un bloque u otro elemento como una botella de bebé. Expande el escenario de juego al introducir una idea nueva como, “Me siento cansado. Vamos a dormir”.

Este pensamiento simbólico sienta las bases para aprender cómo leer y comprender más los conceptos abstractos. Estas experiencias no solo amplían el pensamiento de tu niño, también fomentan otra habilidad para la vida, la Toma de un Punto de Vista, esencial para el desarrollo social y emocional.

- **Inventar historias.** Cuando los niños usan su imaginación para inventar sus propias historias, ellos piensan de forma flexible. Pueden tomar turnos para crear una historia: una persona comienza y luego pasa a la siguiente persona que agrega algo a la historia. Este juego requiere que tu hijo use su memoria funcional y atención y no entre en piloto automático.

## 3

## Fomenta los intereses de tu niño.

Jerome Kagan de la Universidad de Harvard University realizó un estudio en los niños tímidos cuando eran bebés, pero que no eran tímidos o reprimidos al crecer. Kagan descubrió que un número de estos niños tenía un talento o interés especial.

Preocuparse demasiado sobre intereses que no son propios conlleva un verdadero enfoque, ya que se motiva a los niños a aprender cuándo están interesados y curiosos.

Los intereses incipientes de tu niño se pueden convertir en un punto de partida para que puedas ayudar a elaborar y ampliar su aprendizaje. Cuando apoyas lo que realmente le interesa, lo animas a tomar riesgos e intentar más duro. Algunas formas de realizar esto son:

- seleccionar libros y materiales de juego relacionados con sus pasiones;
- motivar el juego de rol que involucre temas de su interés; y
- planificar experiencias que desarrollen su conocimiento existente y lo alienten a realizar más preguntas.

## 4

## Ayuda a tu niño a familiarizarse con la alfabetización, las matemáticas y la ciencia.

Estos conceptos se pueden fomentar en diversas oportunidades durante el día. Por ejemplo:

- cuenta historias o lee libros con tu hijo;
- ayúdalo a que disfrute los sonidos de las palabras al hacer rimas;
- habla sobre los conceptos científicos en el supermercado, como: “¿Es esta caja más grande o más pequeña que la otra?”; y
- pide a tu niño que calcule números en el número de escalones de una escalera o los pasos para llegar a la esquina de la calle.

Para actividades de construcción mental diarias, descarga <http://vroom.org> en tu iPhone o Android. Tiene consejos gratuitos y apropiados para la edad para fomentar el aprendizaje en los momentos que pasas con tu niño.

## 5

## Crea tiempo para que tu niño pase tiempo con otros niños.

La American Academy of Pediatrics sugiere coordinar momentos para que tu niño pase tiempo con otros niños de su edad.

Además de pasar tiempo con otros niños, coordina visitas a otros lugares donde haya niños, como los parques o museos para niños o bibliotecas. Estas experiencias no solo proporcionan actividades de aprendizaje, también ayudan a los niños a interactuar con otros niños, negociar cuando ambos quieren el mismo juguete o equipo, y entender las perspectivas del otro.