

Pregunta: Mi niño no se concentra lo suficiente para finalizar una tarea antes de pasar a hacer otra actividad. El saca un rompecabezas, no lo termina, y luego saca otro juego. ¿Cómo puedo hacer que se concentre en una actividad?

Es un mundo moderno que cambia rápido y nos distraemos fácilmente, pero es importante concentrarse. ¡Sigue leyendo! El Enfoque y el Autocontrol requieren Funciones Ejecutivas del cerebro. Estas son las habilidades usadas para manejar nuestra atención, emociones y conductas para alcanzar nuestras metas. Estas habilidades inician su desarrollo al estar los niños en preescolar y siguen desarrollándose durante los años escolares y hacia la adultez.

Los niños aprenden a concentrarse con el tiempo y práctica.

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

Considera el desarrollo típico del niño.

Tu preescolar aún trabaja para desarrollar la habilidad de atención y autocontrol. A esta edad, es normal que los niños se distraigan o no se interesen en una actividad.

2

Observa a tu niño y hazle preguntas.

Para aprender a ayudarlo a desarrollar el enfoque y el autocontrol, es importante comprender qué te dice tu niño sobre su conducta. Sé un detective y observa a tu niño en estos momentos. Pregúntate cosas como:

- ¿Está aburrido o frustrado?
- ¿Son las tareas muy fáciles o difíciles?
- ¿Tiene hambre o está cansado?

3

Elogia las estrategias de tu niño.

En la escuela Bing Nursery School en Stanford University, cuando los niños reciben un rompecabezas difícil, los maestros refuerzan sus estrategias de resolución de problemas con palabras como: “Mira, da vuelta esta pieza una y otra vez para ver dónde encaja”. Si bien los niños tuvieron dificultades, no se rindieron. Según los estudios que muestran qué ayuda a los niños a continuar el trabajo duro cuando se enfrentan a retos, los padres y otros adultos elogian sus esfuerzos o estrategias, no su personalidad o inteligencia.

Al reconocer las estrategias de tu niño, sin importar el tiempo que tardan en la actividad, los animas a seguir intentado, incluso cuando la actividad es difícil. Di al niño cosas como:

- “Qué manera creativa de usar los materiales en la imagen. Me pregunto si lo puedes terminar”.
- “Parecía que unías los colores en ese rompecabezas. ¿Me muestras cómo lo haces?”

4

Fomenta la exploración.

El niño aún explora el mundo a través de los sentidos y al probar sus ideas. Esta exploración te parecerá caótica, pero el niño puede estar tomando el control en su propio aprendizaje. Esto puedes hacer con él para fomentar el Enfoque y Autocontrol:

- **Amplía el aprendizaje del niño al buscar juguetes o material de lectura que desarrolle sus intereses.** Asegúrate de rotar estos objetos para que no se aburra. Es más probable que se concentre cuando le fascine algo.
- **Limita las distracciones.** No le des muchos juguetes a la vez. Además, elimina las distracciones. Los estudios de Daniel Anderson de University of Massachusetts en Amherst muestran que los niños se desconcentran más con la televisión prendida, incluso cuando está de fondo.
- **Ofrece una variedad de formas de expresión.** ¿Prefiere escribir, dibujar, cantar o las experiencias didácticas? Es más probable que esté motivado y preste atención cuando esté involucrado.
- **Fomenta la curiosidad del niño al hacer muchas preguntas y alentarle a que él pregunte también.** Las preguntas interrogativas como “quién”, “qué”, “por qué”, y “dónde” son buenas para empezar debates.
- **Hacer las cosas una y otra vez ayuda a construir la memoria del niño. Incluso si solo juega con el mismo rompecabezas por unos minutos, está aprendiendo a dominar una tarea mientras construye sus habilidades de concentración y memoria.**

Cuantas más experiencias tenga el niño, especialmente si son de su interés, es más probable que construya habilidades de enfoque, memoria, pensamiento creativo y autocontrol.

5

Realiza juegos para fomentar el Enfoque y Autocontrol.

Cuantas más experiencias tenga el niño, especialmente si son de su interés, es más probable que construya habilidades de enfoque, memoria, pensamiento creativo y autocontrol.

- Juega al “Veo veo”, “Simón dice”, y “El Semáforo”.
- Juega con reglas, como juegos de mesa y deportes.
- Incluso al jugar juegos de rol con el niño, él debe usar su Enfoque y Autocontrol para mantenerse en el personaje y su memoria para recordar lo que debe hacer.