

# Ayude a su hijo preescolar a mejorar su autocontrol

Cuando les preguntan acerca de las técnicas de preparación para la escuela, muchos maestros dicen que los niños que tienen éxito en el kindergarten son los que saben cuándo y cómo controlar sus impulsos. Pueden seguir trabajando aun cuando una tarea sea difícil y escuchan las instrucciones durante varios minutos. Estas técnicas están vinculadas al autocontrol. Los niños pueden desarrollar esas competencias tanto en el programa como en su casa. Veamos algunas formas de ayudar a los niños a adquirir autocontrol.

**Cambie las reglas de un juego de modo que el niño tenga que hacer lo contrario de lo que hace siempre.** Por ejemplo, en vez de jugar al conocido Simón Dice, juegue con él a Simón No Dice. Explíquele la nueva regla con palabras y gestos: “Debes hacer lo contrario de lo que Simón dice que hagas. Si Simón dice “tócate la cabeza”, debes tocarte los pies”. Asegúrese de mostrarle con gestos cómo debe hacer. Dele instrucciones simples. Túrnese con su hijo para que sea Simón una vez cada uno.

**Primero termine lo que está haciendo y después responda a los pedidos de atención.** Por ejemplo, si usted está hablando por teléfono y su hijo le pregunta algo (y no se trata de una emergencia), hágale saber que necesita tiempo para terminar su conversación. Esta es una buena forma de que su hijo practique la necesidad de esperar.

**Haga junto con su hijo actividades que requieran seguir instrucciones.** Por ejemplo, armen un modelo, jueguen a seguir al líder o cocinen juntos algo de comer: “Yo voy a leer la receta en voz alta. Escucha atentamente, para que los dos sepamos qué debemos hacer. Después la iremos leyendo nuevamente, a medida que tengamos que hacer cada cosa.”

**Ayude a su hijo a comprender cuánto va a tener que esperar por algo y sugiera actividades que puede realizar mientras espera.** Dígale: “Hoy van a venir los abuelos antes de la cena. ¿Quieres hacer algunos dibujos para regalarles?” o “Ni bien haya acostado a tu hermanita te voy a leer cuentos. Puedes elegir tres libros para que los leamos juntos.”

**Complete con su hijo un rompecabezas que tenga más piezas que los que su hijo suele usar.** Ponga el rompecabezas en un lugar en el que pueda quedar sin terminar durante varios días si fuera necesario. Festejen juntos cuando hayan puesto la última pieza en su lugar.

**Plante algunas semillas de caléndula, que crece fácilmente, en una maceta o en el jardín.** Contrólelas junto con su hijo todos los días hasta que la planta se haya desarrollado. Luego vigile el crecimiento de hojas y flores.



Un mensaje del maestro de su hijo