

# Padres Juntos

## Ayudar a Los Niños a Aprender El Autocontrol

La enseñanza del autocontrol es una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer para sus hijos e hijas, porque estas habilidades son algunos de los más importantes para el éxito más adelante en la vida.

**"Espera tu turno."**

**"Deja las manos quietas."**

**"Sé educado."**



Si nos damos cuenta o no, muchas de las instrucciones que le damos a nuestros hijos tratan de autocontrol. Autocontrol significa ser capaz de resistir de inmediato las tentaciones y evitar actuar impulsivamente para lograr objetivos más importantes, tales como el aprendizaje o ser amable. Cuando los niños tienen mayor autocontrol, ellos y ellas se llevan bien en la escuela. Por el aprendizaje de autocontrol, los niños pueden tomar decisiones apropiadas y responder a situaciones estresantes de maneras que resultan en resultados más positivos. El autocontrol no tiene que significar una fuerza de voluntad que se aflija por los dientes. De hecho, ese tipo de auto-moderación es difícil de mantener durante mucho tiempo, incluso para los adultos.

### Lo que funciona mejor es ayudar a los niños a aprender y usar estrategias efectivas para impulsar el autocontrol.

Dr. Angela Duckworth, una profesora y psicólogo de desarrollo en la Universidad de Pennsylvania, dice que hay tres estrategias principales que los niños pueden usar para hacer que el autocontrol sea más fácil de manejar.

#### 1. Cambia la Situación

Una de las estrategias más sencillas y a menudo más efectivas para el autocontrol es cambiar la situación para reducir la tentación. Esta es una estrategia de autocontrol muy poderosa porque implica un esfuerzo mínimo. Por ejemplo, si usted está tratando de evitar los dulces, no tener dulces en la casa hace que sea más fácil comer alimentos saludables.

Enseñar a los niños esta estrategia implica ayudarles a pensar y elegir circunstancias que fomenten el buen comportamiento.

•••••  
**Para los niños pequeños, esto podría significar sentarse en el extremo opuesto del sofá para que no se sientan tentados a tocar a un hermano, o tener menos juguetes para que limpiar y se sienta más manejable.**

•••••  
**Para los niños de edad escolar, esto podría significar la colocación de distracciones electrónicas durante la hora de tarea, establecer un temporizador para hacer una tarea rápidamente, o averiguar si hacen su tarea más eficientemente en su dormitorio o en la mesa de la cocina.**

## 2. Cambiar su Forma de Pensar

Esta estrategia implica abordar lo que los niños prestan atención y también cómo interpretan las situaciones. La planificación y la perspectiva pueden ayudar a guiar a los niños hacia la toma de mejores decisiones.

Para los niños pequeños, la creación de un recordatorio visual con imágenes de su rutina matutina puede ayudarles a recordar lo que necesitan hacer a continuación. Además, haga que repita las instrucciones o conteste una pregunta como "¿qué debemos recordar acerca de cómo comportarse en la tienda?" Hacer esto antes de entrar en la situación puede ayudar a los niños a concentrarse.

Para los niños mayores, hacer preguntas de resolución de problemas como "¿qué sería una solución justa?" o "¿qué puede hacer para ayudarla a sentirse mejor?" o "¿cómo podemos prevenir este problema? puede alentar el pensamiento que conduce al autocontrol.



First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222  
www.first5siskiyou.org  
www.facebook.com/First5Siskiyou  
allaboutthekids@first5siskiyou.org

## 3. Cambiar su Respuesta

Enfrentarse cuando se encuentran en una situación frustrante, aterradora, perturbadora o emocionante tiende a ser el tipo más difícil de autocontrol. En estas situaciones de calentamiento, es fácil para los niños llorar, estar enojados, o negarse a cooperar. Tener un plan que explica qué hacer en su lugar puede ayudarles a mantener el autocontrol. El uso del juego de roles puede ofrecer una manera de practicar el plan antes de que sea necesario usarlo.

### ¡HORA DE JUGAR!

¡Juegan este divertido juego para ayudar a los niños a aprender el autocontrol y usar alguna de su energía!

### DANZA DE HELADOS

Tener una fiesta de baile con un grupo de niños y otros miembros de la familia y decirles a todos que cuando para la música, deben estar muy quieto. Trate de hacer lo contrario también: bailar durante el silencio y congelar cuando toca la música.

Los niños pequeños que tienden a golpear cuando se enojan pueden cruzar sus brazos y se dan un pequeño abrazo cuando se sienten enojados. También es esencial saber cómo y a quién pedir ayuda cuando lo necesitan.

Los niños en edad escolar necesitan saber cómo manejar cualquiera burla que puedan encontrar. Habiendo practicado respuestas como "no me importa" o "eso no es lo que soy" puede ayudarles a sentirse mejor equipados para lidiar con las bromas sin volverse molestos o emocionales.

Para ideas más específicas de la edad, lea este artículo: <https://kidshealth.org/en/parents/self-control.html>

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

## Referencias

Understood.org: Helping your Grade-Schooler Gain Self-Control  
<https://www.understood.org/en/friends-feelings/common-challenges/self-control/helping-your-grade-school-child-gain-self-control>  
Kids Health: Teaching Your Child Self-Control  
<https://kidshealth.org/en/parents/self-control.html>  
PBS Parents: Three Strategies for Teaching Children Self-Control  
<http://www.pbs.org/parents/expert-tips-advice/2016/05/three-strategies-teaching-children-self-control/>

