



## Los Niños Pequeños Que Aprenden Control De Si Mismo Tienen Más Posibilidades Para El Éxito

Yaebin Kim, Ph.D., Especialista de Extensión en la Área Sureste



### Qué es Control De Si Mismo?

- Control de si mismo es la Habilidad de regular nuestras acciones, pensamientos y emociones.
- Una de las habilidades más importantes para la preparación escolar.

independientes, mejores en manejar el estrés y frustración, y tendrán mejor rendimiento académico durante la adolescencia<sup>3</sup>.

### ***Pregúntese qué es lo que hacen sus niños!***

*Su niño/a es capaz de esperar su turno?*

*Su niño/a sigue sus instrucciones?*

*Su niño/a se puede enfocar en una actividad por un largo periodo de tiempo?*

*Su niño/a se puede calmar facilmente cuando se enoja?*

- El desarrollo de el control de si mismo ocurre en los primeros cinco años de vida<sup>1</sup>.
- Tan pronto como en la infancia, los bebés comienzan a aprender el control de si mismos. Por ejemplo, se chupan su dedo para calmarse.

### **Pórqe es Importante Autorregulación?**

- Los niños preescolares con mejores habilidades de control de si mismo tienen mas amigos<sup>2</sup>.
- Los niños que son mejores en control de si mismos son mas confiados, mas

### **Tipos de Control de Si Mismo**

#### **1. Control de impulsos**

Los niños aprenden a no actuar por impulso, cómo el arrebatarse un juguete a alguien mas.

#### **2. Habilidad de planear y enfocarse**

Los niños pueden pensar por adelantado acerca de sus acciones o enfocarse en una actividad.

#### **3. Control emocional**

Los niños pueden por si mismos calmar y regular su frustración o enojo.

### **Cómo Ayudar a los Niños Pequeños que Aprendan El Control de Si Mismos**

#### **Jugando a pretender**

Anime a sus niños a jugar a pretender y juegue con ellos. Anime a los niños a ser maestros, trabajadores de construcción, cocineros, doctores o lo que ellos quieran. Cuando los niños juegan al restaurante, ellos juegan que

son el cocinero, los meseros, clientes y el manejador.

Usted puede proveer algunos puntales como lápices y notas para tomar ordenes, utensilios para cocinar, comida de pretender y una caja registradora. El jugar a pretender ha sido estudiado como una buena manera para enseñar habilidades de control de si mismo y como control de impulsos, enfocarse en una actividad y control emocional porque ellos tienen la oportunidad de actuar el papel<sup>4</sup> de otras personas. Juegos de actuación ayuda a los niños a esperar su turno, seguir las reglas, ponerse limites, compartir responsabilidades y entender cómo se sienten los demás.



### Música

Cuando los niños se ponen un poco rebeldes, traten de cantar una canción juntos. Cuando canten juntos, diga a sus niños que esperen su turno y que actúen algunas acciones (e.g., aplaudiendo, señalar cada parte de su cuerpo,



jugar con sus dedos y cantar en distintos tempos) en diferentes momentos de la canción.

Canciones como "Hokey Pokey," "Head, Shoulders, Knees and

Toes," ("Cabeza, Hombros, Rodillas y Dedos") "Itsy Bitsy Spider," ("La arañita pequeñita") "BINGO," "Ring Around the Rosie" and "Wheels on the Bus" ("Las Ruedas del Camion") son ejemplos de cómo desarrollar el control de impulsos de los niños.

### Jugando ún juego



Juegos tradicionales como "Red Light, Green Light," ("Luz Roja, Luz Verde") "Simon Says," ("Simón Dice") "London Bridges" (como "La muñeca del vestido azul") y "Freeze

Tag" ("Las Estatuas") ayudan a desarrollar el control<sup>5</sup> de impulsos a los niños al preguntarles que escuchen y sigan las instrucciones. "Simon Says," ("Simón Dice") por ejemplo, les enseña a los niños a seguir lo que otros le dicen que haga (e.g., Simón dice sientate, Simón dice párate en ún pie, etc.). El ganador es la persona que sigue lo que Simón dice. (algunos de los juegos y canciones para niños mencionados no son reconocidos por las familias hispanas pero algunos se parecen a los de nuestros países latinos. Para familiarizarse con los juegos y canciones usted puede buscar en el sitio de la red [youtube.com](https://www.youtube.com) en su computadora)

### Rutinas

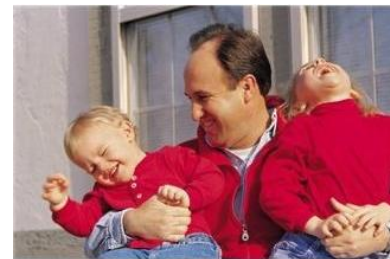
Mantenga rutinas diarias consistentes (Hora para comer, hora para jugar, hora para contar cuentos, hora para la siesta, etc.). Los niños aprenderán



hacer lo siguiente teniendo esas rutinas y les ayudara a mejorar sus habilidades para poder planear por adelantado.

### Enseñe emociones

Ayude a los niños a entender diferentes tipos de emociones. Lea libros para niños sobre emociones. Lea libros para niños sobre sentimientos (e.g., "When Sophie gets angry-



really, really angry", ("Cuando Sofia se pone muy, muy enojada") "How are you feeling?", ("Cómo te estás sintiendo?") "The way I feel", ("La

manera que yo me siento") etc.). Ayude a los niños aprender a describir sus sentimientos (enojado/a, feliz, triste, orgulloso/a, temeroso/a, amado/a, solo/a y nervioso/a), nombrando los sentimientos de los niños o hablando acerca de los sentimientos con los niños. Cuando los niños comprenden y nombran sus propios sentimientos, ellos pueden empezar a regular su enojo o frustración. Por ejemplo, cuando los niños pueden decir lo que les enoja porque no

pueden obtener lo que quieren, el mal comportamiento será menos.

Los padres y cuidadores de los niños juegan un rol muy vital ayudando a los niños pequeños a desarrollar sus habilidades de control de si mismo.

Afortunadamente, las interacciones de todos los días de los niños con sus pádres o cuidadores les ofrece abundantes oportunidades para desarrollar habilidades del control de si mismo.

---

Favor de Contactar a **Yaebin Kim** para más información

(702)-257-5521

kimy@unce.unr.edu

---

## **Referencias**

<sup>1</sup> McCabe, L. A., Cunnington, M., & Brooks-Gunn, J. (2004). The development of self-regulation in young children: Individual characteristics and environmental contexts. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds. ), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications* (pp. 340 -356). New York: Guilford Publications, Inc.

<sup>2</sup> Eisenberg, N., Fabes, R. A., Losoya, S. (1997). Emotional responding: Regulation, social correlates, and socialization. In P. Salovey and D. Sluyter (Eds.), *Emotional Developmnt and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 129-16. New York: Basic Books.

<sup>3</sup> Berk, L.E., Mann, T. D., & Ogan, A. T. (2006). Make-believe play: Wellspring for the development of self-regulation. In D.G. Singer, R. Colinkoff, & K. Hirsh-Kasek (Eds. ), *Play=learning: How Play Motivates and Enhances Children's Cognitive and Social-emotional Growth* (pp. 74 -100). New York: Oxford University Press.

<sup>4</sup> Elias, C. L., Eisenberg, N., & Berk, L. E. (2002). Self-regulation in young children: Is there a role for socio-dramatic play? *Early Child Research Quarterly*, 17, 216-238.

<sup>5</sup> Riley, D., San Juan, R. R., Klinkner, J., & Rammingner, A., Burns, K., Carnas, M., Erickson, C., & Roach, M. (2008). *Social & emotional development: Connecting science and practice in early childhood settings*. St. Paul, MN: Redleaf Press.