









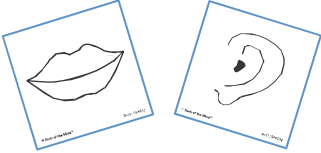




## ¿Qué es la autorregulación y por qué es importante?

La autorregulación es una serie de habilidades subyacentes que les permite a los niños ser exitosos en sus interacciones sociales y en su aprendizaje. Esta está relacionada con el desarrollo del cerebro que ocurre durante la infancia temprana y puede ser influenciada por el ambiente que rodea al niño. **La buena noticia:** Los padres de familia y los maestros pueden apoyar el desarrollo de la autorregulación de los niños, y ese apoyo puede tener un impacto positivo en sus vidas a largo plazo.

## ¿Cómo se ve la autorregulación en los niños pequeños?

Sin autorregulación	Con autorregulación
	
<p>Los niños tienen dificultades para esperar, y compartir materiales y juguetes. Pueden saber las 'reglas' pero todavía no pueden dejar de agarrar cosas y empujar.</p>	<p>Los niños pueden tomar turnos, compartir materiales, y esperar sus turnos. Pueden usar estrategias como pedir lo quieren, o jugar con otra cosa mientras esperan.</p>
	
<p>Los niños tienen dificultades con las transiciones como organizar o acostarse—dejar de hacer algo que quieren y hacer algo que no quieren. Pueden tener un rabieta y tener problemas para parar y hacer la transición.</p>	<p>Los niños pueden manejar transiciones como acostarse u organizar, a pesar de estar tristes porque algo divertido se acaba. Los niños más pequeños tal vez todavía necesitan apoyo, pero la autorregulación es lo que se necesita para ser exitoso en esto.</p>
	
<p>Los niños sin autorregulación tal vez no pueden estar sentados y escuchar un cuento, quedarse sentados durante la cena o durante un juego.</p>	<p>Los niños pueden controlar la atención para escuchar un cuento, participar en un juego, y sentarse durante una cena. Se pueden distraer, pero pueden volverse a concentrar.</p>
	
<p>Cuando se enfrentan con algo difícil, los niños sin autorregulación se pueden desanimar fácilmente. Se distraen pensando en otras cosas.</p>	<p>Con la autorregulación, un niño puede persistir con tareas difíciles, enfocarse y usar estrategias de manera intencional para ser un estudiante autorregulado e independiente.</p>

## ¿Qué puedo hacer para apoyar el desarrollo de la autorregulación de mi hijo/a?

<p>Recordatorios Visuales</p> 	<p>Un recordatorio visual hace más fácil recordar una "regla." Con Tools of the Mind, usamos imágenes de Labios y Orejas para ayudar a los niños a recordar cuando es su turno para hablar o escuchar. Usted puede usar imágenes parecidas para ayudar a los niños a tomar turnos cuando están jugando con los hermanos o con los amigos.</p>
<p>Hablar con uno mismo o Habla Privada</p> 	<p>Hablar en voz alta a sí mismo ayuda a los niños a enfocarse en algo y no distraerse. También funciona para adultos—decimos en voz alto los números de teléfono que queremos recordar o repetimos las direcciones que vamos a seguir cuando estamos conduciendo. La próxima vez que usted escucha a su hijo/a hablando con sí mismo cuando está armando una rompecabezas, sabrá que está usando una estrategia eficaz de la autorregulación.</p>
<p>Actividades para recargar la autorregulación</p>  <p><i>5 monitos brincando en la cama ...</i></p>	<p>Mantener la autorregulación es difícil y los niños no lo pueden hacer por largos periodos de tiempo; ellos necesitan descansos. Cuando algo exija mucha autorregulación para su hijo/a, como por ejemplo esperar bastante tiempo en la fila del supermercado, haga algo divertido y juguetón inmediatamente después. Pueden brincar hasta llegar al carro, o caminar como si fuera un gato. Pueden cantar una canción o hacer un jugo como "Yo veo..." como una actividad para recargar la autorregulación de su hijo/a.</p>
<p>Planear y Tomar Decisiones</p> 	<p>En la escuela, su hijo/a hace un plan antes de jugar. Hacer un plan es algo que puede realizar también en casa. Es importante que el plan sea realmente de su hijo/a—pero usted puede guiarle para que el plan sea razonable. Por ejemplo, antes de ir al zoológico, su hijo/a puede dibujar los animales que quiere ver primero. Será mucho más fácil para su hijo/a hacer los quehaceres o acostarse cuando el/ella decide que va a hacer (o cuándo y cómo lo hará). Por ejemplo, en lugar de decirle a su hijo/a que ya es hora de dormir, puede ayudarle a poner una alarma o un despertador unos minutos antes de la hora de acostarse. ¡Cuando suena la alarma ya sabrá que es la hora de acostarse!</p>
<p>Jugar Socio-dramático</p> 	<p>La mejor manera para practicar la autorregulación con los niños es participar el juego socio-dramático. En las clases de Tools, a los niños les gusta dramatizar escenarios como ir a un restaurante o ir al doctor. Usted puede ayudar a su hijo/a a aprender más sobre que hacen las personas de estos lugares transformando las salidas de compras en mini-paseos. Pregunte al maestro sobre el tema de jugar en que están y cuando usted y su hijo/a estén de compras, pueden hablar sobre que hacen y dicen las personas. También, usar cajas reciclables y otras cosas del hogar como 'accesorios' para jugar y apoyar la dramatización en casa, es otra buena actividad que usted puede hacer para apoyar la autorregulación de su hijo/a.</p>