



Facultad
de Psicología

promoción de
habilidades de
comunicación
social en niños
preescolares

Creciendo juntos:

**Estrategias para promover
la autorregulación
en niños
preescolares**

Laura Villanueva Méndez
Lizbeth O. Vega Pérez
Ma. Fernanda Poncelis Raygoza

para Crecer
Puentes
ERAGI



Puentes para Crecer

Responsable: Dra. Ileana Seda Santana

Coordinadora general: Dra. Nidia Flores Montañez

Coordinadora administrativa: C. Macaria Ofelia Sánchez Cuello

Puentes para Crecer tiene como objetivo incidir en el desarrollo, cuidado y bienestar de niños y niñas en la primera infancia, ofrece apoyos a cuatro comunidades urbano populares a través de los siguientes sub-programas:

Promoción de habilidades de comunicación social en niños preescolares

Responsable: Dra. Lizbeth O. Vega Pérez

Programa de Formación de Educadoras

Responsable: Mtra. Roxanna Pastor Fasquelle

Formando Lazos en la Comunidad Escolar

Responsables: Mtro. Andrés Díaz Baños

Dra. Nidia Flores Montañez

Dra. Iliana Guadalupe Ramos Prado

La sala de los Libros Mágicos

Responsable: Dra. Ileana Seda Santana

Mamás y Papás en acción

Responsable: Lic. Roberta L. Flores Ángeles

Puentes para crecer agradece el apoyo de:

- La Fundación Bernard van Leer de la Haya, Holanda, por los fondos donados a la Facultad de Psicología de la UNAM para el desarrollo del mismo.
- La Facultad de Psicología de la UNAM, por su contribución de personal académico, infraestructura y en la administración de los fondos.
- El Dr. Javier Nieto Gutiérrez director la Facultad de Psicología.
- La Dra. Lucy María Reidl Martínez quien durante su gestión como directora de la Facultad de Psicología apoyó el inicio de este programa.
- Los espacios educativos y de servicio que fueron sede de los sub-programas.

Diseño de Portada: Mayrení Senior Seda

Responsable de Edición: Ma. Elena Gómez Rosales

Creciendo juntos:

Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares



Lic. LAURA VILLANUEVA MÉNDEZ

DRA. LIZBETH O. VEGA PÉREZ

MTRA. MA. FERNANDA PONCELIS RAYGOZA

INDICE

El niño preescolar, el juego y la auto-regulación.....	3
No. 1: Elecciones y consecuencias.....	9
No. 2: Dejar hacer: Autonomía y auto-regulación	19
No. 3: Uso del lenguaje para la auto-regulación.....	29
No. 4: El juego y la auto-regulación.....	40
Bibliografía	50

El niño preescolar, el juego y la auto-regulación

La edad preescolar es una época de grandes avances en el aprendizaje en todas las áreas, en especial los aspectos socioemocionales presentan cambios importantes, pues los niños son más verbales y reflexivos y se controlan mejor (Bronson, 2000).

A esta edad también se observa una creciente capacidad de empatía con otros y sus relaciones con pares son más duraderas. Aunque son capaces de identificar emociones propias y de los demás, tienen problemas para controlar emociones intensas como el miedo, la ira y la frustración (Bronson, 2000).

El juego con otros se vuelve una actividad central de su desarrollo, aunque aún continúan necesitando tiempo para estar solos (Copple y Bredekamp, 2006). Vygotsky (1978 en Bodrova y Leong, 2001) enfatiza la importancia del juego en la edad preescolar ya que las interacciones sociales que se presentan durante éste llevan al niño a interiorizar normas y reglas sociales.

Para poder participar en el juego con otros, la edad preescolar es una edad clave en el desarrollo de estrategias

de auto-regulación. Los niños preescolares incrementan su capacidad de regulación interna con reglas y planes para guiar su comportamiento (Kopp, 1982 en Bronson, 2000). A esta edad empiezan a usar el lenguaje como una técnica para controlar tanto la acción como el pensamiento. Debido a que están interesados en estar con niños de su edad se ven en la necesidad de obtener mejores habilidades para manejar emociones y conductas para interactuar con otros exitosamente, situaciones que se relacionan con la auto-regulación.

La auto-regulación se vincula con el control de emociones, de estrés, de impulsos, del comportamiento, permitiendo pensar antes de actuar y enfocar la atención en una tarea determinada. Estas situaciones implican la habilidad para controlar los propios impulsos y parar alguna conducta si es necesario y la capacidad para iniciar alguna actividad (aun cuando no se desee) cuando es necesario. Lo anterior no sólo en la interacción social (auto-regulación emocional) sino también en el pensamiento (auto-regulación cognitiva).

Kopp (1982, p.199) define la auto-regulación como "la habilidad para acatar una demanda, iniciar y cesar actividades de acuerdo a las demandas sociales, para modular la intensidad, frecuencia y duración de los actos

verbales y motores en contextos sociales y educativos". Además incluye la habilidad para actuar sobre una meta u objetivo y generar conductas socialmente apropiadas en ausencia de monitores externos.

La promoción de la auto-regulación es una forma de prevenir futuras dificultades, ya que McCabe y Brooks-Gunn, (2007) reportan que las dificultades en auto-regulación se asocian a problemas de comportamiento como impulsividad, delincuencia, conducta antisocial, agresión, y también con desórdenes de comportamiento como el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Los años preescolares son un período en que la baja autorregulación puede detectarse de forma temprana y prevenir que las consecuencias anteriores aparezcan en edades mayores.

Además, el Programa de Educación Preescolar (Secretaría de Educación Pública, 2004) incluye entre las competencias que se deben promover, algunas relacionadas con la capacidad de los niños para auto-regularse como son la expresión adecuada de emociones, la interiorización de reglas y normas de interacción, el control de sus impulsos y necesidad de gratificación inmediata y el uso del lenguaje para regular su conducta en distintos tipos de interacción con los demás.

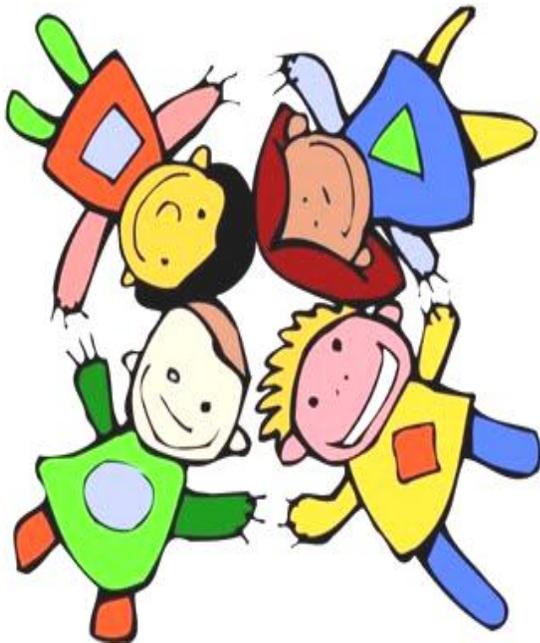
En estos años preescolares, el contexto del hogar y las relaciones con pares son importantes para explicar y fomentar el desarrollo de la auto-regulación. En la interacción cotidiana con sus hijos, los padres pueden promover este desarrollo a través de acciones específicas las cuales se sugieren en diversos programas y talleres que buscan orientarlos para lograr este fin.

En la mayoría de los programas para padres se destaca la importancia de que conozcan y analicen: la causa de la conducta de los niños, las diferencias entre disciplina y castigo, además del uso de consecuencias lógicas y naturales. En cuanto a los medios utilizados para el trabajo con padres están: talleres, videos, folletos y posters. En el presente manual, los diversos rubros a tratar se muestran a través de 4 folletos que incluyen información del tema específico, de lo que opinan los expertos con relación a ello, y consejos prácticos que permitirán a los padres promover la auto-regulación de sus hijos.

Con ello se busca incrementar el establecimiento efectivo de límites por parte de los padres, reemplazando la disciplina severa por técnicas no-violentas, así como la reducción de problemas de conducta en la interacción de los niños con sus padres y con sus pares, e incrementar el seguimiento de

reglas y de las peticiones de los padres y maestros. Además se considera que la intervención en la promoción de la auto-regulación puede favorecer que los niños interactúen de manera positiva, que sigan reglas, que se mantengan atentos en las actividades cotidianas y que presenten menos conductas agresivas y de expresión emocional negativa.

No. 1 Elecciones y consecuencias



- * La importancia de dejar elegir
- * Consecuencias naturales y consecuencias lógicas.
- * Consejos prácticos.

Número 1:**Presentación***Elecciones y
Consecuencias***Contenido**

Lo importante
es la auto-
regulación

Dejar elegir

Consecuencias
naturales y
lógicas

Los expertos
opinan

8 Consejos

Experiencias
compartidas

La auto-regulación es una capacidad clave en el desarrollo del niño ya que le permite comprometerse en conductas intencionadas y pensadas, controlar los propios impulsos y parar alguna conducta si es necesario, además iniciar alguna actividad (aun cuando no se desee) si se requiere.

Este folleto tiene como objetivo brindar y compartir estrategias que permitan promover la auto-regulación en casa.

Esperando que la información que aquí se comparte resulte útil en la gran tarea de ser padres.

Lo importante es la auto-regulación

La auto-regulación es la capacidad de las personas para acatar reglas, iniciar y terminar actividades de acuerdo a las demandas sociales, modular la intensidad, frecuencia y duración de las conductas en contextos sociales y educativos. Además incluye la habilidad para actuar según una meta y de comportarse adecuadamente en ausencia de personas que vigilen o controlen el propio comportamiento.



¿Un niño que obedece es autorregulado?

El hecho de que un niño obedezca no siempre significa que tiene la capacidad de auto-regulación. Si un niño siempre hace lo que le piden pero no puede tomar decisiones propias o no sabe cómo reaccionar en situaciones que le resultan nuevas está siendo regulado por otros.



Durante la edad preescolar los niños desarrollan poco a poco la capacidad de auto-regulación y requieren guía del adulto; esa guía sin embargo debe encaminarse a dejarles de manera gradual la responsabilidad de sus propias acciones. Es por ello que en este número se aborda el tema de *Elecciones y Consecuencias* que trata la forma en que podemos promover que los niños hagan elecciones propias y observen las consecuencias de actuar de una u otra manera.

Dejar a los niños hacer elecciones

Los niños incrementan su capacidad de auto-regulación con reglas claras y consistentes, pero también cuando se les da la oportunidad de decidir y planear sus propias conductas y actividades, y de las consecuencias que tengan estas elecciones.



Las consecuencias naturales y lógicas

Las consecuencias naturales son aquellas que se derivan directamente de la acción que tiene el niño, por ejemplo, si siempre olvida su juguete favorito en el patio, un día encontrará que se ha maltratado por el sol o por la lluvia. Si golpea a un niño la consecuencia natural que puede obtener es que ese niño no quiera volver a jugar con él.

Cuando las consecuencias naturales resultaran peligrosas, por ejemplo, cuando un niño no usa casco al andar en bicicleta, pueden usarse las consecuencias lógicas. Es decir, consecuencias asignadas por el padre o madre que el niño obtiene y se relacionan directamente con su comportamiento, por ejemplo, si el niño no usa el casco para pasear en bicicleta no podrá usarla.

Si un niño dejó sus juguetes tirados y como consecuencia no se le permite ver la televisión, no se trata de una consecuencia lógica ya que no se relaciona con su comportamiento, de manera que el niño lo tomará como un castigo.

Cuando se usan consecuencias naturales y lógicas el niño se encuentra en un mundo predecible que le ayuda a tomar mejores decisiones y hacerse responsable de sus acciones.

Los expertos opinan



- * Las consecuencias deben ser apropiadas a la edad del niño.
- * Se debe tener la seguridad de que se aplicarán las consecuencias lógicas que se han establecido.
- * Las consecuencias deben ser inmediatas a la conducta.
- * Ser positivo al aplicar las consecuencias; evitar dar adjetivos desagradables al niño.
- * Explicar al niño que la consecuencia que obtuvo es resultado de su conducta y no un castigo.
- * Explicar al niño cómo podría obtener mejores consecuencias.

Tomado de Webster-Stratton (2000) *The incredible years. OJJDP Bulletin Review*.

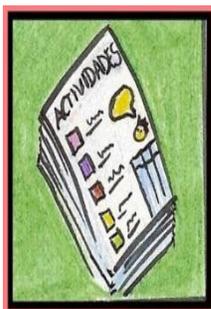
8 CONSEJOS PRACTICOS



Tener reglas claras y razones por las que existen

Cuando un niño sabe claramente lo que se espera de él y conoce las razones por las que existen reglas, las respetará.

Evitar reglas vagas como "comportarse bien", y cambiarlas por reglas sobre comportamientos claros como "hablar bajito mientras platico con tu tía".



Dar oportunidades de planear actividades

Por ejemplo, planear la forma en que realizará sus actividades el fin de semana, o en las tardes y preguntarle cómo le fue con su plan. Platicar sobre la importancia de organizar las actividades.



Ofrecer alternativas

Aun cuando las cosas que debe hacer el niño son obligatorias, darle oportunidad de elegir entre alternativas. Por ejemplo: *"¿quieres avena o granola para desayunar?"* o *"¿levantas primero tus juguetes o primero me ayudas a tender tu cama?"*

Ayudarlo a tomar decisiones



Haciéndole preguntas sobre las consecuencias que obtendrá si toma una u otra decisión. Por ejemplo, *"si te gastas lo que has ahorrado tendrías que empezar a ahorrar otra vez para comprar el juguete que querías, si lo sigues ahorrando, en poco tiempo podrías comprarlo"*.

Permitir que participe al establecer reglas y consecuencias

Acordar junto con el niño cuales serían las consecuencias lógicas de transgredir una regla es una forma en la que además de sentirse tomado en cuenta, considera que las consecuencias son justas y no impuestas por los padres.



Usar modelos para explicarle las consecuencias que se obtienen al actuar de cierta manera

Por ejemplo, con cuentos, series animadas, películas o situaciones que observe con sus amigos:

"El niño decidió gastar el dinero en un helado y después cuando tuvo hambre ya no tenía dinero"



Proveer un ambiente con variedad de actividades y materiales para escoger

Cuando hay alternativas para elegir, los niños pueden adecuar sus elecciones a sus intereses y habilidades. Pueden elegir entre 1) actividades con reglas establecidas como juegos de mesa, 2) actividades libres como plastilina y bloques, o 3) los que implican solución de problemas como tangrams o rompecabezas.

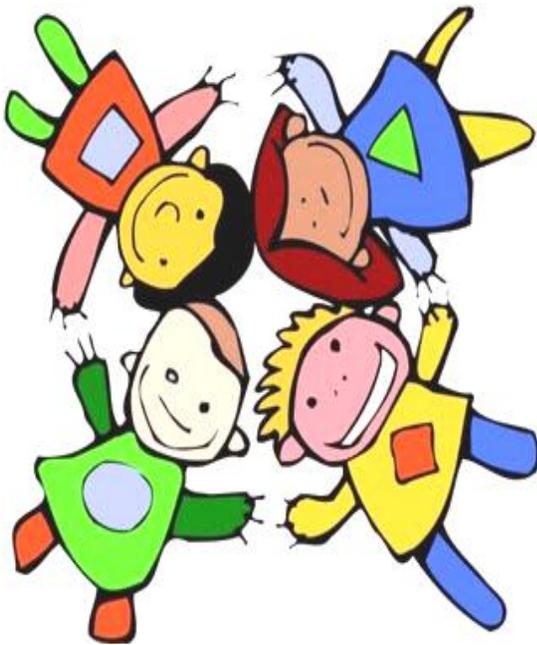


Respeto para las ideas y decisiones del niño

Cuando el niño aprende a planear y organizar sus acciones éstas pueden ser poco realistas, es necesario guiarlo a acciones más realistas sin hacerlo sentir que lo que ha decidido o planeado es incorrecto. Por ejemplo, " *eso sería muy bueno pero tal vez no de tiempo, por qué no mejor ...* "



No. 2 Dejar hacer: Autonomía y auto-regulación



- * La importancia de la autonomía.
- * ¿Qué ayudas podemos brindar?
- * Consejos prácticos.

Número 2:

*Dejar hacer:
Autonomía y
Auto-regulación*

Presentación**Contenido**

La importancia de la autonomía en la edad

Nivel de autonomía

La importancia de responder a su esfuerzo

Los expertos opinan

Consejos prácticos

Experiencias compartidas

La capacidad de los niños de tomar decisiones y de conocer las consecuencias de sus acciones está unido al desarrollo de la autonomía de estos años, cuando un niño se siente capaz de iniciar actividades se siente motivado para explorar el mundo que le rodea y aprender de él, de esta manera también se vuelve responsable de lo que hace.

La importancia de la autonomía en la edad preescolar



La edad preescolar es una época de grandes avances en el aprendizaje en todas las áreas. Los niños atraviesan en esta edad por un crecimiento de iniciativa que los lleva a querer proponer cosas y tomar decisiones por sí mismos.

Los niños a los que se les da libertad, oportunidad y ánimos para iniciar juegos, actividades y responder preguntas, verán su sentido de iniciativa reforzado. Por otro lado, si el niño piensa que su actividad es mala o peligrosa, que sus respuestas no son adecuadas y que su juego es absurdo, desarrolla un sentido de inhibición sobre sus actividades. El poder realizar actividades independientes les da a los niños un sentido de competencia para controlar sus

propias acciones y les brinda la oportunidad de hacerse responsables.

¿Qué nivel de autonomía es necesario?

Cuando se brinda demasiada ayuda a un niño en tareas que puede realizar por sí solo (como cambiarse, guardar sus juguetes o armar un rompecabezas pequeño), puede sentir que no es capaz de hacerlo. Es importante permitir que realice actividades sencillas y también algunas que sean pequeños retos, con la supervisión de un adulto. En ocasiones los niños requieren ayuda para realizar actividades y la forma en la que se brinde también define la percepción que va a tener el niño sobre sus propias habilidades.



Por lo tanto, la ayuda debe brindarse para que los niños encuentren sus propias soluciones y puedan utilizar estrategias por sí solos posteriormente:

- No apresurarse a dar respuestas: Deje que él mismo explore las respuestas primero, diciendo: "¿Qué crees tú?", "Pensemos un poco..."
- Brindar sugerencias en lugar de instrucciones: si un niño tiene problemas para armar un rompecabezas puede sugerir: "Tal vez sea bueno empezar armando la orilla o juntando las piezas de un mismo color, ¿qué te parece?"
- Explicando y haciendo. Cuando un niño va a realizar una tarea o actividad por primera vez es importante que observe la forma correcta en la que se hace. Si se desea que cepille a su mascota, podemos mostrarle los movimientos correctos para cepillarla y el lugar donde guardamos el cepillo al terminar.

Los expertos opinan



- * Las respuestas a los logros del niño son importantes porque le ayudan a obtener información sobre cómo hace las cosas.
- * Los comentarios de los adultos son más efectivos cuando ayudan al niño a ver aspectos específicos de lo que hizo. Decir sólo "¡Buen trabajo!" no le dice al niño qué parte del trabajo fue buena.
- * Algunos comentarios específicos
- * Énfasis en el esfuerzo del niño: "En verdad trabajaste duro limpiando tus juguetes".
- * Énfasis en la persistencia: "El rompecabezas era difícil y tomaba mucho tiempo armarlo, pero tú lo continuaste hasta acabar".
- * Énfasis en el logro obtenido: "Buen trabajo, hiciste que cada calceta tuviera su par".
- * Énfasis en el progreso: "Hoy ya pudiste hacerlo sin ayuda".
- * Énfasis en aspectos a mejorar: "Casi todos tus juguetes están en su lugar, sólo quedaron dos en la sala".

Tomado de: Bronson, M. (2000). *Self-regulation in early childhood. Nature and nurture*. USA: Guilford.

8 CONSEJOS PRACTICOS



Dar pequeñas tareas en casa

Que no sean peligrosas, por ejemplo, cepillar a la mascota, regar alguna planta, guardar calcetas. Informarle claramente cuáles serán sus obligaciones.



Dar tiempo

Algunas actividades sencillas como cambiarse, amarrarse las agujetas o lavarse los dientes pueden tomarles tiempo, por lo que hay que considerar ese tiempo en la planeación del día para evitar hacerlo por ellos cuando hay prisa.



Deje que el niño responda cuando otros le preguntan

Una señal de respeto a su autonomía es dejarlo responder cuando le hacen preguntas.



Ayudarlo a recordar sus obligaciones

Para no tener que recordarle a cada rato lo que debe hacer y lo haga de manera independiente puede usar una lista de las obligaciones y tareas del niño y colocarla en un lugar visible para él y anímelo a decidir en qué orden hará las cosas.



Esté disponible para dar apoyo cuando sea necesario

Aún los niños más independientes necesitan el apoyo de los padres de vez en cuando.

Darle a conocer las opciones de actividades

Para poder establecerse metas de forma independiente el niño necesita saber cuáles son las opciones. Qué actividades puede hacer sólo y en cuáles necesita la presencia de adultos. Por ejemplo: "Puedes usar todos los juguetes de tu cuarto, cuando quieras usar algo que se conecta me avisas"



<http://www.dibujosydibujos.com>

Proveer un ambiente con opciones de actividades

Los niños pueden iniciar actividades cuando tienen la opción de elegir materiales y juegos que les interesan y les presentan desafíos. Como se mencionó en el primer folleto, es importante permitir que los niños puedan elegir entre diversos tipos de actividades.



Dar oportunidades de mostrar lo que sabe hacer

Una forma de hacerle saber que sabemos las cosas que ya hace bien por sí mismo es pidiendo que ayude a otros a hacerlo. Por ejemplo: *"Tu que ya sabes amarrarte las agujetas, me podrías ayudar a enseñarle a tu hermanito"*



Y no olvidar

- No apresurarse a dar ayudas o hacer la actividad por el niño.
- Elogiar su esfuerzo además de darle información específica sobre lo que hizo.
- Dejarlo planear actividades vespertinas o de fin de semana

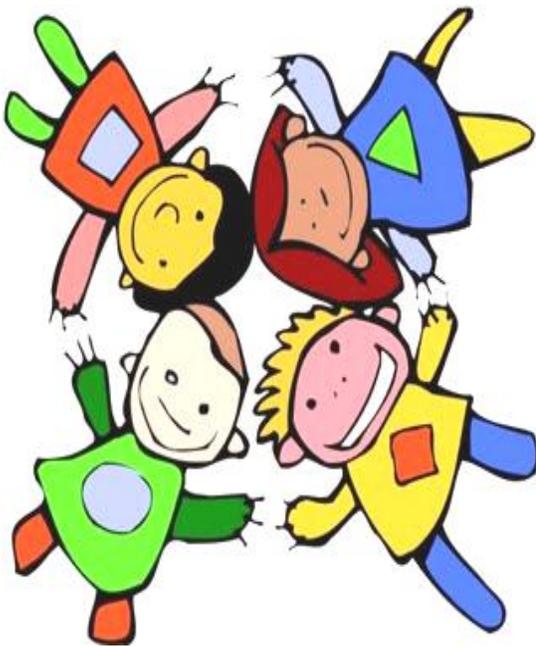
Experiencias compartidas

Una situación que podría presentarse al poner en práctica los consejos del primer folleto

Aun cuando mi hijo participó en establecer reglas y consecuencias, al momento de aplicar una consecuencia me discute y no quiere cumplirla ¿Qué puedo hacer?

Lo más importante es permanecer firme sin regañar o continuar la discusión, podemos decir solamente: *"Tenemos una regla a respetar y espero que la cumplas"*, si el niño continúa con la discusión una buena forma de dar tiempo al niño para reflexionar es diciendo: *"Escuché lo que tenías que decirme, ve a comer y reflexiona sobre las reglas que habíamos acordado, al rato platicamos"*, y retomar la plática una vez que el niño se ha tranquilizado.

No. 3 Uso del lenguaje para la auto-regulación



- * Consejos prácticos.
- * El lenguaje en la edad preescolar.
- * Uso de las palabras para expresar emociones.

Número 3:

Uso del lenguaje para la auto-regulación

Presentación

Contenido

El lenguaje en la edad preescolar.

¿Cómo promover el uso del lenguaje para la auto-regulación?

Los expertos opinan

Consejos prácticos

Experiencias compartidas

Este folleto aborda el tema del uso del lenguaje en la promoción de la auto-regulación, y la forma en que puede promoverse su uso, en lugar de otras formas como berrinches y peleas. Los consejos presentados parten de experiencias que se han tenido con niños en su actividad escolar y el objetivo es que se fomente el uso del lenguaje para promover la auto-regulación en todos los contextos en que el niño vive.

El lenguaje en la edad preescolar

El lenguaje es una herramienta vital para establecer relaciones, para expresar emociones e ideas y para obtener información. En la edad preescolar, se da un notable desarrollo del lenguaje no sólo en la ampliación de vocabulario y uso de frases más complejas, también en la capacidad para usar el lenguaje para auto-regularse: Los niños se hablan a sí mismos para calmarse, para darse ideas, y lo usan para expresar estados emocionales, negociar, recordar las reglas o instrucciones.

Los niños aprenden que la expresión negativa de emociones no es socialmente aceptada, pues los adultos esperan que se comporten de manera



diferente a la forma en la que lo haría un niño menor. Las expectativas también provienen de sus pares, ya que los niños que lloran mucho, que hacen berrinches y no negocian pueden ser rechazados por sus compañeros. Por ello necesitan alternativas socialmente aceptadas para expresar lo que sienten, manifestar necesidades y recibir apoyo.

¿Cómo podemos promover el uso del lenguaje para la auto-regulación?



Una forma efectiva para enseñar a los niños el uso del lenguaje para auto-regularse es ser modelos para ellos. Es decir, que los niños puedan aprender mediante la observación directa de lo que hacemos.

Esta técnica es conocida como modelamiento, a través de ella, los niños aprenden muchas cosas, aun las que

pensamos que no estamos enseñando directamente pues los niños observan y reproducen muchos comportamientos.

De esta forma, si un niño observa que los adultos a su alrededor reaccionan con agresividad cuando no se ponen de acuerdo, él hará lo mismo ante una situación similar. Por otro lado, si un niño observa que los adultos a su alrededor reaccionan negociando y comunicando necesidades, él aprende que hay maneras adecuadas de expresarse.

Es importante que el niño observe que utilizamos el lenguaje para resolver un conflicto o emociones negativas, pero también es importante que observe que podemos usar las palabras para ayudarnos a resolver una tarea cotidiana, para expresar necesidades y emociones como alegría, orgullo y satisfacción.

Los expertos opinan



Uso mis palabras La técnica de la tortuga

Muchas veces, decirle a un niño "cálmate" cuando experimenta una emoción como enojo no es suficiente para modificar esa emoción. Se requiere además, mostrar al niño las estrategias que puede usar para calmarse.

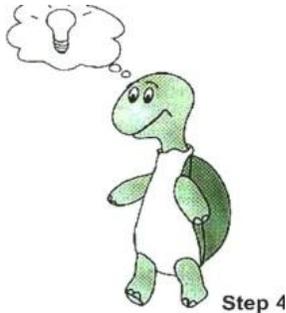
La técnica de la tortuga consiste en 4 pasos para ayudar a los niños a controlar el enojo y la impulsividad:



- * Reconocer cuando nos estamos enojando.
- * Pensar "Alto".
- * Meterse en el "caparazón", respirar y contar hasta tres.
- * Pensar en una solución alternativa a pegar, pelear o hacer berrinche. Estas alternativas se relacionan siempre con el uso de las palabras: decir lo que siento a un amigo o a un adulto, informar cuando algo me molesta, negociar o proponer tomar turnos para utilizar un juguete.

Tomado de: Webster-Stratton, C. (2000) *How to promote social and emotional competence in young children*.

8 CONSEJOS PRÁCTICOS



Modele la técnica de la tortuga

Por ejemplo cuando se nos ha juntado el trabajo y estamos molestos podemos decir: *"creo que es buena idea usar la técnica de la tortuga ahora"* y en voz alta contar hasta tres mientras respiramos y decimos una posible solución.



Cuente historias

Donde los personajes utilicen formas adecuadas de expresión de emociones y solución de conflictos y tengan consecuencias positivas, ayúdelo a comparar con personajes que no utilizan estas formas adecuadas. Haga pausas para preguntarle sobre las emociones que experimentan los personajes.



Cuente anécdotas

Comente situaciones en donde usted se haya sentido frustrado, enojado o triste y la solución que encontró para sentirse mejor.



Ponga nombre a lo que siente

Cuando usted se sienta triste o enojado y el niño le pregunte qué es lo que pasa, sea sincero y diga lo que siente, Anímelo a que le cuente cómo se siente él.



No descalifique las emociones negativas

Hágale sentir que no es malo estar enojado o triste pero hay formas adecuadas de expresarlo y de obtener ayuda, como contárselo a un amigo o usar la técnica de la tortuga.

Sugiera la forma en que se puede negociar

Cuando se presente una situación en que dos niños quieren un juguete sugiera: *"Se me ocurre que una forma en que los dos pueden tener el juguete es que tomen turnos o que lo usen juntos"*



Modele la forma en que se negocia

Por ejemplo, cuando necesite utilizar la computadora y otro de sus hijos también: *"Qué te parece si hago mi trabajo mientras tu arreglas tu cuarto y luego la utilizas tu"*.



De oportunidades de ensayar

Plantee situaciones de "¿Qué harías si...?" Y representen la situación para que el niño ensaye el uso de la técnica de la tortuga, o el uso de las palabras para comunicar emociones y necesidades.



Y no olvidar

- * Elogiarlo cuando utiliza soluciones adecuadas para expresar emociones.
- * Hacerle ver las consecuencias que obtiene de actuar positivamente.

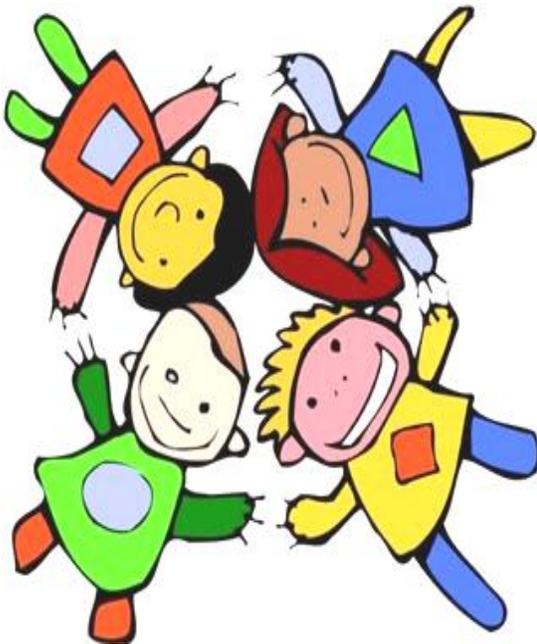
Experiencias compartidas

Una situación que podría presentarse al poner en práctica los consejos del segundo folleto

He dejado que mi hijo realice cosas como cambiarse o amarrarse las agujetas pero insiste en que lo ayude ¿Qué puedo hacer?

Un primer paso es asegurarse de que el niño sabe hacer estas cosas solo y si no, averiguar en qué parte del proceso tiene dificultades y mostrarle la forma de hacerlo. Muchas veces los niños piden ayuda cuando no la necesitan, en estos casos podemos ayudarlo a aclarar su verdadera intención: *"veo que puedes hacerlo bien, no creo que necesites ayuda, ¿quieres compañía?"*. Si es así, puede acompañarlo o explicarle por qué no es posible acompañarlo en ese momento, puede sugerir otro acompañante.

No. 4 El juego y la auto-regulación



- * Consejos prácticos.
- * El juego en la edad preescolar.
- * Más acerca del uso del lenguaje en la auto-regulación emocional.

Presentación

Número 4:

El juego y la auto-regulación

Contenido

El juego y la auto-regulación.

Los expertos opinan

Consejos prácticos

Más acerca del uso del lenguaje en la auto-regulación emocional

Experiencias compartidas

Con este número se finaliza la publicación de los folletos "Creciendo Juntos". Esperando que la información y consejos compartidos hayan sido útiles y se hayan observado beneficios al aplicarlos.

Se agradece por la atención y tiempo dirigido hacia este trabajo que muy probablemente se verá reflejado en la relación que tenga usted con su hijo y en la relación que tenga él con los demás niños y adultos.

El juego y la auto-regulación

Una creencia, cada día menos común, con respecto al juego, es que no tiene nada productivo. Anteriormente se solía decir: "No importa que no vaya al preescolar, es sólo juego". Actualmente se sabe mucho sobre el juego en la etapa preescolar y la importancia que tiene para promover la auto-regulación, ya que en el juego los niños ensayan conductas que observan de otros, ponen en práctica estrategias de solución de problemas, se ajustan a las reglas y se enfrentan a una variedad de emociones que deben controlar si desean permanecer en el juego.

Por la importancia del juego en el desarrollo de los niños en todas las áreas, y en especial con la auto-regulación en este número se comparten algunos consejos para aprovechar esta actividad.



Los expertos opinan



El juego que favorece la auto-regulación

Juegos de roles y reglas

El juego que contribuye a la auto-regulación en la edad preescolar debe contar con las siguientes características:

- **Situaciones imaginarias.** En las que el niño representa objetos y personas que no están presentes en el momento con la ayuda de otros objetos, por ejemplo, representar un castillo con la ayuda de bloques.
- **Roles.** Cuando los niños juegan, por ejemplo, a "la tiendita", asumen conductas y formas de relacionarse que representan interacciones sociales que tal vez no han experimentado, lo que les da la oportunidad de ensayar normas sociales. También les da la oportunidad de enfrentarse a situaciones en las que expresan emociones y pueden ponerse en el lugar de otros, por ejemplo cuando juegan a "la mamá". Además la asignación de roles requiere de negociación y en ocasiones de turnos para poder jugar.

- **Variedad de temas.** Cuando los niños juegan al "hospital" no se limitan a ese tema, pueden incluir situaciones en que el doctor va a la tienda o los pacientes van a la farmacia. De esta manera, los niños enfrentan diversas situaciones no previstas al inicio del juego.
- **Uso del lenguaje.** Es muy importante promover juegos que requieran el uso del lenguaje para negociar roles, llegar a acuerdos sobre las reglas y planear las situaciones.
- **Reglas definidas con claridad.** Ya que de esta manera el niño sabe qué comportamientos son adecuados en esa situación. Por ejemplo, estas reglas pueden incluir la toma de turnos, en qué momento se gana y en qué momento se pierde.

Tomado de: Bodrova, E. y Leong, D. (2003) The importance of being playful. *Educational Leadership*. Abril, 50-53.

8 CONSEJOS PRACTICOS

Proporcione variedad de material para jugar

No tiene que ser costoso, pero sí diverso. Por ejemplo loterías, títeres (que pueden elaborar ellos mismos), crayones, réplicas de billetes, rompecabezas y bloques de construcción. Es importante considerar que si compramos un juguete es para que el niño lo manipule, por lo que no debe ser frágil.



Sugiera temas y roles nuevos

Los niños pueden limitar su juego a temas y roles familiares, una manera de extender los temas es proponer situaciones relacionadas con el tema central, por ejemplo: *"¿Qué tal si ahora la mamá los llevaba a conocer su oficina?"*

Anímelo a planear

Antes de que inicie el juego ayude a planear haciendo preguntas como: *"¿Quién va a ser primero el cajero?, ¿Después que va a pasar?"*





Elogie cuando comparta y negocie en el juego

Diciendo: *"Fue muy buena idea sugerir que entre los dos construyeran la torre, así los dos se divirtieron"*.



Respete los intereses del niño

Aunque hay juguetes que consideramos educativos, el niño puede simplemente querer jugar a que es un bombero, no hay que obligar al niño a jugar algo que no desea.

No descalifique las ideas del niño

Cuando juegan los niños proponen ideas que pueden resultarnos absurdas, por ejemplo: cuando un niño dice *"entonces, aparecía su perro volador y nos rescataba"*, el niño está utilizando su creatividad e imaginación para resolver una situación. Después del juego, platiquen sobre las diferencias del mundo real y el imaginario.





w0013b072 fotosearch.es

Modele conductas de compartir, negociar y esperar turnos

Cuando juegue con el niño, muéstrole cómo usted resuelve problemas que surgen durante el juego al compartir, negociar y respetar turnos. Hágale ver los beneficios que se obtienen de estas conductas y que al seguir las reglas todos se divierten.

Dedique toda su atención cuando jueguen juntos

Si usted otorga un tiempo especial para jugar con el niño, él se da cuenta de que es una actividad importante y no una pérdida de tiempo.



Más sobre el uso del lenguaje para promover la auto-regulación emocional

La auto-regulación emocional empieza con el reconocimiento de las propias emociones, para ello:



- Ponga nombre a lo que siente.
- Utilice historias, cuentos y series animadas.
- Jueguen a encontrar caras en revistas.
- Haga énfasis en las diferencias entre emociones en cuentos, imágenes y anécdotas.

El siguiente elemento para la auto-regulación emocional es aceptar y comunicar las propias emociones para ello:

- No descalifique las emociones negativas.
- Hágale saber que al hablar sobre las emociones se puede recibir apoyo.

Enseñe estrategias que puede utilizar ante situaciones emocionales difíciles:

- Modele la técnica de la tortuga.
- De oportunidades de ensayar con situaciones de "¿Qué harías si...?"
- Modele el "hablarme a mí mismo" diciendo en voz baja: "Puedo calmarme", "Fue un accidente", "Todos cometemos errores".

Finalmente:

- Elogie cuando exprese emociones adecuadamente.
- Hágale ver las consecuencias que obtiene de actuar positivamente.
- Haga comentarios específicos sobre la conducta del niño. Evite decir solamente: ¡Lo hiciste bien! Agregue por ejemplo: "Fue buena idea proponer que tomaran turnos para usar el juguete, así los dos pudieron divertirse"

Experiencias compartidas

Una situación que podría presentarse al poner en práctica los consejos del tercer folleto

Mi hijo dice que no sirve negociar porque una vez lo intentó y no le funcionó ¿Cómo lo motivo a seguir intentando?

Recuerde con él alguna ocasión en que si haya funcionado, hágale ver los beneficios que se obtuvieron. Platique con él para comentarle que aunque no siempre funciona es la mejor alternativa a la agresión, dígame que si no se obtienen resultados de esta manera se puede recurrir a adultos como los padres o la maestra.

Bibliografía:

- Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood. Nature and nurture*. USA: Guilford.
- Copple, C. y Bredekamp, S. (2006). *Basics of developmentally appropriate practice*. Washington, DC: NAYEC
- Bodrova, E. y Leong, D. (2001). *Tools of the Mind: A case study of implementing the Vygotskian approach in American Early Childhood and Primary Classrooms*. Innodata Monographs. 7. UNESCO: IBE.
- Kopp, C. B. (1982) *Antecedents of Self-Regulation*. *Developmental Psychology*. 18 (2). 199-214
- McCabe, L. y Brooks-Gunn, J. (2007). *With a little help from my friends?: Self- Regulation in groups of young children*. *Infant Mental Health Journal*. 28 (6), 584-605.
- Secretaría de Educación Pública (2004). *Programa de Educación Preescolar*. México: SEP.
- Webster-Stratton, C. (2000a). *Goals for the Incredible Years Programs*. USA: University of Wasingnton. (En red) Disponible en <http://www.incredibleyears.com/library/paper.asp?nMode=1&nLibraryID=464> citado el 8 de mayo de 2009
- Webster-Stratton, C. (1999). *How to promote children's social and emotional competence*. Londres: Sage.

Cuadernos

“Puentes para Crecer”

El presente material pertenece a una colección de cuadernos producto del programa Puentes para Crecer. Los mismos representan experiencias y aprendizajes acerca del desarrollo, cuidado y bienestar de niños y niñas en la primera infancia. Cada cuaderno esta dirigido principalmente a usuarios como: niñas, niños, padres, madres y profesionales de la educación y la psicología.

Otras publicaciones de Puentes para Crecer:

¿Cómo educar a hijos e hijas sin lastimar?

Conciencia Fonológica ¿Y eso que es?

Construyendo comunidades de aprendizaje. Un programa de formación de educadoras de niños y niñas de 0 a 6 años. Manual de implementación

El desarrollo en niños y niñas menores de tres años

El desarrollo y aprendizaje infantil, y su observación

Estableciendo vínculos. Estrategias de vinculación entre la familia y la escuela

Hagamos juntos la tarea

Implementación del Programa de Educación Preescolar (PEP-2004-SEP)

Instrumento de autoevaluación de prácticas educativas

Léeme un cuento

Leo, escribo y utilizo los números en todos lados

Manual para promover el desarrollo de habilidades sociales en niños y niñas preescolares

Programa de habilidades de autocontrol en niños preescolares. Una forma distinta de convivir con mis compañeros.

¿Quién dijo que ser mamá o papá era fácil?

Soy modelo en la promoción de las habilidades sociales de mi hijo

Estas obras son de distribución gratuita, por los responsables de Puentes para Crecer en la Facultad de psicología, de la UNAM, Edificio E, Segundo Piso, Cubículo F.

CRECIENDO JUNTOS: ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA AUTORREGULACIÓN EN NIÑOS PREESCOLARES

Fue desarrollado en el sub-proyecto: Promoción de habilidades de comunicación social en niños preescolares

Sede: Estancia para el Bienestar y Desarrollo Infantil del ISSSTE

Responsable de elaboración del cuaderno: Dra. Lizbeth O. Vega Pérez

Año de Impresión: 2011 **Primera Edición**

Este Material es el resultado del trabajo realizado en el programa Puentes para Crecer de la Facultad de Psicología de la UNAM, de la autora Lizbeth O. Vega Pérez. Se prohíbe su reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de la obra.

Cuadernos

Puentes para Crecer

