



## ¿CÓMO PROMOVER EL AUTOCONTROL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS?

### Algunas sugerencias:

- Establezca, en colaboración con los niños y niñas, un conjunto de normas de casa, que les ayuden a diferenciar los comportamientos adecuados de los menos adecuados (al inicio es mejor que las normas estén escritas y expuestas en alguna parte de la casa, para facilitar la interiorización y que sean recordadas diariamente);
- El conjunto de normas establecido deberá ser claro, sucinto, concreto y adaptado al nivel de desarrollo. Conviene que sea formulado en positivo (intentando evitar los “NO”) y que toda la Familia esté de acuerdo (sugerimos que todos los miembros de la familia firmen las normas/contrato);
- Las consecuencias del cumplimiento o no de las normas también tienen que estar definidas de forma clara y apropiadas al interés y nivel de desarrollo, para que los niños y niñas las comprendan y puedan orientar sus comportamientos;
- Organice el ambiente físico con materiales variados para que puedan escoger (ej., para hacer un dibujo ponga a disposición diversos materiales de pintura y diferentes tipos de papel). Comparta las responsabilidades, promoviendo la autonomía;
- Establezca una rutina en casa que les permita estructurar su comportamiento, sabiendo los ritmos y tiempos para cada actividad/ tarea (*hora del baño, comida, juego, lectura, etc.*);
- Ayúdeles a descubrir sus propias soluciones a los problemas y, cuando necesiten ayuda, proponga estrategias que puedan ser aplicadas de forma independiente y autónoma (ej., *puede proponer una solución para un conflicto, pero no lo ponga en práctica, deje que sea ellos y ellas quienes escojan la forma de hacerlo*);
- Modele estrategias de control del comportamiento (ej., *contar hasta diez, respirar hondo, relajar, cantar, pensar en “cosas buenas”*) como forma de frenar/impedir acciones impulsivas;
- Promueva momentos de pausa y de reflexión, para que niños y niñas puedan parar y pensar antes de actuar;
- Promueva la utilización de *auto-instrucciones* en la realización de las tareas y actividades (para poder ordenar el pensamiento, el lenguaje y el comportamiento);
- Favorezca el esfuerzo, la persistencia y la toma de decisiones elogiando sus esfuerzos y adquisiciones;
- Refuérceles positivamente, con elogios, aplausos, caricias... cuando sean capaces de ejercer el autocontrol o **por el esfuerzo que hacen** para adquirir esta habilidad. Sus elogios les ayudarán a creer que serán capaces de conseguirlo.

Como aprendices del Autocontrol, las niñas y los niños generan formas de respuesta a sus preguntas, piden ayuda y comparten sus descubrimientos principalmente con sus Familias. Su papel es fundamental para que puedan aprender a regular su comportamiento. Al sentir apoyo serán más capaces de comprender el mundo que les rodea y ganar un sentido de control y satisfacción personal. **¡La Familia es una figura principal del desarrollo del Autocontrol!**