

Hablar consigo mismo(a) para concentrarse



¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija?
Está aprendiendo que hablar consigo mismo(a) es cuando se habla para sí en voz callada o mentalmente. Hablar consigo mismo(a) también sirve para mantenerse concentrado(a) y recordar instrucciones.

¿Por qué es esto importante?
Hablar consigo mismo(a) es una herramienta de aprendizaje importante que las y los niños pueden usar como ayuda para escuchar, seguir instrucciones y enfocar la atención.

Pregunte a su hijo o hija: **¿Qué es hablar consigo mismo(a)?** Respuesta del Programa *Paso Adelante*: Cuando uno habla consigo mismo(a) en voz callada o mentalmente.

¿Cuáles son algunas ocasiones en las que usas la habilidad de hablar contigo mismo(a)? Posibles respuestas: Cuando me repito instrucciones a mí mismo(a). Cuando pongo a funcionar mi atentoscopio. Cuando quiero ignorar a alguien que me está distraendo. Cuando necesito enfocarme en mi trabajo.

Practiquen en familia: ¡No levantes la tapa!

Cuando observe que su hijo o hija se está distraendo mientras hace las tareas diarias, recuérdle que use una o más palabras de la actividad de abajo para hablar consigo mismo(a). Por ejemplo:

Veo que estás teniendo dificultades para enfocarte en prepararte para ir al Jardín de niños. **¿Qué puedes decirte a ti mismo(a) para ayudarte a permanecer concentrado(a)?** Espere que el niño o la niña responda. **¿Qué es lo primero que necesitas hacer?** Espere que le responda. **¿Qué es lo siguiente que tienes que hacer?**

Actividad

Ayude a su hijo o hija a encontrar palabras o frases que puede decirse a sí mismo(a) y que le ayuden a permanecer concentrado(a) en las siguientes situaciones cotidianas. Luego escriban otra tarea cotidiana más y completen el cuadro con palabras para decirse a sí mismo(a) que pueden usar para esa tarea.

Prepararse para ir al Jardín de niños	Prepararse para ir a la cama
<p>Recoger los juguetes</p>	<p>_____</p>

Nombre: _____ Fecha: _____
Firma de Familiares: _____