



# LA PLANIFICACIÓN Y LA PREPARACIÓN

ayudan a los niños a decidir lo que necesitan hacer y cómo hacerlo. Cuando los niños planifican y se preparan, es más fácil para ellos empezar y terminar las tareas.

## *Maneras de desarrollar esta habilidad*



### **Rutina para alistarse**

Antes de prepararse para salir, hagan una lista de las cosas que van a necesitar. Pídale a su hija que reúna las cosas y que las meta en una bolsa. Luego, revísenlas juntos.



### **Preparar una comida**

Mientras preparan la comida, conversen sobre lo que van a hacer. Hagan una lista de los ingredientes que necesitan. Invite a su hijo a ayudarlo a juntarlos. Le puede pedir que ayude a preparar la comida, también.

# LA ORGANIZACIÓN

ayuda a los niños a mantenerse al tanto de dónde están sus útiles escolares y sus pertenencias. Saber dónde están sus cosas ayuda a los niños a ser más independientes.

## *Maneras de desarrollar esta habilidad*



### **Limpiar por área**

La limpieza y la organización van de la mano. Después de jugar, pídale a su hija que recoja todo según la categoría. Dele instrucciones como: ¿Puedes colocar los libros en el estante? Guardemos todo lo que tenga ruedas. Recoja todo lo que hay que botar a la basura primero.



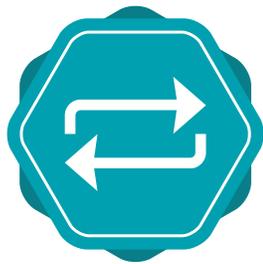
### **Aprender con la ropa**

Mientras lavan la ropa, pídale a su hija que separe las cosas según color o tipo de ropa. Cuando estén doblando la ropa limpia, anímela a emparejar los calcetines o a doblar y apilar las toallas.

# LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA

son clave para seguir las instrucciones. En la escuela, los niños tienen que concentrarse en lo que una persona les dice. Luego, tienen que mantener la información en la cabeza, y proceder.

## *Maneras de desarrollar esta habilidad*



### Jugar a “Yo puedo, ¿tú puedes?”

Durante este juego, los jugadores se turnan agregando y repitiendo los movimientos. El primer jugador empieza con un movimiento. Luego, el siguiente jugador repite el movimiento y agrega otro. Los jugadores siguen agregando y repitiendo los movimientos hasta que uno se equivoca.



### Compartir cuentos

Antes de dormir, tomen turnos para contar un cuento. Una persona empieza el cuento. Luego, cuando quiere que la otra persona agregue detalles al cuento, le dice: “...y luego...” Por ejemplo: “Había una vez un perro al que le encantaba nadar. De repente, vio un charco enorme y luego...!”

# EL MANEJO DEL TIEMPO

ayuda a los niños a empezar y terminar una tarea dentro de un plazo razonable. Los niños pequeños pueden desarrollar la comprensión del concepto tiempo. Los niños mayores pueden desarrollar el uso más eficiente de su tiempo.

## *Maneras de desarrollar esta habilidad*



### Jugar a “Vencer el tiempo”

Ponga un cronómetro antes de empezar una tarea como limpiar o alistarse para salir. ¿Tienen 10 minutos para salir rápido? Dele a su hijo el reto de “vencer el tiempo”. ¿Puede hacer todas las cosas antes de que suene el cronómetro?



### Tomar el tiempo de una tarea

Antes de que su hija empiece una tarea como quitar la mesa, pídale que piense en los pasos a seguir. Luego, pregunte: “¿Cuánto tiempo piensas que te tomará?” Tome el tiempo de la tarea. Después, revise con su hija. ¿Le tomó más o menos tiempo? Conversen acerca del tiempo que le tomó.

# EL PENSAMIENTO FLEXIBLE

ayuda a los niños a entender que hay más de una manera para hacer algo. Desarrollar esta súper habilidad para la escuela ayuda a los niños a resolver los problemas y a trabajar con los demás.

## *Maneras de desarrollar esta habilidad*



### **Armar una caja para imaginar**

Llene una caja de cartón con cosas usadas y en desuso. Incluya cajas de cartón o recipientes interesantes vacíos. Anime a su hijo a crear cualquier cosa que se pueda imaginar usando las cosas en su caja para imaginar.

### **3 Maneras**

Antes de acostar a su hija, invítela a inventar 3 maneras para decir buenas noches. ¡Prueben cada una! Al día siguiente, intenten imaginar 3 maneras diferentes para despedirse o saludarse.

# EL AUTOCONTROL

es clave para ayudar a los niños a manejar sus emociones e impulsos. Cuando los niños desarrollan el autocontrol, mejor pueden turnarse, compartir y calmarse. También les ayuda a detenerse a pensar antes de actuar.

## *Maneras de desarrollar esta habilidad*



### **El baile de congelados**

Después de la comida, ¡hagan una fiesta de baile de congelados! Una persona será el “DJ”. Cuando la música suena, todos bailan. Cuando el DJ la detiene, todos se congelan. Inténtenlo durante una canción entera. Para divertirse aún más, intenten moverse como animales en vez de bailar.



### **Tómense 5**

La próxima vez que su hijo se frustre, ayúdele a “Tomarse 5”. ¿Puede respirar hondo 5 veces o saltar 5 veces? Después de “tomarse 5”, pídale que le cuente sobre su problema. Ayúdele a pensar en una manera de resolverlo.