

¿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>