

TÍTULO: Regular la atención y la conducta con la estrategia del semáforo #0057

AUTOR: Mariana Leñero Solar

DESCRIPCIÓN:

La estrategia del semáforo tiene como objetivo que con el uso de claves visuales (colores verde, amarillo y rojo), el niño aprenda a controlar sus acciones y la atención por un tiempo determinado, en ocasiones tales como: al hacer la tarea, a la hora de la comida, en el carro, entre otras. Cuando los niños comienzan a estar más conscientes de los pasos que tiene una tarea o actividad, será más fácil que se eviten distracciones o se presenten conductas de inquietud.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Procesos de atención y autocontrol de la conducta
- ✓ Monitoreo de la conducta
- ✓ Inhibición de acciones

MATERIAL:

- Tres círculos de cartón de diferentes colores.

IMPORTANTE:

- ✓ Entre más rápido se le vayan proporcionando, a los niños pre-escolares, de estrategias para tener mayor conciencia de por cuánto tiempo, cuándo y cómo regular la atención y la conducta, se podrán evitar problemas de inatención e inquietud.

PALABRAS CLAVE:

- Inhibición de la conducta
- Anticipación y planeación
- Responsabilidad
- Lenguaje interno
- Madurez emocional
- Independencia

CLASIFICACIÓN:

Grado: Pre-escolar, Escolares 1-3, Escolares 4-6, Adolescentes, Adultos, Todos

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, No aplica

Ejecución: Individual, Parejas, Grupal, Todos

Tipo: Actividad, Estrategia, Teoría/Clase, Juego

EXPLICACIÓN-METODOLOGIA:

En esta actividad se hace uso de los colores de un semáforo para explicarle al niño los pasos para iniciar, continuar y terminar una actividad. Se asociará cada color a un paso de la tarea:

- El verde indica que la actividad comenzó y debe hacerse en ese momento.
- El amarillo muestra que se encuentra a la mitad de la tarea.
- El rojo indica que la actividad terminó y se debe guardar el material o terminar el juego.

Se espera que a través del uso de estas tres claves visuales se eviten distracciones o interrupciones a lo largo de una tarea, juego o actividad. Recuerden que pueden usar el semáforo al igual que otros estímulos u objetos. Con esta estrategia se pretende:

- a) Desarrollar habilidades para que vaya regulando por sí mismo la conducta y la atención, es decir, en dónde, en qué, cuándo, por cuánto tiempo mantiene y dirige su atención y sus acciones.
- b) Evitar repetir instrucciones y/o guiar constantemente al chico.
- c) Favorecer la independencia al trabajar.

CÓMO USARLA:

Se le muestran al niño las tres pelotas y se le explica que cada color le va ayudar a que se acuerde que es importante estar sentado y atento a la hora de la comida, al hacer la tarea, en el coche. En esta explicación ustedes pueden poner los objetivos que más les parezca que requieren de apoyo.

La pelota verde le indicará el inicio de la actividad o el juego. De esta forma, no se tendrá que estar llamando la atención del chico para que comience sus deberes o para que no se distraiga al iniciar el juego. Además, si queremos favorecer la independencia para trabajar, y no se requiera estar con ellos para guiarlos constantemente, se recomienda que se retiren y, al pasar un tiempo, regresen para mostrar la siguiente pelota.

La pelota amarilla le indica que se encuentra a la mitad de la actividad y que lo ha hecho muy bien en la primera etapa. Favorezcan el reconocimiento de su desempeño “adecuado” y si no es “adecuado” reflexionen con él y motívenlo a que en esta segunda etapa si lo podrá hacer. Asimismo la pelota amarilla podrá disminuir la frustración cuando una actividad termina abruptamente, especialmente si es un juego.

La pelota roja se le enseñará un poco antes de terminar la tarea para analizar el desempeño en la segunda etapa, indicarle que ya está a punto de finalizar y que logró su cometido.

Consideraciones generales:

- ✓ Al poner en práctica la estrategia, hablen del tema y de lo que esperan, es decir del reto a cumplir. Explíqueno hasta que quede claro y si es necesario actúenlo o dibújenlo.
- ✓ Practiquen hasta que sientan que ya se entendió y sean constantes.
- ✓ Utilicen las pelotas o claves visuales para recordarle el paso en el que se encuentra sin tener que usar más palabras; esto permitirá que automatice la acción ya que sabe que el color le está recordando que es necesario controlar por él mismo la atención o la conducta.
- ✓ Si es necesario, asocien el color con una imagen de lo que se espera de él (si es el primer paso, poner el dibujo de un niño sentado, o del estuche para comenzar la tarea, etc).
- ✓ Permitir que el niño sea el que manipula los colores-estímulos. Lo anterior lo motivará más que si sólo ustedes lo dicen con palabras o lo señalan.
- ✓ Si la estrategia no funciona o funciona por un tiempo, se recomienda consultar otras estrategias ofrecidas en Activibox relacionadas con el uso de claves visuales para regular y controlar la atención y la conducta.