

# Consejos del Libro para Desarrollar Habilidades

## Siete Habilidades Esenciales para la Vida

Diviértete leyendo *Una Silla para mi Madre* de forma que resalte el Enfoque y el Autocontrol, una Habilidad para la Vida que fomenta las Funciones Ejecutivas. Los niños necesitan esta habilidad para alcanzar sus **metas**, especialmente en un mundo lleno de distracciones y la sobrecarga de información. Implica **prestar atención, recordar las reglas, tener un pensamiento flexible y ejercitarse el autocontrol**.

### Consejo

Al leer *Una Silla para mi Madre*, habla con el niño sobre que podría sentir si perdiera sus cosas en un incendio. Rosa podría haberse sentido triste o enojada, pero ella y su familia se enfocaron en crear una casa nueva y ahorrar para una silla nueva. Pregunta al niño cómo se sentiría ahorrar tanto dinero.

### Habilidad

La habilidad de Enfoque y Autocontrol es necesaria para **trabajar hacia una meta**. Las metas impulsan las habilidades de **Función Ejecutiva**. Cuando hables de cómo Rosa y su familia ahorraron para la silla nueva, el niño verá el valor de trabajar hacia metas a largo plazo. Esta conversación recíproca sobre el libro es lo que los investigadores llaman “**“Hablar por turnos”**”. Como en un juego de pelota, uno dice o hace algo y el otro responde. “La importancia de estas interacciones cotidianas para desarrollar el cerebro es un hallazgo clave de la investigación sobre desarrollo infantil”.

### Consejo

Pregúntale al niño acerca de una meta que le gustaría alcanzar. Habla de lo que puede hacer falta para lograrlo.

### Habilidad

Cuando ayudas al niño a pensar en una meta que quiere alcanzar y discutes formas de concentrarse en esa meta, lo ayudas a aprender la habilidad de Enfoque y Autocontrol. Asegúrate de ayudarle a identificar una meta que realmente le importa, no una que le hayas fijado.

### Consejo

Cuéntale una historia sobre un momento en que estabas enfocado en una meta y tenías que esperar para que se cumpla. Comparte las estrategias que usaste para que eso sucediera.

### Habilidad

Los niños aprenden con las historias. Al compartir tu historia y estrategias, el niño aprenderá formas de ayudarse a sí mismo en el futuro. El Enfoque y el Autocontrol se fomentan cuando **tenemos estrategias para esperar, estar enfocados y no actuar de forma automática, aunque las cosas se pongan difíciles**.

### *Una Silla para mi Madre* By Vera B. Williams

Cuando un incendio destruye su casa, Rosa, su madre y abuela guardan sus monedas brillantes en un frasco hasta ahorrar lo suficiente para comprar la silla soñada.

