

Consejos del Libro para Desarrollar Habilidades

Siete Habilidades Esenciales para la Vida

Descubre y comparte *Wilma Sin Límites* de una 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 ejercitar el autocontrol**.

Consejo

Este libro dice que Wilma comenzó a correr y a saltar en cuanto aprendió a caminar. Moverse era una de sus fortalezas desde muy pequeña. Pide al niño que piense en sus propios intereses y fortalezas particulares. Luego, pídele que piense cómo puede usar sus fortalezas para lograr una meta, aun si encuentra desafíos en el camino.

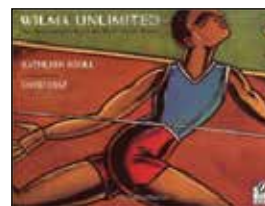
Habilidad

Se fomentan el Enfoque y el Autocontrol cuando **nos basamos en nuestras fortalezas y tenemos metas valiosas**. Las metas impulsan las habilidades de la **Función Ejecutiva**.

Esta conversación recíproca que tienen sobre las fortalezas, los intereses y metas particulares del niño 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 el desarrollo del cerebro es un hallazgo clave en la investigación sobre el desarrollo infantil.

Wilma Sin Límites

Por Kathleen Krull *Wilma Sin Límites* cuenta la inspiradora historia real de cómo Wilma Rudolph superó muchas dificultades, desde que la describieran como la “niña más enferma” en su pueblo natal por sufrir varias enfermedades (inclusive polio), hasta convertirse en la corredora más rápida del mundo y ganar tres medallas de oro olímpicas.



Consejo

Pregúntale qué hizo que Wilma se convirtiera en la corredora más rápida en las Olimpíadas. Por ejemplo, luego de enfermarse de polio, quería poder ir a la escuela con los demás. Así que se esforzó y practicó para caminar, aunque nadie pensó que podría moverse sin órtesis. Cuando se quitó la órtesis y entró a la iglesia, “no pensó en sus rodillas y se concentró para respirar una y otra vez”.

Habilidad

Cuando le pides al niño que reflexione sobre las experiencias de Wilma, lo ayudas a comprender lo estimulante que puede ser **fijar metas y concentrarse para alcanzarlas**.

Consejo

Haz una lista de estrategias que el niño pueda usar para lograr la meta que le importa. Estas estrategias pueden incluir fijar un período para practicar, pedir ayuda a los demás,

Consejos del Libro para Desarrollar Habilidades

Siete Habilidades Esenciales para la Vida

automotivación, no centrarse en los problemas, usar el “poder de la concentración” y recordar la meta.

Habilidad

Lograr metas depende de **estrategias** específicas, especialmente si se encuentran desafíos. Al hacer una lista con el niño, fomentas las habilidades de Enfoque y Autocontrol.

Esta conversación recíproca sobre estrategias 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 el desarrollo del cerebro es un hallazgo clave en la investigación sobre el desarrollo infantil.

Estas hojas con consejos fueron desarrolladas por *La Mente en Formación* junto con First Book. Encuentra más libros y materiales en First Book Marketplace, un recurso disponible exclusivamente para educadores y programas para niños necesitados. Visita www.fbmarketplace.org.