



Habilidades para La Vida para Niños Pequeños

YaeBin Kim, Especialista en Educación para Padres

¿Habilidades para La Vida?

Según la Organización Mundial de la Salud, las habilidades para la vida son “las habilidades para un comportamiento adaptativo y positivo que permiten a las personas afrontar eficazmente las demandas y desafíos de la vida cotidiana.” UNICEF los definió como “un enfoque de cambio de comportamiento diseñado para abordar un equilibrio de tres áreas: conocimiento, actitud y habilidades.” El desarrollo de habilidades para la vida ayuda a las personas a tomar medidas positivas para protegerse y promover la salud y relaciones sociales positivas cuando enfrentan las realidades de la vida.



Tipos de Habilidades para La Vida

Las habilidades necesarias para la vida varían según la edad de una persona y según la cultura y la sociedad. Diferentes organizaciones o investigadores pueden enumerar o utilizar diferentes tipos de habilidades para la vida en

función de su población objetivo o de un tema específico relevante para su ámbito de trabajo. Varias organizaciones internacionales (UNICEF, UNESCO y WHO) enumeran 10 habilidades para la vida, incluidas la resolución de problemas, el pensamiento crítico, las habilidades de comunicación efectiva, la toma de decisiones, el pensamiento creativo, las habilidades para las relaciones interpersonales, las habilidades para desarrollar la autoconciencia, empatía y el manejo del estrés y emociones. Sus habilidades para la vida se aplican a todos los seres humanos. El Centro de Harvard para el Desarrollo Infantil¹ se centró en el desarrollo de habilidades para la vida de los adolescentes, y su lista incluye planificación, autocontrol, conciencia y flexibilidad como habilidades para la vida. Con su compromiso con los niños pequeños y sus familias, Ellen Galinsky² orienta a padres y cuidadores sobre siete habilidades esenciales para la vida que pueden ser promovido a través



de momentos cotidianos y relaciones de calidad con niños pequeños: concentración y autocontrol, toma de perspectiva, comunicación, establecimiento de conexiones, pensamiento crítico, aceptación de desafíos y aprendizaje autodirigido y comprometido. Los niños pequeños pueden aprender estas habilidades para la vida a través de relaciones atentas y divertidas con sus familias y otros adultos importantes en sus vidas.

Habilidades para la Vida Apropriadadas para la Edad

Aunque en el pasado las habilidades para la vida se enfatizaban más en los adolescentes³, los

niños pueden desarrollar habilidades para la vida a



cualquier edad que los prepararán para una vida de éxito. Hay diferentes conjuntos de habilidades para la vida específicas que los niños deben adquirir en diferentes períodos de edad. A continuación se enumeran algunos recursos en línea para ayudar a comprender habilidades para la vida específicas por edad:

[Life Skills By Age](#)⁴

[Life Skills Checklists](#)⁵

[List of Life Skills for Ages 2-18](#)⁶

Habilidades para la Vida para Niños Pequeños: Cómo Pueden Ayudar los Niños Pequeños

Cuando se le preguntó “¿Qué quiere de su hijo/ hija?” la mayoría de los padres dirían, “Sólo quiero que mis hijos estén seguros y felices en la vida.” Para estar seguros y felices, se anima a los padres/cuidadores el ayudar a los niños a

desarrollar habilidades para la vida. Las Habilidades para la vida que se enseñan a una edad temprana siguen siendo beneficiosas para los niños a medida que crecen. La inculcación de buenos hábitos, responsabilidades apropiadas para la edad y buen sentido cívico debe comenzar desde una edad temprana.

Muchos padres sobreprotegen a sus hijos en su preocupación por la seguridad, y esto obstaculiza el aprendizaje de habilidades para la vida. Es por eso que vemos estudiantes universitarios que no pueden realizar tareas básicas y esenciales, como lavar la ropa, y casi el 75% de los empleadores dicen que es difícil encontrar graduados universitarios con habilidades para la vida en la fuerza laboral⁷.

Nuestro(a) niño/niña pequeño(a) es más capaz de lo que pensamos. Como padres, para una vida mejor para nuestros hijos, tenemos que equiparlos para el gran mundo con habilidades



para la vida. ¿Cómo empezamos y qué podemos enseñar?

Empezar Desde las Pequeñas Cosas

Es mejor empezar por las pequeñas cosas, como romper un huevo, hacer la cama, recoger la mesa etc. Los niños tienen que tener algunas responsabilidades y las tareas del hogar les ayudan a aprenderlas. A continuación se enumeran algunas tareas útiles apropiadas para la edad:

Edades de 2 a 3 años: guardar los juguetes, llenar el plato de comida de su mascota, poner la ropa en el cesto, limpiar los derrames, quitar el polvo, apilar sus libros.

Edades de 4 a 5 años: Hacer la cama, vaciar los botes de basura, traer el correo, limpiar la mesa, usar una aspiradora de mano para recoger migas, regar las flores, vaciar los utensilios del lavavajillas, lavar platos de plástico en el fregadero, preparar un tazón de cereal.

¡Hacerlo Por Mi Mismo(a)!

Escuchamos mucho de nuestros hijos pequeños, “Puedo hacerlo solo(a).” Así que ¡que lo hagan ellos mismos! Los padres pueden dejar que los niños elijan un sabor de helado, qué vestido usar o qué juguete comprar. Esto puede parecer básico, pero les ayuda a practicar la toma de decisiones. No decida por su hijo/hija lo que le gusta y lo que no le gusta, y no decida lo que puede y no puede hacer. Los padres pueden enseñar las recompensas y las consecuencias de tomar buenas y malas decisiones para guiar a los niños. Deje que su hijo/hija tome decisiones bajo la guía y seguridad de los padres.



Hablando y Escuchando

Es importante resaltar la importancia de la comunicación bidireccional. Los niños desde temprana edad necesitan saber hablar y escuchar. Los niños pueden desarrollar estas habilidades participando en una conversación con la mayor frecuencia posible. Los padres también deben ser un modelo a seguir prestando atención a los niños cuando hablan y respondiendo de manera oportuna.

Cúidese de Si Mismo(a)

Enseñar a los niños sobre salud e higiene básica

es muy importante. Recuerde y considere su edad y nivel de desarrollo. Para los niños más pequeños, vea si pueden sonarse la nariz, cepillarse el cabello o conseguir su propia bebida. Asegúrese de que puedan alcanzar todos los elementos necesarios para completar la tarea. Si los niños tienen dificultades para cepillarse los dientes o lavarse las manos, intente dividir la tarea en pasos pequeños. Con la orientación de los padres, los niños pueden establecer hábitos saludables con el tiempo.

Concepto de Tiempo

Los niños experimentan el cambio de hora a una edad muy temprana y comienzan a comprender la percepción del tiempo a los 4 meses de edad⁸. Los niños de tres años pueden tener una percepción del tiempo similar a la de los adultos. Para ayudar a los niños a comprender el valor del tiempo, enséñeles haciendo. Establezca horas de inicio y finalización en un reloj para las tareas domésticas sencillas o actividades de juego sincronizado. Lea el reloj con ellos cuando sea



necesario. Una vez que los niños comprendan el concepto de tiempo, será más fácil enseñarles a programar sus actividades y

tareas en consecuencia.

Cocinando Juntos

Anime a los niños a ayudar en la cocina. Los niños de hasta 3 años pueden untar mantequilla de cacahuete sobre el pan o espolvorear queso sobre la pasta.

Los niños pequeños también pueden aprender



fácilmente a utilizar las herramientas básicas de la cocina. Involucrar a los niños en la cocina es una excelente manera

de enseñarles a elegir alimentos saludables y a ser independientes.

Enseñar el Valor del Dinero

No se sienta mal por decir no cuando los niños quieren comprar más juguetes o golosinas. Los niños pequeños necesitan aprender el valor del dinero y cómo ahorrar y gastar sabiamente a una edad temprana. De esa manera, los padres pueden ayudar a sus hijos a tener conocimientos financieros y ayudar a preparar el terreno para tomar decisiones monetarias inteligentes.

Conclusión

Los padres pueden desempeñar un papel importante a la hora de enseñar a sus hijos las habilidades necesarias para tener éxito en la vida y ahora es el mejor momento para hacerlo. Cuanto antes los niños aprendan las habilidades para la vida, más desarrolladas y independientes serán cuando los niños lleguen a la escuela preparatoria y más allá. Nunca es muy temprano para empezar. Dadas las oportunidades y el estímulo, los niños

pequeños aprenderán y demostrarán habilidades para la vida apropiadas para su edad, continuarán practicando esas habilidades y desarrollarán nuevas habilidades.

Referencias

1. https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2018/02/HCDC_BuildingAdolescentCoreLifeSkills.pdf
2. Galinsky, E. (2010). *Mind in the making: the seven essential life skills every child needs*. New York: Harper.
3. UNICEF (2019). *Global Framework on Transferable Skills*. New York: United Nations Children's Fund.
4. <https://lifeskillsadvocate.com/blog/daily-living-skills-at-every-age-what-to-look-for/>
5. <https://media.focusonthefamily.com/fof/pdf/magazine/checklist-4-lifeskills.pdf>
6. <https://ofthehearth.com/comprehensive-list-of-life-skills-for-ages-2-18/>
7. <https://tinyurl.com/y6rxvvkr>
8. Zélanti, P., & Droit-Volet, S. (2011). Cognitive abilities explaining age-related changes in time perception of short and long durations. *Journal of Experimental Child Psychology*, 109(2), 143-157.