

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa

El objetivo de esta semana – La autoconciencia

¿Qué es la autoconciencia?

Entender de forma realista cuáles son nuestras fortalezas y cuáles nuestras debilidades y sentir un deseo firme de mejorar son dos ingredientes básicos para el éxito. Por desgracia, ocurre muy a menudo que somos más conscientes de nuestras debilidades y limitaciones que de nuestras fortalezas y posibilidades. El fracaso y la frustración pueden llevarnos a pensar qué fue mal y por qué no alcanzamos nuestras metas. Sin embargo, cuando tenemos éxito, acostumbramos a seguir adelante sin tomarnos el tiempo para considerar cómo usamos nuestras fortalezas para lograr nuestros objetivos.

Para contribuir a que nuestros niños tengan éxito, podemos ayudarles a ser más conscientes de sus fortalezas y habilidades y prepararles para hacer uso de ellos en el futuro. Como dijo Rachel Simmons, autora de numerosos best sellers y co-fundadora de Girls Leadership, “Conocerse a sí mismo es la base del éxito real,” y esto incluye conocer nuestras fortalezas.

Estrategia– “Mis éxitos y mis fortalezas”*

El objetivo de esta estrategia es simple – tomar conciencia de qué habilidades, talentos y fortalezas concretas nos ayudan a alcanzar nuestras metas para poder usarlos intencionadamente en el futuro.

Para estudiantes de la escuela primaria – Haga que sus hijos piensen en algo que realmente les guste hacer y se les dé bien. Pueden ser deportes, arte o incluso jugar video juegos. Después díganles que hagan una lista de las habilidades específicas que usan para tener éxito en esa disciplina. ¡Cuanto más detallada sea la lista, mejor! Por último, invíteles a hacer un póster de la actividad y de las habilidades que usan para llevar a cabo esa actividad y ¡cuelgue el póster en la pared para recordarles sus fortalezas!

Para estudiantes de la escuela intermedia – Cuando se enfrenten a un reto o a un problema, hágalos identificar sus fortalezas (podrían haberlo hecho ya como los estudiantes de la escuela elemental) y después comente con ellos cómo pueden usar una fortaleza específica para alcanzar el objetivo o solucionar el problema. El objetivo es desarrollar un plan basado en sus fortalezas para conseguir sus metas.



Para estudiantes de la escuela secundaria – Es posible que necesiten colaborar o trabajar con otros individuos que tengan habilidades diferentes a las suyas para resolver problemas o enfrentarse a retos más complejos. Ayúdeles a pensar en las habilidades que pueden aportar a un equipo, en otras destrezas que el equipo puede necesitar y en qué otra persona podría formar parte del equipo por tener esas destrezas.

Para estudiantes de preescolar – Anime a sus hijos a pensar qué está ocurriendo o qué ha ocurrido como resultado de sus buenas acciones o palabras. Ponga cuidado al describir lo que su hijo dice o hace sin hacer comentarios con los que se pueda sentir juzgado. En lugar de decir, “¡Bien hecho!”, o “¡Eres muy amable!” pruebe esto, “Caminaste hasta donde estaba tu amiga y la ayudaste cuando cayó del columpio. Ahora ella está sonriendo.” Cuando un niño pequeño escucha la descripción del resultado de sus acciones, desarrolla una mayor conciencia de sí mismo y tiende a comportarse de la misma manera en el futuro.

Para bebés y niños menores de tres años - ¡Los bebés y los niños menores de tres años parece que oyen y ven todo lo que hacen sus padres! Aprenden mucho mirándonos y escuchándonos. Asegúrese de que se toma su tiempo para mirar lo que su bebé está haciendo --- tanto si está tratando de alcanzar un juguete, sonriendo o quejándose porque tiene hambre. Hable con su bebé sobre lo que ve para que su bebé se dé cuenta de que le está observando. Los bebés aprenden a ser conscientes de sí mismos cuando sus padres les demuestran que les prestan atención.

Notas para los padres

Para los adultos también puede ser beneficioso tomar mayor conciencia de sus fortalezas. La próxima vez que vayan a llevar a cabo un proyecto familiar, asegúrese de que cada persona, incluido usted mismo, identifique las destrezas que puede aportar para que el proyecto sea un éxito.

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa es una creación de Aperture Education (www.Apertureed.com) y del Centro Devereux para Niños Resilientes (Devereux Center for Resilient Children) (www.CenterforResilientChildren.org). Visite nuestra página web para más ideas.

El tema de la próxima semana – Autogestión

***Mis éxitos y fortalezas** ha sido desarrollado por Ann McKay Bryson y es parte de Aperture Education’s DESSA Comprehensive Social and Emotional Learning System