

Ayude a su hijo a...

desarrollar la conciencia de sí mismo



En la actualidad, los estudiantes están enfrentando desafíos sin precedentes como resultado de la pandemia. Sin embargo, tienen recursos internos que pueden ayudarlos a sobrellevarlos.

La conciencia de sus emociones, pensamientos, comportamientos y fortalezas puede ayudar a los estudiantes a tomar mejores decisiones en la escuela y en todas las áreas de sus vidas. Esta conciencia también puede mejorar su salud mental. Afortunadamente, existen innumerables maneras en que las familias pueden ayudar a los niños a desarrollar la conciencia de sí mismos en casa.

QuickTips

THE
PARENT
INSTITUTE

Hable de los sentimientos

Los niños que comprenden sus sentimientos —y que saben cómo hablar de ellos— son menos propensos a portarse mal y más propensos a expresarse de maneras positivas. Para hablar con su hijo sobre los sentimientos:

- **Haga una lista de diferentes sentimientos:** *feliz, triste, enojado, decepcionado, frustrado, asustado, desesperado*, etc. Dígale a su hijo que dibuje una imagen de cada emoción.
- **Pregúntele a su hijo cómo se siente** todos los días. Luego hablen sobre las cosas que lo hacen sentirse de ese modo. Escuche con atención y sea comprensivo. Nunca le diga a su hijo que no debería sentirse del modo en que se siente.
- **Señale los sentimientos de su hijo.** Diga, “Pareces feliz de estar al aire libre”, o “Pareces frustrado porque todavía no lograste resolver ese problema de matemáticas”.
- **Hable sobre maneras sanas** de lidiar con los sentimientos. Si su hijo está enojado, puede respirar profundamente y contar hasta diez. Si está triste, puede abrazar un juguete de peluche. Si está desanimado, puede probar una estrategia diferente.

Fomente la autorreflexión

Los niños pueden tener muchos altibajos emocionales. Escribir en un diario es una gran manera de ayudarlos a expresar sus sentimientos y procesar sus emociones.

Anime a su hijo a escribir o dibujar en un diario durante unos minutos cada día. Si no puede pensar en nada sobre qué escribir, dele estas ideas:

- ¿Qué es lo más divertido que hiciste hoy?
- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Hay algo que te ha enojado hoy?
¿Y entristecido?
- ¿Qué te agrada hacer cuando te sientes así?

Promueva la empatía

Ser consciente de cómo sus acciones afectan los sentimientos de otras personas es fundamental para desarrollar la conciencia de su hijo de sí mismo. Para fomentar la empatía:

- **Comenten cómo se sienten** los personajes de los libros o de la televisión. Pregúntele a su hijo, “¿Cómo crees que se sintió Auggie cuando Julian dijo eso? ¿Qué te hace pensar eso?”
- **Corrija amablemente a su hijo** cuando su comportamiento sea insensible o cruel. Pregúntele, “¿Cómo te haría sentir eso a ti?”
- **Señale las consecuencias** del comportamiento. “Heriste los sentimientos de tu hermana y ahora ella no quiere terminar el juego”.
- **Felicite el comportamiento cariñoso.** “Tu carta hizo que la abuela se sienta muy feliz”.



Maneje las emociones

Es natural que los niños reaccionen exageradamente cuando enfrentan situaciones difíciles. Sin embargo, es importante ayudarlo a aprender cómo controlar sus emociones. Aquí tiene algunas maneras de hacerlo:

- **Anime a su hijo** a hacer una pausa antes de reaccionar ante una situación.
- **Recuérdelo a su hijo** que tal vez no pueda controlar sus sentimientos, pero que sí puede controlar qué hace con ellos.
- **Nombre y reconozca** los sentimientos de su hijo para que él pueda pensar cómo procesarlos.
- **Ayude a su hijo** a pensar soluciones a los problemas.
- **Anime a su hijo** a ver los errores como oportunidades para aprender.

Identifique las fortalezas

Cuando los niños tienen el lugar y el espacio para explorar sus fortalezas y pasiones, su autoestima y sus talentos florecen. Para ayudar a su hijo a descubrir sus fortalezas:

- **Hable de las habilidades** o actividades que su hijo escoge con facilidad y parece disfrutar. Ellas pueden ser indicadores de sus fortalezas.
- **Pregúntele qué le agrada** de una cierta actividad o un cierto tema. Luego, para fomentar ese interés, ayúdelo a buscar actividades y temas relacionados para explorar.
- **Hágale preguntas** para descubrir intereses ocultos. “¿Qué es lo último que piensas en la noche?” “¿Qué te hizo pensar en esa idea?”
- **Anímelo a expresar** sus ideas e intereses, aunque no coincidan con los de usted.

Beneficios de la conciencia de uno mismo

Cuando los niños son conscientes de sí mismos, son capaces de comprenderse en relación con el mundo que los rodea. La conciencia de uno mismo también ayuda a los niños a comprender cómo sus emociones afectan sus acciones.

Si su hijo desarrolla la conciencia de sí mismo, mejorará:

- **Su capacidad de sentir empatía por otros.**
- **Sus habilidades para hablar y escuchar.**
- **Sus habilidades de razonamiento analítico.**
- **Sus habilidades para tomar decisiones.**
- **Sus habilidades sociales.**
- **Sus habilidades de liderazgo.**



Sea un modelo positivo

La manera más efectiva de que los padres les enseñen a sus hijos a ser conscientes de sí mismos es modelando la habilidad. Hágalo así:

- **Hable sobre sus propios sentimientos.** “¡Me emociona que este libro te agrade tanto como a mí!” “Estoy decepcionado porque no pude cumplir con el plazo del trabajo”.
- **Trate de mantenerse tranquilo** y optimista cuando enfrente una situación desagradable o frustrante.
- **Dese un descanso** cuando se sienta abrumado. Diga, “Estoy molesto. Saldré de la habitación y regresaré cuando esté más tranquilo”.
- **Dedique tiempo para sí mismo.** Deje que su hijo lo vea ocuparse de su cuidado personal. Destine tiempo a leer, ejercitarse, practicar la conciencia plena o *mindfulness*, o escribir en un diario personal.

Promueva una mentalidad de crecimiento

La vida está repleta de desafíos, y el éxito de su hijo depende de cómo responde ante ellos. Ayúdelo a desarrollar lo que los educadores denominan mentalidad de crecimiento.

Una mentalidad de crecimiento ayuda a los niños a verse a sí mismos como aprendices y a considerar que los problemas tienen solución. Por ejemplo, imagine que su hijo está teniendo dificultad para encontrar la respuesta de un problema de matemáticas. Algunos niños dirían con frustración, “No soy bueno en matemáticas”, y se darían por vencidos. Pero otros niños adoptarían una actitud diferente. “Esto es difícil, pero estoy seguro de que podré resolverlo”.

Los niños del segundo grupo tienen una mentalidad de crecimiento. Ellos creen que, aunque no puedan hacer algo en el momento, podrán aprenderlo y volverse más inteligentes. Son más propensos a perseverar con los problemas, y resolverlos.

Para fomentar esta mentalidad, felicite el esfuerzo y la creatividad. “Ese proyecto era difícil, ¡pero probaste diferentes enfoques hasta terminarlo!”

Aumente el optimismo

A los niños les agradan las rutinas. Por eso, cuando todo —desde la escuela hasta la vida cotidiana— parece estar cambiando, pueden tener dificultades para mantenerse optimistas. Para promover una actitud positiva:

- **Promueva la gratitud.** Todas las noches, ayude a su familia a adquirir el hábito de contar algo por lo que se sienten agradecidos ese día.
- **Fomente el diálogo interno positivo.** Enséñele a su hijo a decirse cosas como, “Puedo hacerlo”. “Se volverá más fácil con la práctica”.
- **Ayude a su hijo a tomar perspectiva.** Una mala calificación no es el fin del mundo. Trate de ayudarlo a encontrar el lado positivo de las situaciones.
- **Tenga una actitud positiva usted mismo.** Deje que su hijo lo vea perseverar en los momentos difíciles y tratar de mejorar la situación.

Fuente: CASEL's Widely Used Framework Identifies Five Core Competencies, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).

THE
PARENT
INSTITUTE®

One of a series of QuickTips®
from The Parent Institute®, P.O. Box 7474,
Fairfax Station, VA 22039-7474
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Stock No. 1181 (English) • Stock No. 2181 (Spanish)
Copyright © 2021 The Parent Institute®