

# FOMENTANDO HABILIDADES DE **AUTOCONCIENCIA** EN SUS HIJOS

La habilidad de un niño de realizarse en el futuro, en la escuela, universidad, el trabajo y de ser feliz a largo plazo depende de su habilidad de desarrollar la autoconciencia. Los jóvenes que aprenden a identificar sus propias emociones, pensamientos y valores con exactitud, cómo estos afectan su conducta, también como evaluar sus fortalezas y limitaciones con un optimismo realista y un espíritu de crecimiento ya están en camino al éxito.

Los padres y familias son socios cruciales para ayudar a los niños a desarrollar la habilidad de relacionarse bien con otros. Este recurso ofrece orientación, herramientas y actividades para que los padres y las familias puedan ayudar a sus hijos a desarrollar la autoconciencia en casa.

## OPORTUNIDADES PARA MEJORAR LA AUTOCONCIENCIA DE SUS HIJOS

- **Acepte y reconozca las emociones de sus hijos.** Ayúdeles a identificar y nombrar sus emociones y comparta sus sentimientos con ellos. Aprender a estar consciente de sus sentimientos y conducta, también como los sentimientos y la conducta de otros, puede ayudarles a responder más apropiadamente en situaciones sociales y emocionales. La habilidad de sus hijos de comprender y relatar sus emociones les ayudará a expresarse mejor y de enfrentar los sentimientos y controlar su conducta eficazmente.
- **Empatice con sus hijos.** Simpatizar con sus hijos les ayudará a sentirse más seguros. By teaching them that their emotions are important and nothing to be ashamed of they will know they do not always have to be perfect. At the same time teach them to be aware of the feelings and needs of others.
- **Let your child communicate freely.** Honest and open communication is key to your child's self-awareness and overall growth and development. Let them express their thoughts without reaction or judgement so they will share how they are feeling without worrying what you will think. Have conversations about their strengths and challenges and discuss what strategies they can use to complete tasks and build on their strengths.
- **Teach effective problem solving.** Help your child to arrive at their own solutions rather than giving them answers. Allow them to make mistakes and teach them how to move forward the next time.



### NOCHE DE PELÍCULA FAMILIAR

#### **Toy Story (1995, clasificada G)**

Woody es un amable muñeco vaquero quien le pertenece a un niño. Siente miedo y celos cuando su estado de juguete preferido se ve amenazado por un nuevo juguete de Buzz Lightyear. En la película vemos como luchan ambos Woody y Buzz Lightyear para comprender quienes son también como su lugar en el mundo. El sentido de identidad de Woody se basaba en ser el juguete preferido de Andy. Él era el líder al que todos los otros juguetes seguían, el que admiraban, a través del cual ellos se identificaban. Sin embargo, cuando apareció Buzz, ésta dinámica se vio muy afectada.

#### **WALL-E (2008 clasificada G)**

En el futuro distante, un pequeño robot recolector de basura emprende un viaje por el espacio que no tan solo decidirá el destino de la humanidad pero su propia suerte. Luego de pasar 700 años en la Tierra, conoce a EVE (otra robot) que le ayuda a WALL-E a abrir los ojos a su potencial y a solucionar su principal problema. WALL-E ha desarrollado emociones e intenta procesarlas, mientras trata de cambiar el destino de los humanos.

#### **Inside Out (2015, clasificada PG)**

Relata mensajes importantes sobre la necesidad de sentir y expresar todas nuestras emociones, ya sean felices o tristes. Transmitido desde la perspectiva de Riley, una niña de 11 años que navega por las difíciles emociones de un evento que cambiará su vida.

#### **Seabiscuit (2003, clasificada PG-13)**

En medio de la Gran Depresión financiera, un hombre de negocios trata de lidiar con la muerte de su hijo, un jinete traumado y un entrenador de caballos abatido que hacen equipo para ayudar a Seabiscuit, un caballo de carreras temperamental de tamaño inferior. Los personajes principales mejoran su autoconciencia al desarrollar una resiliencia que inspira a los demás.



## INICIADORES DE CONVERSACIÓN

# ENSEÑAR LA AUTOCONSCIENCIA A TRAVÉS DE LA LITERATURA

### PRIMARIA

**You Are Strong (Eres Fuerte)** por Danielle Dufayet, Jennifer Zivojin. Un libro tranquilo que empodera a los niños y les asegura que pueden manejar las emociones fuertes. Realza que el desarrollar confianza y la fuerza interior puede ayudarte a enfrentar los momentos desafiantes de la vida. Este libro incluye una variedad de escenas y relaciones en familia para mostrar las diferentes formas de encontrar apoyo e inspiración al mantenernos Fuertes. Tiene una Nota para Padres y Cuidadores por la Dra. Julia Martin Burch, con consejos para aumentar las habilidades de navegar y lidiar con las emociones fuertes.

1. Para ti, ¿Qué significa ser fuerte?
2. ¿Con cual personaje te identificas más?
3. ¿Por qué piensas que la autoestima es importante?
4. ¿Piensas que los fuertes hablan de sus emociones?

**The Boy With Big, Big Feelings (El niño con grandes sentimientos)** por Brittney Lee, Jacob Souva. Este libro trata de un niño que puede sentir tanto que siente las emociones de sus parientes como si fueran suyos propios. Sus sentimientos son tan grandes que a veces que brillan de sus cachetes y se vierten de sus ojos. Trata de embutir sus emociones para controlarse, pero al verse inspirado por el arte, encuentra que sus sentimientos se deben celebrar y no son nada por cual sentir vergüenza.

1. ¿Piensas que esté bien tener grandes emociones?
2. ¿Qué son las cosas que te causan gran emoción?
3. ¿Cómo describirías los grandes sentimientos?
4. ¿Cómo podemos manejar las situaciones que nos provocan grandes emociones?

**I Am Enough (Soy suficiente)** por Grace Byers, Ke-turah A. Bobo. Este es un libro de poesía ilustrado que te deja sintiéndote seguro de ti mismo. Todos se pueden beneficiar de las seguranzas de la autora Grace Byers en "I Am Enough". Un libro que nos hacer sentir bien, que inspira el amor propio y la apreciación sin condiciones de nuestras habilidades únicas.

1. ¿Qué habilidades únicas tienes tu?
2. ¿Cuál fue tu página preferida y porqué?
3. ¿Piensas que la gente sabe que son suficiente?
4. ¿Si pudieras agregar una frase al libro, ¿Qué sería?

### ESCUELA INTERMEDIA

**The Playbook: 52 Rules to Aim Shoot and Score in this Game Called Life (52 Reglas para ganar en la vida)** por Kwame Alexander, Thai Neave

Para los que aman el deporte, este es un libro ideal. El basquetbol se usa como metáfora para el crecimiento en la vida. Ofrece citas inspiradoras e imagines de personas como Lebron James, Nelson Mandela, Steph Curry y Serena Williams. El autor ofrece sus útiles consejos poéticos para ayudar a cualquier persona que necesite un poco de apoyo y estímulo.

1. ¿Qué sugerencia te impactó más?
2. Si pudieras aconsejar a alguien sobre cómo manejar la vida, ¿Qué dirías?
3. ¿Cómo se aplica la autoconciencia a este libro?

**The Beginning of Everything (El Comienzo de Todo)** por Robyn Schneider. Los nuevos comienzos pueden surgir de lo que termina mal. El autor escribe sobre las relaciones interpersonales, el caos que pueden implicar y cómo encontrar el significado de los eventos que parecen ser imposibles de sobrepasar. Desde los "flash mobs" hasta las fuertes de cobija a un perro que pueda ser la reencarnación de Jay Gatsby. Es un cuento sobre lo difícil que puede ser jugar el papel que otros esperan.

1. ¿Cómo se habrá sentido Ezra tratando de conciliando sus deportes, clases y asuntos de interpersonales?
2. ¿Notaste cómo aún cuando alguien parece tenerlo todo, todavía tiene problemas que los otros no notan?
3. ¿Cuáles otros nuevos comienzos ocurren luego de que termine un evento?

**Be Calm: Be Your Best Self Everyday (Be You) (Ten calma y haz tu mejor esfuerzo)** por Teen Breathe

Esta es una guía para aprender a mantener la calma bajo estrés. Poder expresarnos con calma bajo presión, nos beneficia en muchas situaciones. Ya sea al hablar con un amigo, pariente o quien sea, es importante detenerse y pensar sobre el poder de nuestros pensamientos y palabras.. *El calmarse* nos apoya individualmente y ayuda a navegar las emociones y situaciones negativas desde lo que sentimos adentro primero.

1. ¿Qué habilidad mencionada en el libro, piensas que es el más importante para ti, para lidiar con el estrés?
2. ¿Para qué tipo de eventos puede ayudar a prepararte este libro?
3. ¿Cómo mantienes la calma bajo presión?