

# FOMENTANDO DESTREZAS DE AUTOMANEJO EN SUS HIJOS

La habilidad futura de un niño de tener éxito en la escuela, en la universidad y en su lugar de empleo, y lograr la felicidad a largo plazo dependerá de su habilidad de desarrollar sus destrezas de automanejo. Los estudiantes que aprenden a tener éxito en reglamentar sus emociones, sus pensamientos y sus conductas en diferentes situaciones— manejar su estrés de manera efectiva, controlar sus impulsos y motivarse a sí mismo están bien encaminados a su éxito futuro. Por ejemplo, en la escuela le enseñamos a nuestros estudiantes cómo fijar sus propias metas personales y académicas, y trabajar hacia éstas a través del desarrollo de la autodisciplina y las estrategias organizacionales.

Los padres y las familias son un equipo imprescindible para ayudar a sus hijos desarrollar sus destrezas de relaciones. Este recurso ofrece guía, recursos y actividades para padres y familias con el fin de ayudar a sus hijos a desarrollar sus Destrezas de Automanejo en casa.

## OPORTUNIDADES PARA HABLAR ACERCA DE CÓMO MEJORAR LAS DESTREZAS DE AUTOMANEJO

- **Compartir sus luchas con su hijo para enseñarle acerca de tu resistencia**
- Hablar con su hijo sobre el proceso qué se necesita hacer para alcanzar sus metas. Por ejemplo: “Si quieres ser médico, necesitas ir a la universidad y a la escuela de medicina antes que puedas ayudar a los pacientes. Tal vez pudiéramos ver algunas películas sobre médicos y medicina para que puedas tener una idea de cómo es ser médico.”
- Felicitar a su hijo cuando tenga éxito en aplazar su gratificación. Por ejemplo: “Yo se que en verdad querías mirar la televisión justo después de las clases. Estabas siendo responsable cuando recogiste tu cuarto primero. Me siento orgulloso/a de ti por esperar.”

## ESTRATEGIAS QUE APOYAN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS DE AUTOMANEJO

**Juegos para fiestas que le enseñan a los niños cómo regular sus emociones:** Sillas Musicales, Sigue al Líder, Red Rover, Mamá ¿Puedo?, Simón Dice. Otros juegos incluyen Jenga y Don't Break the Ice (No Rompa el Hielo).

- **Instruir la automotivación con las Metas SMART:** Motivar a su hijo/a a fijar metas que son Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y Limitadas en Tiempo (SMART por sus siglas en ingles). Chequear con él/ella varias veces al mes para monitorear su progreso hacia la meta, y apóyelo/a cuando surjan dificultades.



## NOCHE DE PELÍCULA FAMILIAR

### Meet the Robinsons (2007, clasificación G)

Con el lema principal de “sigue adelante”, la película les enseña a los niños que el fracaso es una parte inevitable de la vida. ¡Aprendes y sigues adelante! El genio Lewis abandona la esperanza de recuperar su última invención, la cual fue hurtada por Bowler Hat Guy. De repente, un joven viajero del tiempo llamado Wilbur Robinson llega a la escena para llevarse rápidamente a Lewis en su máquina del tiempo. Los niños pasan un día en el futuro con la familia excéntrica de Wilbur y destapan un secreto asombroso.

### October Sky (1999, clasificación PG)

John Hickam es un minero del carbón en Virginia Occidental a quien le encanta su trabajo y espera que sus hijos, Jim y Homer sigan sus pisadas. Homer llega a interesarse en ciencia de cohetes después de ver Sputnik 1 cruzar el cielo. John desapueba del nuevo interés de su hijo, pero Homer comienza a fabricar cohetes con la ayuda de sus amigos y su maestro. Homer fija metas y crea un plan para lograrlas, creyendo que la cohertería y la ciencia serán su boleto a una vida mejor.

**Akeelah and the Bee (2006, clasificación PG)**  
Akeelah, una niña de 11 años que vive en Sur Los Ángeles, descubre que tiene talento para la ortografía, y ella espera que esto la lleve al Concurso Nacional de Ortografía. Ella encuentra ayuda a través de una maestra misteriosa, y con el apoyo arrolladora de su comunidad, Akeelah pudiera tener lo que necesita para hacer su sueño realidad.



# INICIADORES DE CONVERSACIÓN

## ENSEÑANDO EL AUTOMANEJO A TRAVÉS DE LA LITERATURA

### ESCUELA PRIMARIA

***My Mouth is a Volcano*** por Julia Cook

Todos los pensamientos de Louis son muy importantes para él. De hecho, sus pensamientos son tan importantes para él que cuando tiene algo que decir, su lengua empuja todas sus palabras importantes hacia arriba hasta sus dientes y luego estalla, o interrumpe a otros. ¡Su boca es un volcán! Contado de la perspectiva de Louis, este cuento provee una manera entretenida de enseñarles a los niños el valor de controlar sus impulsos respetando a otros, y escuchando y esperando su turno para hablar.

1. ¿Qué significa cuando las personas dicen que Louis “estalla” mucho?
2. ¿Qué le pasa al cuerpo de Louis cuando las otras personas están hablando?
3. ¿Cómo se sintió Louis cuando Richard y Courtney lo interrumpieron?

***Deep Breaths*** por Carol Thompson

Dolly la Cerda y Jack el conejo son mejores amigos, pero hasta los mejores amigos no siempre se llevan bien. Cuando Dolly y Jack entran en un gran desacuerdo, ¡cambian de estar feliz, a triste, y luego a feliz nuevamente! Demostrando una amistad verdadera, la serie de libros fija un ejemplo de cómo administrar las emociones fuertes y resolver diferencias.

1. ¿Cómo te calmas cuando te sientes disgustado?
2. ¿En qué manera mantenerte calmado y hablar con tus amigos sobre tus problemas de forma agradable puede ayudarte?
3. ¿Crees que pudieras tratar lo que aprendiste en el libro con otras personas en vez de tus amigos, como tu familia o tus maestros?

***The Very Impatient Caterpillar*** por Ross Burach

Un grupo de orugas se está preparando para pasar su metamorfosis, pero una de éstas todavía está aprendiendo sobre la transformación. Sus compañeras orugas todas le dicen que sea paciente, pero la espera simplemente es tan difícil. ¿Podrá lograrlo?

1. ¿Puedes pensar en un tiempo cuando ser paciente llevó a algo bueno?
2. ¿Cuáles son algunas estrategias que la oruga usó para mantenerse calmado mientras trataba de ser paciente?
3. ¿Cuáles son algunas estrategias que puedes usar para mantenerte calmado/a?

### ESCUELA INTERMEDIA

***For Everyone*** por Gasón Reynolds

Un poema conmovedor e inspirador para soñadores para recordarle a todos que no importa cuántas veces un soñador es derrotado, el impulso, la pasión y la esperanza nunca se extinguen totalmente – porque simplemente tener el sueño es el comienzo que necesitas si quieres llegar a alguna meta. El escritor desea que los niños sepan que los sueños toman tiempo e involucran luchas para lograrlos, pero cualquier cosa es posible si pones tu mente en ello.

1. ¿Cual es un sueño que tienes?
2. ¿Cuáles son algunos obstáculos que pudieras enfrentar en el camino hacia lograr tus sueños?
3. ¿Cuáles son algunas maneras en que puedes mantenerte enfocado/a y trabajar para cruzar esos obstáculos y lograr tus sueños?

***The Self-Discipline Handbook: Simple ways to Cultivate Self-Discipline, Build Confidence, and Obtain your Goals*** por Natalie Wise

Aprender la razón por la cual los límites no son malos, por qué la humildad es difícil, cómo aumentar tu impulso, cómo la pasión empodera el progreso, por qué la persistencia es una virtud y la paciencia no es opcional. Aprenda cómo ser tu propio/a animador/a y conozca tu ciclo creativo. Más importante aún, aprenda cómo la curiosidad es la nueva vulnerabilidad, y por qué es que, sin esto, la autodisciplina nunca dura. ¿Su hijo/a lucha para completar sus proyectos? Todos podemos beneficiarnos de la autodisciplina, sin embargo, la mayoría de nosotros no estamos muy claros en lo que esto verdaderamente significa. Este manual te mostrará cómo tomar gozo en cultivar la autodisciplina. Aprenda lo que es, cómo obtenerla, por qué la necesitamos, cómo mantenerla, y la razón que la deseamos. El libro también cubre las mayores piedras de tropiezo en nuestro camino, de manera interna y externa. Este libro ha sido diseñado para aumentar la autodisciplina y darle al lector una dosis saludable de autoconfianza.

***The Big Life Journal for Tweens/Teens: Teen Edition***

Este diario es diseñado para ayudar a los adolescentes a desarrollar la resiliencia y una mentalidad de crecimiento hacia llegar a ser adultos confiados y felices. Ayuda a los preadolescentes y los adolescentes a descubrir el poder de su cerebro y su mentalidad para entender que ellos están a cargo de sus propias vidas y su felicidad, cómo cambiar su charla negativa a sí mismo/a en charla positiva que empodera, y cómo fijar metas para vencer mejor las dificultades y los contratiempos.