

# Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa

## El objetivo de esta semana – La autocontrol

### ¿Qué es la autocontrol?

La autocontrol es la capacidad de un individuo para controlar sus emociones y su comportamiento con el objetivo de realizar una tarea o tener éxito en una situación nueva o complicada. Tanto los niños como los adultos deben aprender a controlar sus emociones para poder cumplir sus objetivos. A menudo, cuando hablamos de gestionar nuestras emociones, nos centramos en cómo calmarnos cuando estamos enojados, disgustados o asustados. Esta destreza es importante, pero también tenemos que ser capaces de motivarnos cuando estamos cansados, aburridos o no tenemos ganas de trabajar duro. A veces necesitamos calmarnos y centrarnos; otras veces necesitamos prepararnos psicológicamente para reunir la energía suficiente que nos ayude a enfrentarnos a las tareas de la escuela, a nuestros quehaceres o nuestras profesiones. La capacidad de prepararnos psicológicamente para el trabajo es una destreza para toda la vida que nos puede ayudar a tener éxito.

### Estrategia – “Prepárate psicológicamente”

El objetivo de esta estrategia es simple – aumentar su nivel de energía y motivación para hacer lo que necesite hacer.

Para estudiantes de la escuela primaria – ¡La clave para activarse es levantarse y comenzar a moverse! Un aumento de la actividad física hace que el corazón empiece a bombear y estimula la energía. Haga que sus niños pasen cinco minutos imitando a un animal que sea activo – un canguro saltando, un dinosaurio pisando fuerte o un pony brincando. ¡Haga esto unas cuantas veces al día para mantener su energía!

Para estudiantes de la escuela intermedia – La música puede levantar nuestro ánimo y ponernos en marcha para enfrentarnos a un reto. Pida a su estudiante de la escuela intermedia que cree una playlist con canciones que le resulten energizantes o inspiradoras. Mi lista – apropiada para una escritora de la generación baby boomer – incluiría la banda sonora de Rocky o la canción Eye of the Tiger, pero ¡estoy segura de que su hijo puede encontrar algo que sea más de su gusto! Es posible que también quiera crear otra playlist para calmarse o relajarse una vez haya finalizado las tareas de la escuela y los quehaceres de casa.



Para estudiantes de la escuela superior – Muchos atletas profesionales y artistas tienen sus “rituales de éxito previos a la actuación” que les ayudan a prepararse para el gran juego o concierto. Estos rituales pueden ir desde escuchar siempre la misma música hasta comer siempre la misma comida, respirar profundamente o hacer algo absurdo como la estrella del baloncesto LeBron, que solía aventar pedazos de tiza antes de cada juego. Para su estudiante de la escuela superior un buen ritual de éxito podría ser pensar y dibujar en su cabeza sus éxitos pasados – momentos específicos en los que actuó bien y consiguió sus objetivos. Recordar sus éxitos pasados puede darle la energía y confianza necesarias para enfrentarse a sus retos presentes.

Para estudiantes de pre-escolar – Muchos juegos clásicos para estudiantes de pre-escolar no son solo divertidos sino que también promueven habilidades de autocontrol para niños. Considere jugar juegos con instrucciones simples como Simón dice o Luz Verde, Luz Roja. Piense que, mientras juega estos juegos con su hijo de una manera activa, no solo está disfrutando del tiempo que pasan juntos, sino que también le está enseñando destrezas importantes que le beneficiarán más tarde en la vida.

Para bebés y niños menores de tres años - Su bebé aprende de lo que escucha y ve de usted. Si usted está practicando técnicas de autocontrol como respirar profundamente, hable con su bebé sobre su estrategia. Su bebé aprenderá por el tono de su voz, las expresiones de su cara y su comportamiento general. Si lo que intenta con su estrategia es tanto motivarse escuchando música divertida como calmarse respirando profundamente, su bebé notará que usted se está dedicando a una actividad que genera un estado de ánimo positivo.

### **Notas para los padres**

Los adultos también necesitan motivarse. ¡Todas las estrategias que hemos explicado más arriba también pueden funcionar para usted! Considere crear algunos rituales familiares de éxito previos a la actuación o playlists que pueda compartir con todos y que les ayuden a motivarse y a prepararse para los retos de cada día.

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

### **El tema de la próxima semana – Conciencia**