

BOLETÍN EDUCATIVO N°2

TRABAJANDO NUESTRAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Estimados Padres y Apoderados:

Junto con saludarlos y esperando que se encuentren bien con sus familias, les dejamos el Boletín Educativo N°2 elaborado por el departamento de Orientación. En este boletín, conoceremos más sobre la primera competencia del aprendizaje socioemocional: **el autoconocimiento**

AUTOCONOCIMIENTO

Es "la capacidad de estar consciente de sí mismo", de reconocer con precisión nuestras emociones y pensamientos y saber cómo influyen en nuestro comportamiento.

Esta habilidad nos permite conocer nuestras fortalezas y debilidades, constituyendo por ende una poderosa herramienta para mejorar día a día.



En este proceso de construcción personal, es imprescindible la interacción con el medio familiar y social, el cual debe contribuir a promover una imagen positiva de sí mismo, para esto es clave que el entorno más cercano favorezca la autonomía, la seguridad en sí mismo y una buena autoestima.

Conocerse a sí mismo también significa construir sentimientos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.



SUGERENCIAS PARA TRABAJAR EL AUTOCONOCIMIENTO

Aquí te dejamos algunas sugerencias para que puedas ir trabajando, en familia o en forma personal, con niños y/o adolescentes, esta habilidad socioemocional del autocuidado.

1.- Regular la respiración:

Cuando estás enojado, angustiado o estresado es importante regular la respiración, inhalar profundamente y botar el aire lentamente. Esto nos calma, nos ayuda a la concentración mental, a pensar mejor y a identificar aquello que está provocando ese estado.

Técnica del semáforo: parar, pensar y actuar cuando estés más calmado.

2.- Diario de las emociones:

Si no puedes decir lo que sientes, escríbelo, esto te ayuda a soltar el estado emocional en el que te encuentras y puedes conocerte más.

3.- Proponerse metas:

Pensar en las metas que quieres alcanzar es muy común, pero no debes sólo visualizar el resultado, sino también incluir los pasos que debes seguir para conseguir el objetivo. Plantearse metas pequeñas y accesibles que permitan ir paso a paso, para lograr obtener tu meta el premio final. Esta planificación reforzará tu confianza, perfeccionará tus habilidades y contribuirá a resolver la frustración de no conseguir de inmediato aquello que deseas.

Un Ejemplo es hacer con ellos un calendario con metas semanales y marcar el día en que se empieza y termina, donde recibirán un reconocimiento por la conducta o hábito alcanzado.

4.- Identidad- Empatía:

Respetar las opiniones de otros, ser receptivo ante ideas nuevas y miradas distintas a la tuya, pero defender con argumentos tus posturas cuando sientes que son correctas. Los adultos nunca debemos desmerecer la personalidad o carácter de los niños, ni menos compararlos con compañeros, hermanos u otros familiares.

5.- Confianza:

Reforzar la confianza de niños y adolescentes, reconociendo la consecución de objetivos, alentándolos cuando sientan que no pueden lograr algo y corrigiéndolos en forma didáctica cuando cometan errores. Este reforzamiento permitirá que a futuro puedan enfrentarse sin temor ante cualquier nuevo desafío, sin delegar o buscar ayuda ante problemas que saben que pueden resolver de buena manera por sí mismos. Simple frases como "tú puedes", "sabía que lo lograrías", o "confío en ti", pueden marcar una gran diferencia en la seguridad y desempeño de nuestros hijos.

6.- Escuchar, conversar y guiar:

Siempre hay que darse un tiempo para escuchar historias de los niños y adolescentes, esto permite tener una autoestima sana y sentirse querido.

Enseñar a pedir ayuda: es importante que puedan reconocer cuando no se sientan capaces de realizar alguna actividad o resolver una situación. Esto crea un vínculo de confianza, permite reconocer las limitaciones y enseña a enfrentar o tomar decisiones importantes de buena forma.

Es bueno reconocer los aspectos positivos y conversar sobre los errores, ojalá en una relación 3:1, es decir rescatar 3 aspectos positivos de la situación y trabajar un error, mostrándoles cómo se habría podido solucionar de otra manera.

En el boletín del próximo mes veremos la "autorregulación".