

# Autocontrol

## ENERO 2022



### DILO:

Elegir hacer lo que se debe incluso cuando no lo quieres.

### CONOCELO:

#### PREGÚNTALE A UN NIÑO(A):

- ¿Alguna vez has querido seguir jugando videojuegos en la noche, pero tu mamá o tu papá dicen que es tiempo de bañarse e ir a dormir? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué les dijiste?
- Piensa en alguien que conozcas que carece de autocontrol. Piensa en alguien que conozcas que tenga un gran autocontrol. ¿Cuáles son las principales diferencias en sus actitudes y comportamientos?

#### PREGUNTAR A UN ADULTO:

- Piensa en un momento en el que careciste de autocontrol. ¿Qué sucedió?
- ¿Qué se siente al elegir hacer lo que debes incluso cuando no quieres?
- ¿Qué le cuesta resistir? **What do you have trouble resisting?** ¿Qué haces para evitar la tentación?

### MÍRALO:

El autocontrol puede ser una lección difícil de aprender cuando se es joven. ¿Alguna vez han visto a un niño hacer un berrinche? Es porque todavía no poseen las habilidades para practicar el autocontrol. El video adjunto es una excelente descripción del pato Donald y su lucha con el autocontrol. Véanlo con un adulto y discutan las estrategias que sugiere el conductor de radio para practicar el autocontrol. Discutan detalladamente si el pato Donald está usando estas estrategias.

<https://www.youtube.com/watch?v=ygvkPQZNvQc>

### VIVELO:

Hagan una lista de las cosas en su vida que quieren hacer, pero que no son saludables para ustedes. ¿Cómo pueden evitar tomar estas decisiones poco saludables? Por ejemplo, les gusta mucho comer comida grasosa o chocolates pero son opciones de comida poco saludable. ¿Cuáles son algunas cosas que los ayudarán a elegir hacer lo correcto, incluso cuando no lo quieres? ¿Hay lugares que deberías evitar o hay momentos específicos en los que podrías evitar estos lugares? Piensa en algunas estrategias prácticas que le ayuden a mejorar su autocontrol.

# PHASE

Autocontrol  
ENERO 2022



En los años de primaria, un niño desarrolla habilidades que le van a servir en el futuro.

Aquí hay tres preguntas que todo niño de edad elemental se están preguntando:

**1. ¿Tengo tu atención?**

En Kindergarten y primer grado, un niño ansia la atención y aprobación adulta.

**2. ¿Tengo lo que se necesita?**

En segundo y tercer grado, un niño quiere saber cómo están sus habilidades comparadas con las de sus compañeros.

**3. ¿Tengo amigos?**

En el cuarto y quinto grado, un niño empieza a priorizar los amigos en una nueva forma.

**Entonces, no te olvides:** Las relaciones crean un espacio seguro para resolver quien eres. Relaciones traen claridad. Cuando los niños se ven a sí mismo de la manera que un adulto amoroso los ve, entonces cambia la manera de como ellos se ven a sí mismos.