

## LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES CLAVES: LA AUTOCONSCIENCIA

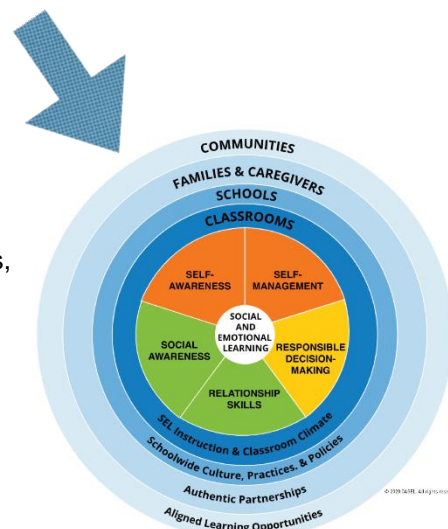
### ¿QUÉ ES LA AUTOCONSCIENCIA?

La autoconsciencia se refiere a nuestra comprensión de los pensamientos, sentimientos y valores y cómo afectan nuestras elecciones y cómo nos perciben los demás. Implica entender las fortalezas, las limitaciones, los sesgos, la ética y tener un sentido de voluntad, confianza y propósito.

### ¿CÓMO ES LA AUTOCONSCIENCIA?

Los niños y adolescentes desarrollan la autoconsciencia de distintas maneras en cada edad y etapa. Los niños que están desarrollando la autoconsciencia pueden:

- Empezar a definir quiénes son en función de lo que dicen los demás, de cómo se sienten y lo que aprenden de sus pasiones, talentos, intereses y carácter.
- Expresar sus emociones, valores y creencias.
- Ser conscientes de sus fortalezas y limitaciones.
- Aprender a sentirse orgullosos de la cultura e historia de vida de su familia.
- Entender cómo colaborar con sus familias, comunidades y la sociedad.



### ¿CÓMO PUEDEN FOMENTAR LOS PADRES LA AUTOCONSCIENCIA?

Los padres pueden...

- Ayudar a los niños a identificar sus sentimientos nombrándolos y señalando las formas en que los sentimientos se manifiestan en el cuerpo (los latidos, sonrojarse).
- Acompañar a los niños en la exploración de sus pasiones e intereses.
- Ser conscientes de en qué se enfocan con relación a sus hijos. ¿Con qué frecuencia reconocen las fortalezas y los rasgos admirables de su personalidad? Adonde apuntan el foco, se desarrolla la identidad.
- Compartir las tradiciones familiares, los idiomas, la cultura y las historias con honor y orgullo.
- Aprender más del desarrollo de sus hijos en cada edad y etapa y la manera de acompañarlo.
- Ayudar a los niños a descubrir formas de colaborar con la familia y la comunidad, como:
- Hacer frente a las malas decisiones con curiosidad, compasión y apoyo para que sus hijos reparen el daño.
-

# PTA HEALTHY LIFESTYLES

- Todos los días, en especial los días que sus hijos toman malas decisiones, tienen un accidente o fracasan, reafírmenles su amor incondicional.

Los niños pueden...

- Cumplir las responsabilidades o tareas familiares.
- Trabajar o hacer voluntariado en una empresa familiar.
- Desempeñarse en proyectos de servicio comunitario locales.

## RECURSOS

- [Big Feelings List](#) [en inglés]
- [Language that Promotes Self-Discipline and Responsibility](#) [en inglés]
- [Household Chores by Age and Stage](#) [en inglés]

