



LA AUTOGESTIÓN

¿QUÉ SIGNIFICA LA AUTOGESTIÓN?

La **autogestión** se refiere a nuestra capacidad de manejar nuestras emociones y fijar y alcanzar metas que estén alineadas con nuestras necesidades y deseos básicos.

¿CÓMO ES LA AUTOGESTIÓN?

Los niños que pueden autogestionarse con eficacia:

- Entienden que las acciones tienen consecuencias y que sus elecciones determinan dichas consecuencias.
- Actúan con *voluntad y libertad de elección para fijar y alcanzar las metas.
- Ponen en práctica estrategias para manejar sus emociones (p.ej., contar hasta 10, apartarse de una situación negativa, expresar el entusiasmo dentro de los límites apropiados, etc.).

***Para ejercitar la voluntad,** una persona necesita atender sus necesidades básicas y tener la libertad y el acceso para hacer elecciones deliberadas. Por lo tanto, la equidad es esencial para la voluntad.

¿CÓMO PUEDEN FOMENTAR LOS PADRES LA AUTOGESTIÓN?

Los padres pueden...

- Brindar oportunidades y espacios de reflexión a los niños (p.ej., espacios silenciosos, normas y protocolos familiares para compartir opiniones y emociones).
- Proporcionar acceso a las herramientas y recursos necesarios para que los niños atiendan sus necesidades básicas de forma independiente (p.ej., ofrecer mesas y sillas de tamaño infantil, bacadillos y utensilio para comer que estén al nivel de su vista y dentro de su alcance, etc.).
- Permita que su niño experimente las consecuencias naturales y forje resiliencia evitando protegerlo de los fracasos y decepciones.

Una oportunidad de la vida real: Si su niño prueba un deporte y no entra en el equipo, permítale sentir cierta decepción y háblele sobre qué podría hacer para posicionarse mejor en la próxima prueba. No llame a los entrenadores ni intente conseguir a la fuerza un lugar para su niño en el equipo.

