

Éxito Estudiantil

Del Equipo de Apoyo Conductual Del Distrito Escolar de Gervais

Miembros del equipo de apoyo conductual:

Bob Martin, Fenya Aman,
Jerry Jimenez, Vilma Chan,
Sara Broadhurst, Jeanne Doyle,

Autogestión: una competencia social y emocional

¡Construya sus organizacionales músculos!

Automotivación es la capacidad de regular sus emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones. Cuando nos manejamos, mostramos paciencia, persistencia y regulación emocional. Estas habilidades son importantes porque nos ayudan a contribuir y encontrar el éxito en la escuela, la familia y los grupos sociales. Áreas específicas que estamos incluyendo hoy: **Automotivación; Habilidades Organizativas; Establecimiento de Metas; Control de Impulso**

Automotivación Algunos niños están motivados. Otros están menos motivados y necesitan un poco (o mucho) de empuje aquí o allá. Si se pregunta cómo motivar a su hijo, podría pensar automáticamente en recompensarlo por cada paso que dé en la dirección correcta y aplicar consecuencias negativas por los pasos que toma en la dirección incorrecta. En realidad, el mejor enfoque es ser fácil con las recompensas y los castigos y ayudar a apoyar su motivación interna. Ayudándoles a sintonizar con los sentimientos de logro y el orgullo que sienten por un trabajo bien hecho. Establezca metas a corto plazo con su hijo; asegurándose de que los objetivos sean alcanzables. Cuando logren la (s) meta (s), celebren los éxitos juntos. Esto puede generar orgullo e impulsar metas futuras. Mantente positivo. Incluso cuando su hijo no tiene éxito con algo, está bien. Una respuesta negativa a no ser parte del equipo, hacer un proyecto mal o obtener una 'D' en una prueba puede hacer que tengan miedo de esa respuesta en el futuro. Reconócelo y anímalos a intentarlo de nuevo. Pregunte qué los motiva, a veces puede ser así de simple. No solo le dará la información que desea, sino que también puede ayudarlo a saber cuáles son sus 'me gusta' e intereses.

La organización es una habilidad crítica que puede significar la diferencia entre el orden y el caos, en casa, en la escuela y más allá. En la escuela vemos signos de dificultades en la organización, tales como:

- *Olvidar llevar los materiales necesarios a la clase.*
- *Desplazamiento o pérdida de tareas de clase*
- *Colación de tareas de clase en una carpeta al azar sin un sentido de orden*
- *Tener un escritorio desordenado o un conjunto de carpetas*

Los maestros a menudo reconocen los desafíos de la organización estudiantil y les enseñan estrategias para ayudar en el aula. Si su estudiante tiene dificultades con la organización, hay actividades en el hogar que puede hacer.

- *Discutir planes para la semana; usa un calendario para seguir*
- *Cree tablas de tareas con organización y tareas de limpieza.*
- *Trate de tener un lugar para todo y haga que su hijo vuelva a colocar los artículos en su lugar*
- *Cree un lugar solo para la tarea con materiales de oficina.*

Los niños necesitan oportunidades frecuentes para discutir, practicar y aplicar sus nuevas habilidades, tanto en casa como en la escuela, ¡así que sigan flexionando esos músculos organizativos!



Establecimiento de Metas

Tener metas puede ayudarlo a tomar decisiones importantes que pueden ser positivas y cambiar la vida. Al establecer metas, considere lo que más valora. Encuentra lo que te motiva y te da un sentido de propósito. Por ejemplo, piense en las cosas que lo hacen más feliz en este momento y luego qué le gustaría hacer para que sucedan. Cuando planifique metas, tómese el tiempo para escribir lo que quiere. Incluya las tareas y el tiempo que llevará, para que pueda integrarse en su horario. Mantenga sus tareas no más de una hora y si la tarea es difícil de comenzar; entonces podría ser demasiado grande. Las metas más pequeños y realistas son más fáciles de lograr. Tenga en cuenta que sus metas no están escritos en piedra y puede tener control sobre el tiempo y el esfuerzo que está dispuesto a dedicar.

El control de impulsos es un comportamiento aprendido, y se construye a través de la práctica y la repetición. El buen control de los impulsos tarda años en desarrollarse; por lo tanto, es crucial que brindemos a los niños la oportunidad de desarrollar un buen control de los impulsos. Las tres formas de ayudar a su hijo a desarrollar estas habilidades esenciales son: - *Ayudar a su hijo a identificar y etiquetar sus emociones. Etiquetar las emociones ayuda a tomar conciencia de cómo estos desencadenan los comportamientos de uno. Un niño que tiene el lenguaje para expresar emociones es más probable que lo verbalice en lugar de mostrarlo a través de comportamientos impulsivos.* - *Haga que su hijo practique las instrucciones repetitivas y sólo permite que tomen acciones una vez que hayan repetido correctamente sus instrucciones. Algunas veces los niños se comportan impulsivamente porque no escucharon la dirección.* - *Enseñe a su hijo habilidades para resolver problemas. Haga que se les ocurra más de una forma de resolver un problema. Cuando los niños tienen soluciones en mente, puede evitar que se comportan impulsivamente.*