## Self-Awareness:

Understanding your ideas, emotions, and values, as well as how those elements influence your conduct, is what self-awareness includes. This knowledge is accompanied by the ability to evaluate your strengths and weaknesses accurately and realistically while maintaining your self-assurance, passion, and desire to develop.

## Given below are some ways to help children develop self-awareness:

1. **Adopt a growth mentality.** Every kid should understand that if they work hard and keep a positive attitude, they can achieve more. Teach kids about the importance of having a growth mindset. Encourage a growth mindset in your kids on a daily basis. This can help them gain confidence and a better awareness of their capabilities.
2. **Discuss the Cycle of Thoughts, Actions, and Feelings.** This cycle shows how thoughts lead to actions, which lead to feelings, which then lead to more thoughts. Describe possible scenarios that your children might face. Discuss how they may feel in certain scenarios, how and what they may think, and how they may act in response to those feelings and thoughts.
3. **Keeping an Emotion Journal is a good idea.** Encourage your children to keep an emotion journal as they learn to recognize and label their emotions. For younger children, this could mean pasting emoji faces, while for older children, it could mean maintaining a digital journal. Taking the time to conduct a daily "emotional evaluation" helps your children to better understand and express their feelings.
4. **Goals should be set and worked towards.** Meeting self-awareness aims and goals provides children with reasons to appreciate their achievements, strengthening their belief in themselves. Ask your children to pick a meaningful goal and write down the steps they can take to achieve it.
5. **Make use of your abilities.** Help children in recognizing their own unique abilities. The act of discovering skills that your children excel at helps them develop a positive self-image. Working to develop their strengths boosts their self-esteem and prepares them for success.

Having a healthy self-awareness is important for emotional well-being and personality. It helps children understand who they are, why they react the way they do, and how to improve themselves. Kids' self-awareness is essential for their success. We believe that self-aware people have a strong belief in their ability to attain a goal, and that this quality helps kids in achieving success in all aspects of their lives.

## Autoconciencia:

La autoconciencia consiste en entender nuestras ideas, emociones y valores, al igual de cómo estos elementos pueden influir en nuestra conducta. Este conocimiento va acompañado de la capacidad de evaluar nuestras fortalezas y debilidades de manera precisa y realista mientras mantenemos la seguridad en nosotros mismos, la pasión y el deseo de desarrollarnos.

## Las siguientes son maneras de ayudar a los niños(as) a desarrollar la autoconciencia:

1. **Adoptar una mentalidad de crecimiento.** Todo niño(a) debe entender que, si trabaja duro y mantiene una actitud positiva, podrá lograr más cosas. Enseñe a sus hijos acerca de la importancia de tener una mentalidad de crecimiento. Fomente una mentalidad de crecimiento en sus hijos cada día. Esto puede ayudarles a ganar confianza en sí mismos y ser más conscientes de sus capacidades.
2. **Hablar acerca del Ciclo de Pensamientos, Acciones y Sentimientos.** Este ciclo enseña acerca de cómo nuestros pensamientos nos llevan a acciones, estas acciones a sentimientos y estos a más pensamientos. Describa escenarios posibles que sus hijos podrían enfrentar. Hable acerca de cómo se sentirían en ciertos escenarios, cómo y qué podrían pensar, y cómo actuarían en respuesta a esos pensamientos y sentimientos.
3. **Mantener un Diario de Emociones es una buena idea.** Anime a sus hijos a mantener un diario de emociones mientras aprenden a reconocer y a nombrar sus propias emociones. Para niños(as) más pequeños esto puede hacerse por medio de pegar emojis en su diario, mientras que para niños mayores, esto se puede hacer llevando un diario digital. Tomarse el tiempo de hacer un "chequeo emocional" a diario le ayuda a sus hijos a entender y expresar mejor sus sentimientos.
4. **Se deben trazar metas y trabajar para alcanzarlas.** Alcanzar metas de autoconciencia le provee a los niños(as) razones para apreciar sus logros, fortaleciendo así su confianza en sí mismos. Pídale a su hijo(a) que elija una meta significativa y escribir los pasos que tomará el alcanzar dicha meta.
5. **Usar sus habilidades.** Ayude a los niños a reconocer sus habilidades únicas. El acto de descubrir habilidades en las que sus niños se destacan les ayuda a desarrollar una autoimagen positiva. Trabajar para desarrollar sus fortalezas incrementa su autoestima y los prepara para el éxito.

Tener una autoconciencia saludable es importante para el bienestar emocional y la personalidad. Le ayuda a los niños a entender quiénes son, por qué reaccionan de la forma en que lo hacen, y cómo mejorarse a sí mismos. La autoconciencia en los niños es esencial para su éxito. Creemos que las personas conscientes de sí mismas tienen una creencia firme en su habilidad de alcanzar una meta, y que esta cualidad les ayuda a los niños a alcanzar el éxito en todos los aspectos de su vida.