

Integridad

OCTUBRE 2024



DECIR:

Autocontrol: Elegir hacer aquello que es mejor incluso cuando no quieres hacerlo

CONOCER:

PREGÚNTALE A UN ADULTO:

- ¿Cuándo te resulta más difícil tener autocontrol?
- ¿Tienes algunos trucos o estrategias que te ayuden a desarrollar el autocontrol?

PREGÚNTALE A UN NIÑO(A):

- ¿Cuándo te resulta más difícil tener autocontrol?
- ¿Alguna vez te has metido en problemas por no tener suficiente autocontrol? ¿Cuáles fueron las consecuencias?

VER:

Uno de los momentos más fáciles para perder el autocontrol es la hora de la merienda. Algunos de nosotros tendemos a tomar malas decisiones y a comer alimentos que sabemos que no son los más saludables. Por desgracia, muchos de nosotros también carecemos de autocontrol con nuestro temperamento, con la forma en que tratamos a los demás y al tomar decisiones que podrían ser muy peligrosas para nosotros mismos o para los demás.

En este breve vídeo, el Monstruo de las Galletas aprende algunas estrategias para desarrollar el autocontrol: https://www.youtube.com/watch?v=j0YDE8_jsHk. Se da cuenta de que el autocontrol se puede lograr, incluso cuando es difícil. Cuando desarrollamos el autocontrol, no sólo podemos hacer mejores elecciones alimenticias, sino que también podemos elegir opciones que nos ayudarán con las siguientes tres cosas. El autocontrol puede ayudarnos a tomar decisiones inteligentes, a tratar bien a los demás y a maximizar nuestro potencial.

SER:

Haz una lista de los momentos en los que el autocontrol es más difícil. Pide a tu familia que te ayuden a hacer la lista y que te ayuden a mostrar autocontrol. Algunas ideas podrían ser establecer objetivos para limitar el tiempo de pantalla, responder con amabilidad, cumplir con la hora de acostarse, comer alimentos saludables, escuchar y seguir instrucciones en la escuela, desarrollar un programa de ejercicios. Intenta fijarte unos objetivos y monitorea tu progreso a medida que practicas el autocontrol.

PHASE

Integridad
OCTUBRE 2024



Antes que puedas guiar a alguien a donde necesitan ir, tienes que saber donde están.

Por ello, realmente es bueno saber como están cambiando...físicamente, mentalmente, relacionalmente, culturalmente, emocionalmente y moralmente.

Cuanto más sepas de tus niños, más podrás:

- Saber lo que ellos significan.
- Creer que ellos pueden ganar.
- Sentir adonde ellos pertenecen.
- Decidir que deberían hacer.

Recuerda, si no sabes con quien hablas, entonces no puedes esperar que te escuchen.

Entonces, no te olvides: Cuanto mejor entiendas quienes son tus hijos ahora, mejor podrás saber a qué ellos están destinados a ser.