

DEVELOP THE WHOLE CHILD

SELF-CONTROL

Why does self-control matter?

Sometimes, what makes you happy right now isn't good for you in the long run. For instance, junk food tastes great but isn't healthy. Self-control powerfully predicts academic and professional achievement, physical and emotional well-being, positive social relationships, and financial security.

Pulse Check

Think about how your day is going. How many of these things are true?

- I got to work right away, rather than procrastinating.
- Instead of getting distracted while working, I stayed focused.
- Because I planned ahead, I was prepared for what I needed to do.
- I didn't do things I knew I'd later regret.

How do I encourage self-control in others?

Model it. Resolve to accomplish a goal of personal significance, then talk about obstacles and your plans to overcome them. Emphasize strategies you've found work especially well for you: "I'm not super motivated to exercise, but I now take the stairs instead of the elevator—that's a start!"

Celebrate it. Praise children for waiting patiently. Notice when they plan ahead: "Great job getting all your stuff organized!" Appreciate ingenuity in navigating self-control dilemmas: "Keeping your cell phone in a different room is such a clever idea!"

Enable it. Establish family rules, like no cell phones at mealtimes. Create quiet, distraction-free areas for study and work. Keep fruit on the kitchen counter and hide junk food on a high shelf.



EL DESARROLLO DEL NIÑO

EL AUTOCONTROL

¿Por qué es importante el autocontrol?

A veces, lo que te hace feliz en el momento, no es necesariamente lo que sostiene la felicidad a largo plazo. Por ejemplo, la comida chatarra o las golosinas son ricas pero no son saludables. El autocontrol está relacionado con el rendimiento de alto nivel de estudios académicos y de éxitos profesionales, el bienestar físico y emocional, ayuda a establecer y mantener relaciones sociales positivas, y crear la seguridad financiera.

Toma Control

Ponte de ejemplo.

- ¿Cuál de los siguientes puntos son verdaderos?
- ¿Trabaje de inmediato antes de dejarlo para después?
- ¿Evité las distracciones y mantuve la concentración?
- ¿Me organicé y estuve preparado para cumplir con mis responsabilidades?
- ¿Pude evitar distracciones para poder cumplir con mis tareas?

¿Cómo puedo influir en otros para mejorar su autocontrol?

Modela el comportamiento Primero, define tu meta y crea un plan y habla de como vas a superar los obstáculos. Describe las estrategias que te mantienen enfocado y que te ayudan mantenerte motivado, “No me gusta hacer ejercicio, pero he decidido subir las escaleras en vez del ascensor-- ¡es un buen comienzo!”

Celebra Elogia a los niños por su paciencia y su esfuerzo por esperar. Reconoce cuando ellos toman el tiempo de organizar y preparar para el inicio de la jornada. “¡Qué bien! Veo que has ordenado tu cuarto.” Agradece el poder resolver problemas que requieren autocontrol con creatividad e ingeniosidad. “Fue una buena idea guardar el celular en otro cuarto.”

Capacita Forma reglas para la familia. Por ejemplo, no se permiten los teléfonos celulares a la hora de las comidas familiares. Crea un espacio en casa para trabajar o hacer tareas, un espacio libre de distracciones, que sea tranquilo y silencioso. Coloca fruta sobre la mesa y esconde las comida chatarra.

