

Self-Control - De prekínder a segundo grado

Recurso para la familia



¿Qué es BrainAbouts?

BrainAbouts es un ecosistema de prevención e intervención temprana que empodera a los jóvenes para tomar decisiones positivas, apoya a los padres y ayuda al personal escolar a superar obstáculos en la implementación de programas basados en el cerebro.

Aprendiendo sobre el autocontrol- Los estudiantes aprendieron que...

1. El autocontrol te ayuda a detenerte antes de hacer algo que quizá tengas ganas de hacer, porque sabes que no es la mejor opción.
2. El autocontrol ocurre en una parte del cerebro llamada lóbulo frontal, que está justo detrás de la frente. Esta parte del cerebro te ayuda a pensar con claridad y a resolver problemas.



Conexión familiar

1. Piensa en un momento en que los adultos de la familia tuvieron que practicar el autocontrol y comparte la historia con la familia.
2. Conversen sobre cómo la respiración profunda nos puede ayudar a tener autocontrol.
3. Canten juntos la "Canción del Autocontrol" y ¡deja que tu hijo(a) te enseñe la melodía!

Canción del Autocontrol

Cuando no me puedo aguantar,
me paro, respiro y me pongo a contar.
Me paro antes de actuar o hablar,
el autocontrol me ayuda una barbaridad.
Me permite hacer lo que sé que está bien,
el autocontrol me ayuda mucho
a dar siempre mi cien por cien.

