

## Tomarse un tiempo para reflexionar

### Planificación onTRAC®

#### Nunca darse por vencido

*Lo que más me gusta hacer es nada.* – A.A. Milne

¡Winnie-the-Pooh y Christopher Robin comprendían la importancia del relax y la reflexión! No siempre necesitamos estar ocupados y apurados. ¡De hecho, a veces es importante dejar de hacer y comenzar a reflexionar!

#### Detenerse y quedarse quieto

Reflexionar es importante porque le da tiempo para detenerse y pensar dónde quiere ir en la vida y si su camino actual lo conduce a ese lugar. Además, tener un tiempo para reflexionar le permite recordar y celebrar los logros, así como también volver a comprometerse para trabajar para lograr sus metas olvidadas. Cuando elija tomarse un tiempo para hacer esto, ¡recuerde que reflexionar y hacer varias cosas al mismo tiempo no se mezclan! No intente reflexionar mientras chequea las redes sociales, prepara la cena o escribe listas de cosas para llevar de vacaciones. No hace falta que los momentos de reflexión sean muy largos, pero mientras dedica tiempo a sus reflexiones, deje todo lo demás y quédese quieto.

#### ¿Qué hizo este año?

El fin del año escolar es un momento ideal para reflexionar con su hijo. Siéntense y hablen sobre el año que está terminando.



Reflexiona sobre lo que has logrado. ¡VERIFICA para asegurarte de que nada se haya pasado por alto!

Haga a su hijo preguntas tales como: ¿Qué sobresale más? ¿Qué fue divertido? ¿Qué no lo fue? ¿Qué cosas extrañarás y por qué? ¿Qué lograste este año? ¿Qué necesitas mejorar aún? Si es posible, compare el trabajo de septiembre con el trabajo de junio para que su hijo recuerde visiblemente cuán lejos ha llegado. Después de tomarse un tiempo para recordar el año, pregunte a su hijo cuál fue su mayor logro. ¡Luego, planifique celebrar el logro juntos!

**Muchos factores contribuyen en el crecimiento y el éxito de un niño. He aquí consejos e ideas para practicar las destrezas que fomentan el bienestar académico, social y emocional de su hijo fuera del salón de clases.**

### Personalidad

Parte de un estilo de vida equilibrado y saludable es tomarse un tiempo para descansar y renovarnos mental, física, social y emocionalmente. Con su hijo, tómense un tiempo para reflexionar sobre cada categoría. ¿De qué manera ambos pueden recargarse este verano? Señale que algo tan sencillo como salir a caminar o jugar en la playa puede ayudar en las cuatro categorías.

### Salud

¡A veces, la mejor opción para nuestra salud es ir afuera! Hable con su hijo sobre todos los beneficios de estar al aire libre, tanto por la salud como por otros motivos personales (por ej., hacer una actividad que disfrute). Luego, decida algunas metas para el verano que incluyan mucho aire fresco y luz solar (también momentos para descansar y relajarse).

### Antihostigamiento

La habilidad de tomar decisiones fácilmente ayuda a los niños a hacer frente al hostigamiento. Ayude a desarrollar la iniciativa y la toma de decisiones de su hijo. Pídale que reflexione sobre las áreas donde deben tomarse buenas decisiones. Guíelo hacia áreas acordes a su edad, como tarea y quehaceres. Controle el éxito de su hijo y solo intervenga si es necesario.

### Ciencias, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas

Reflexione con su hijo sobre los consejos e ideas que ha aprendido sobre la mayordomía medioambiental este año, ya sea en la escuela o mediante este boletín. Juntos, decidan una medida que puedan tomar juntos para ayudar a resolver algunos de los problemas ambientales que enfrenta nuestro planeta. ¡Establezcan una meta que ayude a ambos a recordar hacer un seguimiento!

### Destrezas de estudio

Tomarse un tiempo para revisar y comparar qué se planificó versus qué se hizo realmente ayudará a su hijo no sólo a llevar un registro del progreso, sino también a afinar los planes a medida que surgen. Recuerde a su hijo que la sección VERIFICA de la agenda es un recordatorio para verificar planes y metas todos los días y todas las semanas.

### Estrategias de aprendizaje

Las estrategias tales como tomar notas, hacer preguntas y resumir son estrategias de aprendizaje importantes. Fomente que su hijo reflexione sobre las estrategias de aprendizaje que más se usaron este año. Luego, pídale que considere cuáles funcionaron bien y si puede usar las estrategias para proponer otras estrategias de aprendizaje útiles.