



What Is Self-Awareness?

Self-Awareness is an understanding of ourselves: our strengths, our challenges, and how we perceive ourselves in the world. This understanding fosters a growth mindset and self-confidence. Self-aware students recognize their emotions and how their personal values impact their behaviors. They consider how to use their abilities to support themselves and others and to contribute to the world around them.

Skills For Life

Early elementary school is the beginning of students' personal, lifelong self-discovery. The first step is learning the language associated with self-awareness. Knowing appropriate terms for emotions and reactions clarifies communication and gives young students the tools for exploration, self-expression, and self-esteem.

At this age, the foundation is being laid for self-awareness skills, such as the ability to:

- Identify personal strengths and challenges
- Understand that learning is a process that involves trial, error, and resiliency
- Recognize how emotions affect us
- Develop an accurate self-perception

As students learn more about themselves, they can apply their knowledge to develop social-emotional skills around self-management, relationships, social awareness, and responsible decision-making.

Read To Reinforce

My Strong Mind by Niels Van Hove

It's Okay to be Different by Todd Parr

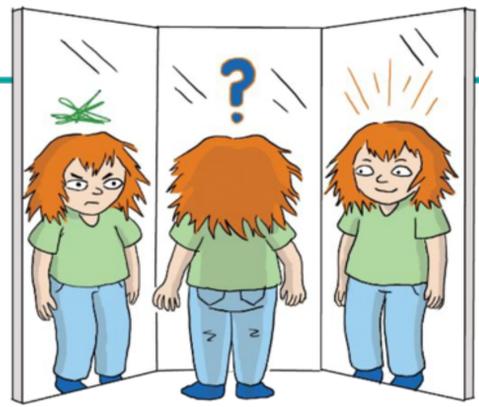
Bring It Home

Me, in a Bag:

- Give your child a bag or backpack.
- Tell them they have 10 minutes to go around the house and put items that represent them as people into their bags.
- Sit with your child as they explain how each item represents a part of who they are.

Emotion Emoji Cards:

- Find and print a range of emotion emojis.
- Glue emojis to index cards or cardstock.
- Place the cards where your child can access them easily.
- When needed, ask your child to pick the emoji card that represents their emotion in a given situation.



Changing Perspectives is a national, educational, 501(c)3 nonprofit organization that works with schools to promote social-emotional learning to cultivate inclusive and equitable communities for all students.



¿Qué es la Auto-Conciencia?

La auto-conciencia es un entendimiento de nosotros mismos: nuestras fortalezas, nuestras limitaciones, y cómo percibimos y entendemos a nosotros mismos en el mundo. Esta comprensión fomenta una actitud de crecimiento personal e intelectual y el autoestima. Los alumnos auto-conscientes reconocen sus emociones y pueden ver cómo sus valores personales influyen en su comportamiento. Un alumno auto-consciente considera cómo usar sus habilidades para contribuir al mundo y para ayudarse a sí mismo y a los otros.

Las Habilidades Para la Vida Diaria

Los primeros años de la escuela básica son el comienzo de su trayectoria personal de auto-descubrimiento. El primer paso es aprender a manejar el lenguaje de la auto-conciencia. Saber los términos para sus emociones y reacciones facilita la comunicación y otorga a los estudiantes jóvenes las herramientas necesarias para la expresión personal y el autoestima.

A esta edad, se establece la fundación para las habilidades de auto-conciencia, por ejemplo:

- Identificar las fortalezas y las limitaciones personales
- Comprender que el aprendizaje es un proceso de prueba y error y que requiere adaptabilidad
- Reconocer cómo las emociones nos afectan
- Desarrollar una auto-percepción saludable y equilibrada



Como los estudiantes van aprendiendo más sobre sí mismo, pueden usar este conocimiento para desarrollar y practicar las habilidades de auto-control, relaciones interpersonales, y responsable toma de decisiones.

Llevarlo a Casa

Yo, en una bolsa:

- Déle a su hijo/a una bolsa o una mochila
- Dígale a su hijo/a que tiene 10 minutos para ir por la casa y recoger objetos que representan a quién es como persona
- Siéntese con su hijo/a y escuche mientras él/ella le cuenta cómo cada objeto representa parte de quien es.

Tarjetas Emoji de Emociones:

- Busque e imprima una variedad de emojis
- Pegue los emojis a fichas o tarjetas escolares
- Ponga las fichas/tarjetas en un lugar donde su hijo los pueda ver y alcanzar
- Cuando se necesite (por ejemplo cuando su hijo/a tiene problemas en expresarse o explicar las emociones que está experimentando), pídale a su hijo seleccionar la ficha/tarjeta que representa su emoción.

Leer Para Reforzar

My Strong Mind by Niels Van Hove

It's Okay to be Different by Todd Parr

