

SELF-
REGULATION

Auto-regulación

Successful Students/ Estudiantes Exitosos

- Self-regulation are skills students need in order to be responsible for their own learning and performance.
- Son destrezas que se necesitan los estudiantes para ser responsables para su aprendizaje

Successful Students/ Estudiantes Exitosos

- These behaviors are planned and adapted to support the pursuit of personal goals.
- Estas destrezas se planean y se adaptan para apoyar el logro de metas personales.

Successful Students/ Estudiantes Exitosos

- Successful students know how to self-regulate.
- Los estudiantes exitosos saben como regularse.

Gifted Students/ Estudiantes Dotados

- Many gifted students do not self-regulate because learning is easy. There is less effort and organization put into their work.
- Muchos estudiantes dotados no se regulan porque el aprendizaje es fácil. Ponen menos esfuerzo y organización en su trabajo.

Gifted Students/ Estudiantes Dotados

- Some gifted students are perfectionists and need to learn to work towards their personal best rather than perfection.
- Algunos estudiantes dotados son perfeccionistas y necesitan aprender como trabajar al nivel mas alto posible y comprender que a veces no van a alcanzar lo perfecto.

Gifted Students/ Estudiantes Dotados

- Self-regulation strategies are skills that are used at school and in life.
- Las destrezas de auto-regulación se usan en la escuela y en la vida.

Gifted Students/ Estudiantes Dotados

- These strategies can be taught, learned and controlled.
- Se pueden enseñar, aprender y controlar estas destrezas.

PERSONAL STRATEGIES/ Estrategias personales

- Organizing and transforming information
 - Outlining, summarizing, using flash cards, drawing diagrams or pictures
- Organizar y transformar informacion
 - Poner estructura, resumir, usar tarjetas de práctica, dibujar diagramas o dibujos

PERSONAL STRATEGIES/ Estrategias personales

- Keeping records and monitoring
 - Understanding their strengths and weaknesses
 - May include note-taking, use of an assignment binder, maintaining a portfolio of work that is special to them
- Archivar datos y vigilar progreso
 - Comprender sus esfuerzos y necesidades
 - Puede incluir notas, una carpeta para las tareas, un portafolio de trabajo que se valua

PERSONAL STRATEGIES/ Estrategias personales

- Written and/or verbal rehearsing and memorizing
- Practica escrito, oral y memorizado

BEHAVIORAL STRATEGIES/ Hábitos de trabajo

- Checking their own progress and quality of work
- Aprobar su progreso y calidad de trabajo

BEHAVIORAL STRATEGIES/ Hábitos de trabajo

- Self-evaluation
 - Did I meet the teacher's expectation?
 - Did I put the necessary time and effort into the task?
- Auto-evaluación
 - ¿Alcanzé las expectativas del maestro?
 - ¿Puse el tiempo y esfuerzo necesario para el trabajo?

BEHAVIORAL STRATEGIES/ Hábitos de trabajo

- Self-reflection
 - What will happen if I do not study for this test?
- Auto-reflección
 - Cuáles son los efectos posibles si no estudio para el examen?

BEHAVIORAL STRATEGIES/ Hábitos de trabajo

- Delay gratification
 - I can play video games after I study for my test.
- Posponer diversión
 - Puedo jugar los videos después de estudiar.

ENVIRONMENTAL STRATEGIES/

Estrategias del ambiente

- Use of external resources
 - Going to the library or internet to do research
 - Seeking help from adults
 - Re-reading the notes or textbooks
- Usar recursos externos
 - Biblioteca o Internet
 - Ayuda de adultos
 - Releer notaciones o textos

ENVIRONMENTAL STRATEGIES/

Estrategias del ambiente

- Structuring the study environment
 - Finding a place to study
 - Breaking up the study time into smaller chunks
- Poner estructura el ambiente de estudio
 - Encontrar un lugar para estudiar
 - Darse pausas durante el tiempo de estudio

Three Phases of Self-regulation/ Tres Pasos de la auto-regulación

- Phase 1 – Forethought
- Paso 1– Antepensar

- Phase 2 – Performance Control
- Paso 2– Control de Esfuerzo

- Phase 3 – Self-reflection
- Paso 3– Auto-reflección

Phase 1 – Forethought/

Paso 1- Antepensar

- Involves processes before the performance – setting goals (short-term and long-term) and planning
- Procesos pensativos antes de ponerse metas y planear

Phase 1 – Forethought/

Paso 1- Antepensar

- As homework increases, the student asks themselves:
 - When will I start this work?
 - Where will I do the work?
 - How will I get started?
- Mientras que se aumentan las tareas, el estudiante se pregunta:
 - ¿Cuándo voy a empezar este trabajo?
 - ¿Dónde voy a hacerlo?
 - ¿Cómo voy a comenzar?

Phase 2 – Performance Control/

Paso 2– Control de esfuerzo

- Involves process and strategies used during the actual learning
 - Am I doing what I hoped to do?
 - Am I being distracted?
 - How can I encourage myself to keep working?
- Se trata de los procesos y estrategias aplicadas durante el aprendizaje
 - ¿Estoy realizando lo que esperaba hacer?
 - ¿Estoy enfocado en el trabajo o estoy distraído?
 - ¿Cómo puedo animarme para continuar trabajando?

Phase 3 – Self-reflection

Paso 3- Auto-reflección

- Involves reflection after the performance
- Se basa en refleccionar después de terminar con la obra

Phase 3 – Self-reflection

Paso 3– Auto-reflección

- Self-evaluation of outcome compared to goal
 - Did I accomplish what I planned to do?
 - Did I become distracted, and if so, what did I do to get back to work?
 - Did I plan enough time to complete the assignment? Not enough time?
- Comparacion de trabajo completado al trabajo planeado (la meta)
 - ¿Logré lo que quería hacer?
 - ¿Si se me distrajo de la meta como me guíe en la dirección correcta?
 - ¿Me dí tiempo/horario suficiente para terminar el trabajo?

How Parents Can Help

Como los padres pueden ayudar

- Guide children by helping them acquire specific strategies
- Guiar los hijos en su desarrollo de estrategias específicas

How Parents Can Help

Como los padres pueden ayudar

- Model these strategies
 - There is a quiet time every evening when everyone works and reads together
- Ser modelo de estas estrategias
 - Establecer tiempo de silencio cada tarde cuando toda la familia trabaja y lee

How Parents Can Help

Como los padres pueden ayudar

- Discourage your child from comparing themselves to others
- No dejar que su hijo se compare con otros

How Parents Can Help

Como los padres pueden ayudar

- Talk about goals and the work habits needed to achieve their goals
- Hablar de metas y hábitos de trabajo que se necesitan para lograr las metas