

Recursos de Aprendizaje Socio-emocional (SEL) para Familias

El distrito escolar de Plano quisiera proveer estrategias y consejos para apoyar el desarrollo socio-emocional de su hijo(a) en casa. Estas habilidades socio-emocionales son esenciales para navegar los eventos sucedidos en estos días y los desafíos de vida que están por venir.

Preguntas de círculo familiar:

1. Usa una palabra para describir que estás sintiendo ahora mismo.
2. ¿Cual es tu cosa favorita por hacer sin usar aparatos electrónicos?

Momento de conciencia: Lavamiento de manos conscientemente

Cómo se siente lavarse las manos? Lentamente siente el fluir del agua. Observa el agua cayendo. Siente el jabón. Cómo se siente esto en tus manos? Siente la toalla con la que te secas las manos. Tomate tu tiempo y disfrútalo! Esta actividad ayuda a prestar mejor atención.

Artículo para padres: “¿Como fortalecer la familia durante la clausura escolar?”

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_school_closures_can_strengthen_your_family?utm_source=Greater+Good+Science+Center&utm_campaign=ae91e5bb8b-EMAIL_CAMPAIGN_GG_Newsletter_Mar_17_2020&utm_medium=email&utm_term=0_5ae73e326e-ae91e5bb8b-74243407

Aprendizaje socio-emocional (SEL) en el mundo de hoy: conciencia de sí mismo.

La habilidad de adecuadamente reconocer los pensamientos y las emociones propias y como impactan el comportamiento.

Vocabulario esencial:

Para ayudar a su hijo(a) crecer en el vocabulario SEL, hable de el significado de las siguientes palabras:

1. Emociones- sentimientos fuertes como enojo, gozo, miedo.
2. Habilidades- la capacidad de hacer algo que viene de la experiencia o la práctica.

SEL Lectura audible:

Hurty Feelings -6:35

Consejo Positivo para Padres

Enseñe habilidades de conciencia de sí mismo al motivar a sus hijos(as) hablando e identificando sus emociones. Asegúrese que el miedo y las preocupaciones son respuestas naturales en momentos de incerteza y que los adultos están haciendo todo lo posible por ayudar a mantenerse seguros ellos mismos y a otros.

Se les invita a los padres a pasar más tiempo con sus hijos durante este tiempo en crisis de salud. Esto no solamente ayudará a su hijo(a) sentirse más seguro, pero también proveer la oportunidad a padres de hablar con sus hijos y escuchar las preocupaciones que ellos podrían estar teniendo. Limite la cantidad de tiempo que su hijo(a) use la televisión, o medios sociales ya que esto puede causar más ansiedad y preocupación en el niño. En vez, pase tiempo haciendo actividades que establezcan una buena relación.(Para más recursos e información acerca de SEL en el distrito escolar de Plano, por favor visite nuestro website en [www. Pisd.edu/sel.](http://www.Pisd.edu/sel))

