

## 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 del círculo familiar

1. ¿Cuál es el informe meteorológico que describe cómo te sientes ahora?
2. ¿Cuál es tu animal favorito?
3. ¿Qué significa la gratitud para ti?

### Momento de atención plena: gratitud con cinco dedos

Por cada dedo en tu mano, identifica una cosa por la que estés agradecido.

### Video para padres: "¿Cómo hablar con los niños sobre la gratitud?"

<https://youtu.be/4dBk-3SmoJ0>

### SEL en el mundo de hoy: "¿Por qué importa la gratitud?"

Naturalmente los niños no son expertos en gratitud. La gratitud se desarrolla con el tiempo, como cognitiva las habilidades maduran y requiere mucha práctica. Las conversaciones entre padres e hijos pueden ayudar al profundizar comprensión de la gratitud de los niños al dividirla en partes y aumentar su conciencia de esas partes. Hacer el esfuerzo de [ayudar a los niños a cultivar la gratitud](#) vale la pena. Los niños y adolescentes agradecidos tienden a ser más comprometidos en su trabajo escolar y pasatiempos, obtienen mejores calificaciones y están más satisfechos con escuela, familia, comunidad, amigos y ellos mismos. -Mayor bien en educación

### SEL Leer en voz alta

*Splat el gato dice gracias*

<https://www.youtube.com/watch?v=clqcjyu0-hM> 06:50

### Consejo para padres positivos

Los padres pueden enseñar esta habilidad haciendo de la práctica de la gratitud una práctica diaria. Intenta tener un tiempo regular cuando los miembros de su familia están agradecidos por algo en sus vidas. Expresando la gratitud como parte de la rutina puede crear hábito, ya que refuerza el mensaje de forma continua camino.

Para obtener recursos e información adicionales sobre el aprendizaje social y emocional en Plano ISD, visite nuestro sitio web en [www.pisd.edu/sel](http://www.pisd.edu/sel)