

## Recursos de Aprendizaje Socio-emocional (SEL) para Familias (Sesión # 4)

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. Usando un número del 1 (malo) - 5 (excelente), ¿cómo te sientes ahora?
2. ¿Cuál es tu película o programa de televisión favorito?
3. ¿Quién o qué te hace sentir seguro?

### Momento de atención plena: respiración del dragón

Entrelaza los dedos debajo de la barbilla. Inhale y levante los codos para enmarcar la cara. Exhalar, levantando la cabeza hacia arriba haciendo un susurro 'ja' hacia el cielo, como un dragón respirando fuego. Al mismo tiempo, baje los codos hacia abajo para encontrarse nuevamente en la parte inferior al final del 'ja' exhala. Esta técnica de respiración aumenta la fuerza y la cabeza, por lo que es un buen ejercicio. Eso nos ayuda a sentirnos valientes cuando estamos nerviosos o animados cuando estamos cansados.

### Artículo para padres: "Aprendizaje social y emocional en el hogar"

<https://confidentparentsconfidentkids.org/2020/04/07/casel-cares-webinar-recording-social-and-aprendizaje-emocional-en-casa/>

### SEL en el mundo de hoy: conciencia social

La capacidad de tomar la perspectiva y empatizar con los demás, incluidos los de diversas orígenes y culturas.

### Vocabulario Esencial:

Para ayudar a su hijo a desarrollar su vocabulario SEL, hable sobre lo que significan las siguientes palabras:

1. empatía- la capacidad de cuidar, comprender y compartir los sentimientos de otra.
2. Cultura- una forma de vida de un grupo de personas - los comportamientos, creencias, valores, etc.

### SEL Leer en voz alta

[Cada Bondad](#) 07:26

### Consejo para padres positivos

Enseñe CONCIENCIA SOCIAL modelando la empatía y la toma de perspectiva. Cuando las oportunidades son presentado, discuta con sus hijos la importancia de practicar esto todos los días y de todas las maneras. Reconozca y discuta cómo otros podrían haber sido afectados por la crisis de salud. Habla sobre cómo esto podría sentir si fuera usted o su familia. Discuta las formas en que su familia podría ayudar a otras personas necesitadas.

(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).)