

## 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.

### Recuperándose de los contratiempos

- Cultive la curiosidad y el interés por lo que está aprendiendo.
- Aumenta tu esfuerzo; no subestimes tu habilidad
- Learn from failure, and apply its lessons.
- Habla contigo mismo para guiar tu aprendizaje. (No soy bueno en este momento, pero puedo mejorar con el esfuerzo).
- Aprende de modelos a seguir y mentoras/mentores.

ACCIÓN	REFLEXIÓN
<p>Si a los estudiantes les va mal en un examen, úselo como un momento de enseñanza o re-enseñanza para la preparación y el rendimiento de exámenes futuros. Haga preguntas abiertas que señalen la relación entre esfuerzo y resultado.</p>	<p>Después de un bajo rendimiento de la prueba, pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en una escala del 1 al 5, ¿qué tan duro estudiaste para esta prueba? (5 = realmente duro / mejor esfuerzo, 1 = no mucho)</li> <li>• Levanta la mano si hiciste tiempo para estudiar con alguien más? Levante la mano si comenzó a estudiar al menos cinco días antes del examen. Levanta la mano si hiciste tarjetas de vocabulario. ¿Qué estrategias crees que podrían ayudarte a mejorar la próxima vez?</li> <li>• Asóciase con alguien para hablar sobre lo que podría hacer para mejorar sus hábitos de estudio.</li> </ul>
<p>Reforzar el lenguaje que fomenta la mejora con esfuerzo (por ejemplo, "puede que aún no seas bueno en esto, pero con esfuerzo puedes mejorar").</p>	<p>Cuando un estudiante experimente un revés, empatice con su decepción y pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si pudieras hacerlo de nuevo, ¿qué harías diferente?</li> <li>• ¿De qué maneras adicionales podría practicar y prepararse para la próxima vez?</li> </ul>
<p>Utilice la analogía del "huevo" y la "bola" de la lección 1.16 de School-Connect</p>	<p>Ante un revés, pregunte a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si te rompieras como un huevo, ¿qué harías? ¿Qué dirías? ¿Cómo te sentirías?</li> <li>• Si rebotaras como una pelota, ¿qué harías? ¿Qué dirías? ¿Cómo te sentirías?</li> </ul>

### Esenciales de SEL para padres:

Ayude a entrenar a sus hijos a través de contratiempos con la analogía huevo / pelota. Cuando te enfrentes a un desafío, pregunta ellos cómo podrían recuperarse como una pelota en lugar de romperse como un huevo. Ayude a los miembros de la familia a ver el fracaso como una oportunidad de aprendizaje, no tan reflexivo como ellos como las personas. Señalar potencial de crecimiento en un intento fallido, y felicítelos por su esfuerzo