

## **Recursos de Aprendizaje Socio-emocional (SEL) para Familia (Week #2)**

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. ¿Qué emoji ilustra cómo te sientes en este momento?
2. ¿Cuál es tu forma favorita de calmarte cuando estás molesto?

### **Momento de atención plena: respiración consciente**

Ponga sus manos sobre su estomago y cuente cada vez que su estomago sube y cuando baja. Así: el estomago sube: uno. Estomago cae - dos. Y así sucesivamente, hasta las diez. Mira cómo prestar atención a tu respiración te hace sentir. ¿Cómo te sientes después? \* Cuando esté enojado, ansioso o triste, tome diez respiraciones atentas y vea si hace la diferencia..

### **Artículo para padres: "Mantener abiertas las líneas de comunicación durante el coronavirus"**

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

### **SEL en el mundo de hoy: autogestión**

La capacidad de regular con éxito las emociones, los pensamientos y los comportamientos de uno en diferentes situaciones: controlar eficazmente el estrés, controlar los impulsos y motivarse.

### **Vocabulario Esencial:**

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

1. Estrés: tensión o tensión emocional / física:
2. Regular- gestionar y responder eficazmente a una experiencia emocional:

### **Mire y discuta**

Video "Just Breathe"

<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg&t=5s>

### **Consejo para padres positivos**

Enseñe *el manejo del estrés*: discuta cómo la crisis de salud ha llevado a muchos cambios para las personas y algunos de estos cambios han resultado en situaciones estresantes. Por ejemplo, explique cómo el cierre de las escuelas puede llevar a los niños mayores a temer que no puedan terminar sus cursos para graduarse. Use otros ejemplos según corresponda. Identifique las formas en que los niños podrían manejar su estrés, como a través de estrategias de atención plena y relajación.

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