

Recursos de Aprendizaje Socio-emocional (SEL) para Familias (Nivel Secundario Lección #3)

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.

Empatizar con los demás

reconocer cómo otra persona se siente

tomar la perspectiva de la persona
(ponte en sus zapatos)

Siente lo que siente la persona

ACCIÓN	REFLEXIÓN
Cuando discuta literatura, estudios sociales o eventos actuales, haga preguntas que se relacionen con el sentido de empatía de los estudiantes.	<p>Cuando discuta la vida de otras personas, pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo crees que él / ella / ellos se sintieron en esa experiencia? - ¿Cómo se sentiría usted (o su familia) si usted (o ellos) estuvieran pasando por algo similar?
Cuando vea un video, reflexione sobre las señales sociales que indican estados emocionales.	<p>Cuando vea un video relevante, pregunte a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo crees que esa persona se siente ahora? - ¿Cómo puedes saberlo? ¿Qué puedes decir de su expresión facial? o lenguaje corporal? o tono de voz? - ¿Cómo crees que te sentirías si fueras esa persona?
Cuando hable con un estudiante, trate de reflejar sus emociones en sus expresiones faciales, tono de voz, lenguaje corporal. Si el estudiante está contento / triste / preocupado, su expresión debería ser similar.	<p>Enseñe preguntas de autorreflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cómo reconocer y reflejar el estado emocional de un alumno ayuda a tu relación con ese alumno. - ¿Cómo ayuda al alumno a autorregularse? - ¿Cómo ayuda a reducir las emociones fuertes?

Esenciales de SEL para padres:

Una excelente manera de trabajar en la empatía con su hijo es preguntarle regularmente "¿Qué cree que esta persona siente? Puede ser un personaje de una historia, una persona que se conoció durante el día o incluso un miembro de la familia que reacciona a algún evento.

Modele habilidades de empatía en la comunicación regular al reconocer los sentimientos de sus hijos, tratando de ver la situación desde su perspectiva, y reflejar sus emociones en sus expresiones faciales