

## Recursos de Aprendizaje Socio-emocional (ASE) para Familias (Nivel Secundario Lección #5)

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.

### Pasos para resolver problemas

**Para y piensa** - Que siento? Cómo puedo prepararme para resolver el problema?

**Exponer objetivamente cuál es el problema**- Cuál es el problema desde el punto de vista de cada persona?

**Enumere las opciones y resultados.** Cuáles son algunas soluciones? Cuales son las posibles consecuencias?

**Expresa su elección y actúe**- Cual es la solución óptima? Como debo/debemos actuar al respecto?

### ACCIÓN

### REFLEXIÓN

<p>Comience cualquier reducción de conflictos buscando la perspectiva de cada lado, para llegar a un enunciado del problema acordado (por ejemplo, "siente que hizo más de lo que le correspondía en el proyecto, pero ella siente que la está mandando").</p>	<p><b>Para ayudar a los estudiantes a llegar a una declaración del problema, pregunte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué crees que condujo al desacuerdo?</li> <li>- ¿Qué crees que la otra persona estaba pensando o sintiendo?</li> <li>- ¿Que estabas pensando? ¿Qué estabas sintiendo?</li> <li>- ¿Hubo otras circunstancias que llevaron al desacuerdo?</li> <li>- ¿Cómo ayuda ver la perspectiva de otras personas con la resolución de problemas?</li> </ul>
<p>Haga preguntas para ayudar a los estudiantes a buscar soluciones sin agregar opiniones. Las declaraciones críticas pueden cerrar el flujo de ideas.</p>	<p><b>Para ayudar a los estudiantes a intercambiar ideas, pregunte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuáles son al menos cuatro soluciones diferentes para este problema (nota: las soluciones iniciales son fáciles, pero las soluciones posteriores son más creativas).</li> <li>- ¿Cuáles son los pros y los contras de cada opción de solución?</li> </ul>
<p>Hacer preguntas para ayudar a los estudiantes a alcanzar una solución óptima.</p>	<p><b>Para ayudar a los estudiantes a elegir una solución, pregunte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De las diferentes soluciones, ¿cuál crees que tendría el mejor resultado y por qué?</li> <li>- ¿Cuáles son los posibles resultados de esa solución? ¿Qué te ayudaría a superar esos obstáculos?</li> <li>- ¿Cómo sabrá si su solución está funcionando?</li> </ul>

**Esenciales de SEL para padres:**

Cada vez que haya una gran decisión que tomar o un problema que resolver, tomese el tiempo para pasar por los pasos para resolver problemas como una familia.

Cuando lea una historia en la que surja una situación difícil o reflexione sobre un recuerdo de un problema, preguntele a sus que niños piensen qué pasos se hicieron bien y qué pasos podrían haberse hecho mejor. Pregúntales que piensen en cómo los resultados habrían sido diferentes si los involucrados hubieran utilizado la resolución de problemas pasos más efectivamente