

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

Preguntas del círculo familiar

1. ¿Qué tipo de informe meteorológico describe tu estado de ánimo en este momento?
2. ¿Qué cosa amable puedes hacer por alguien más hoy?

Momento de atención plena: respiración estelar

Extiende una mano como una estrella. Usa el dedo índice en tu otra mano para trazar el contorno de tu mano estrella. Respira profundamente mientras te mueves hacia la parte superior de tu pulgar. Exhala mientras te mueves entre tu pulgar y primer dedo. Respira nuevamente mientras te mueves hacia la parte superior de tu primer dedo. Exhala mientras te mueves entre tu primer y segundo dedo. Repite hasta que hayas tomado cinco respiraciones lentas y profundas.

Artículo para padres: "Conexiones esenciales entre la crianza de los hijos y el aprendizaje social y emocional"

<https://confidentparentsconfidentkids.org/research>

SEL en el mundo de hoy: habilidades de relación

La capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con personas y grupos diversos.

Vocabulario Esencial:

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

1. Relación: la forma en que dos o más personas están conectadas
2. Comunicación: el acto de expresar sus pensamientos, sentimientos, ideas, etc. a otra persona.

SEL Leer en voz alta

[El bus de energía para los niños](#) 16:55

Consejo para padres positivos

Enseñar *habilidades de comunicación* : animar a los niños a comunicar sus pensamientos, sentimientos y necesidades en una manera no emocional. Enséñeles a escuchar lo que otros dicen, luego, si se necesita una aclaración, refleje qué escucharon el uso de las declaraciones "Te escuché decir ...". Señale cuándo el lenguaje corporal y no verbal las expresiones pueden estar comunicando un mensaje diferente al de sus palabras. Enseñe a los niños a usar "Yo" declaraciones en lugar de declaraciones de "Usted".

Para obtener recursos e información adicionales sobre el aprendizaje social y emocional en ISD de Plano, visite nuestro sitio de web en www.pisd.edu/SEL