



# Manteniéndose Conectado



Recurso para apoyar el aprendizaje socioemocional en el hogar

El propósito de este boletín es brindarle recursos e ideas para incorporar el aprendizaje socioemocional en el hogar para ayudar a apoyar el trabajo que se está realizando en las escuelas. A continuación, se muestra un video para ayudar a explicar qué es el aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) y por qué es importante.



RETO DEL

**MES**

Informarse sobre cómo le fue a su hijo en la escuela utilizando temas de conversación

## Temas de conversación:

- ¿Qué te hizo reír hoy?
- ¿Te sorprendió algo hoy?
- ¿Alguien hizo algo bueno por ti hoy?
- ¿Hiciste algo bueno por alguien hoy?
- ¿Cuál fue la parte más divertida de tu día?
- ¿Qué te aburrió hoy?
- ¿Qué fue lo más difícil que hiciste hoy?

## Utilice estos consejos del plan de estudios de MHFA para cuidar su salud mental mientras practica el distanciamiento físico.

- Coma de manera saludable para mantener su cuerpo en óptimas condiciones de funcionamiento.
- El ejercicio reduce los síntomas de depresión y ansiedad, ya sea que hagamos ejercicio en casa o salgamos a trotar solos por el vecindario.
- Practique la terapia de relajación. Concentrarse en tensar y relajar los grupos musculares puede ayudarlo a relajarse voluntariamente cuando se sienta abrumado, estresado o ansioso.
- Deje entrar la luz. Para algunas personas, una mayor exposición a la luz puede mejorar los síntomas de la depresión. Si puede, abra las cortinas y deje entrar más luz solar.
- ¡Sea amable con usted mismo! Trátese con la misma compasión con que trataría a un amigo.
- Manténgase conectado. Incluso si no pueden reunirse en persona, pueden permanecer conectados con amigos, familiares y vecinos mediante llamadas telefónicas, mensajes de texto, videoconferencias y redes sociales. Si se siente solo, triste o ansioso, comuníquese con sus redes sociales de apoyo. Comparta lo que siente y ofrezca escuchar a sus amigos o familiares sobre sus sentimientos. Todos estamos viviendo juntos este momento aterrador e incierto.
- Monitoree el uso de medios de comunicación. Si bien es posible que desee mantenerse al día con las noticias de COVID-19, demasiada exposición puede ser abrumadora. Equilibre el uso de medios noticiosos con otras actividades que disfrute, como leer, cocinar o escuchar música.

## Recursos para el aprendizaje socioemocional (SEL) en el hogar

### Harmony at Home

## Abordar la ansiedad del regreso a la escuela

Para niños de escuela elemental	Para los adolescentes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vuelva a la rutina del día escolar al menos una semana antes - despertarse, comer y acostarse a horas regulares.</li><li>• Haga que su hijo participe en la planificación de sus almuerzos y meriendas para la primera semana.</li><li>• Para los niños ansiosos, muchos detalles pueden ser tranquilizadores. Hable sobre los pasos para llegar a su clase: "Y luego colgamos nuestro bulto en el gancho; saludamos a nuestros amigos; encontramos nuestro asiento... etc."</li><li>• Siga las rutinas familiares tanto como sea posible. Trate de tener una noche tranquila y deje más tiempo para relajarse antes de acostarse si su hijo se siente emocionado o nervioso por la escuela.</li><li>• Ayude a su hijo a poner los útiles escolares en su bulto la noche anterior. Una lista de verificación visual puede ayudarlos a recordar lo que necesitan llevar. Saque la ropa que va a llevar para que en la mañana todo esté listo.</li><li>• Programe más tiempo para prepararse el primer día para no tener prisa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los mismos beneficios de establecer una rutina se aplican ya sea que tenga cinco, 15 o 50 años. Anime a su hijo adolescente a asumir la responsabilidad de volver a la rutina la semana antes de que comience la escuela, lo que desafortunadamente significa el fin de cualquier maratón nocturno de Xbox.</li><li>• Ayude a su joven a establecer metas realistas y alcanzables para el año.</li><li>• Hable sobre cualquier problema o miedo que pueda tener, ya sea sobre amigos, calificaciones o maestros. En lugar de centrarse en hipotéticos "qué pasaría si", trate de dirigirlos hacia "qué es" ... y qué pueden hacer para cambiar la situación.</li><li>• Practiquen juntos el viaje a la escuela un par de veces, especialmente si su hijo va a usar el transporte público por su cuenta. No querrán que modifique su estilo cuando comience la escuela, así que asegúrese de que se sientan seguros de hacer el viaje solo.</li></ul>

# 10 CONSEJOS para los PADRES

## Apoye a los niños que aprenden en línea en el hogar



1. Establezca un espacio silencioso y adecuado para el trabajo.

2. Tenga acceso al internet y otros recursos.

3. Mantenga al mínimo las distracciones.

4. Ayude a su hijo a establecer un plan.

5. Ayude a su hijo a practicar su rutina.

6. Programe descansos.

7. Hágale saber al estudiante el itinerario suyo.

8. Reduzca la sensación de aislamiento.

9. Mantenga a mano la información de contacto de apoyo.

10. ¡No olvide el elogio y el perdón!

# Como Ayudar a su Niño a Adaptarse al Uso del Cubre Bocas

Adaptarse



## Explicar Por Qué



Utiliza un lenguaje fácil de entender y frases positivas.

Por ejemplo, 'Muchas personas están enfermas en este momento. Usar una máscara lo protegerá de los gérmenes.'

## Práctica Hace Perfecto

Explicar, demostrar, y después practicar & reforzar cada paso.

1. Sosteniendo la máscara
2. Poniéndolo en su cara
3. Asegurando el elástico



## Vamos A Pretender

Integrar máscaras en tu juego favorito.

Anime a su niño para vestirse como doctor, enfermera, o veterinario.



## Toma Una Foto

Pídale a sus familiares o amigos que se tomen fotos con máscaras.

Usted puede incluso organizar una reunión virtual así todos pueden presumir sus máscaras.



## Se Creativo

Permita que su hijo decorare su máscara usando crayones o marcadores

Si usted esta planeando hacer una máscara de tela, permítale escoger la tela, color, o patrón



## Empezar con Ropa Familiar

Elige la ropa que tu niño ya usa para convertirlo en una máscara.

Algunas ideas incluyen: una bufanda, o pañuelo.



## Peluches y Muñecas Necesitan Máscaras También

¡Ponga mascarar en los peluches o muñecas favoritos de su niño como un recordatorio que estamos juntos en esto!

