



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

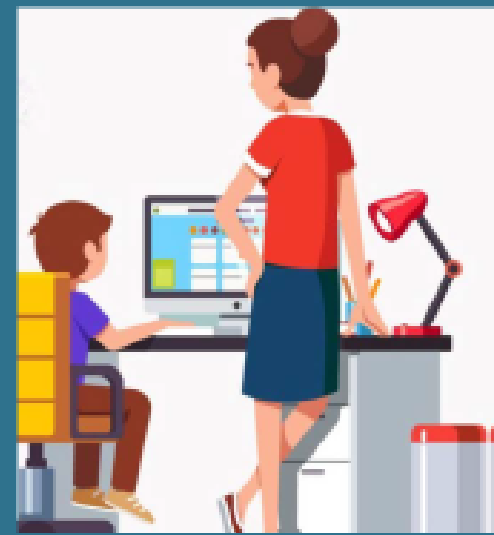
Harmony at Home

Abordar la ansiedad del regreso a la escuela

Para niños de escuela elemental	Para los adolescentes
<ul style="list-style-type: none">• Vuelva a la rutina del día escolar al menos una semana antes - despertarse, comer y acostarse a horas regulares.• Haga que su hijo participe en la planificación de sus almuerzos y meriendas para la primera semana.• 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."• 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.• 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.• Programe más tiempo para prepararse el primer día para no tener prisa.	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Ayude a su joven a establecer metas realistas y alcanzables para el año.• 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.• 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.

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



7 Consejos
Para Padres

BIS

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



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!



Empezar con Ropa Familiar

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

Algunas ideas incluyen: una bufanda, o pañuelo.

