

# APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

## ESTRATEGIAS FAMILIARES

### PROGRÁMELO DIARIAMENTE

La estructura y las rutinas son importantes para los estudiantes, ¡ahora más que nunca! ¡Haga tiempo todos los días para hacer una actividad antes o después de que empiece el día escolar!

### [AUDIO]LIBROS

Lea o escuche libros que exponen la formación del carácter y la resiliencia. ¡Consulte su biblioteca local!

### TIEMPO PARA CONECTARSE

Reserve tiempo para que los estudiantes puedan hablar con sus maestros, amigos o familiares personalmente, por teléfono o con plataformas en línea, como Zoom o FaceTime.



## CONCIENCIA DE SÍ MISMO

### CHEQUEO DE ESTADO DE ÁNIMO

Por la mañana y después del almuerzo, comuníquese con los estudiantes para ayudarles a practicar la concienciación. Puede preguntar: "¿Con qué emoji te identificas en este momento?" o usar un medidor de estado de ánimo para que el estudiante elija un color que coincida con lo que siente.

### LISTAS DE ELOGIOS

Pida que los estudiantes elogien una cosa sobre sí mismos al final de cada día. Vaya sumando elogios a la lista y colóquela en un lugar que el estudiante la pueda ver fácilmente.

### EMPIECE EL DÍA CON FORTALEZAS

Permita que los estudiantes empiecen el día con tareas que disfrutan y resaltan sus fortalezas. ¡Encuentre maneras de incorporar las fortalezas al aprendizaje en línea y alrededor de la casa!



## AUTORREGULACIÓN

### RINCONES DE PAZ

Un rincón de paz es un lugar donde los estudiantes que están molestos o tienen un conflicto pueden ir para tranquilizarse y centrarse. Los rincones de paz pueden tener libros, imágenes y papel, lápices, marcadores o cartulina con los que pueda interactuar el estudiante. También pueden ser muy simples: puede bastar con solo un almohadón y unos audífonos.

### "AYUDAR" A RELAJARSE

Cómo AYUDAR a que se relaje el cuerpo:

1. Tome conciencia de su cuerpo quedándose quieto y detectando su pulso o los latidos del corazón.
2. Practique sentarse con la espalda erguida y respirando con el abdomen.
3. Elongue el cuerpo para relajar los músculos.
4. Aclare la mente a través de la meditación o imágenes guiadas.

### CÍRCULOS DE CONTROL

Pídales a los estudiantes que dibujen un círculo y hagan una lista de las cosas que pueden controlar. Fuera del círculo, deben hacer una lista de las cosas que no pueden controlar. ¡Permita que los estudiantes "liberen" las cosas que no pueden controlar y se concentren en lo que sí pueden controlar!