

Aprendizaje Socioemocional

Formas simples para ayudar a los hijos/as a crecer



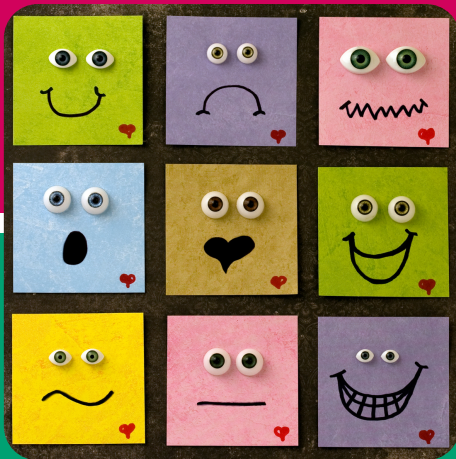
Children's
Health Fund



¿Qué es el aprendizaje socioemocional (SEL)?

El aprendizaje socioemocional (SEL) ayuda a los niños/as a aprender a:

- Comprender sus sentimientos
- Controlar sus emociones
- Mostrar empatía
- Construir relaciones saludables
- Tomar buenas decisiones

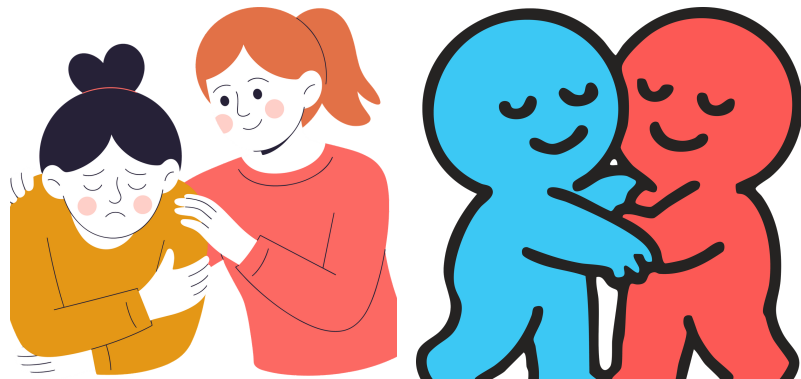


Enseñar habilidades de autocontrol

- Crea rutinas diarias
- Crea un espacio designado 'Rincón de paz'
- Practica la respiración profunda
- Enséñale a pedir perdón
- Elogia el comportamiento positivo

Desarrollar la autoconciencia

- Hablen sobre sus sentimientos todos los días
- Enséñenle palabras que describan sus emociones (feliz, triste, orgulloso, frustrado)
- Permitan que su hijo/a comparta las cosas que le gustan
- Celebren sus fortalezas y esfuerzos
- Pregúntenle: "¿Cómo te sientes?"



Pruebe esto hoy

- Use palabras amables
- Hable sobre cómo podrían sentirse los demás.
- Juega a un juego sencillo como "Simón dice".

CLICK
PARA
APRENDER

- findtreatment.gov/locator
- www.hrl.nyc