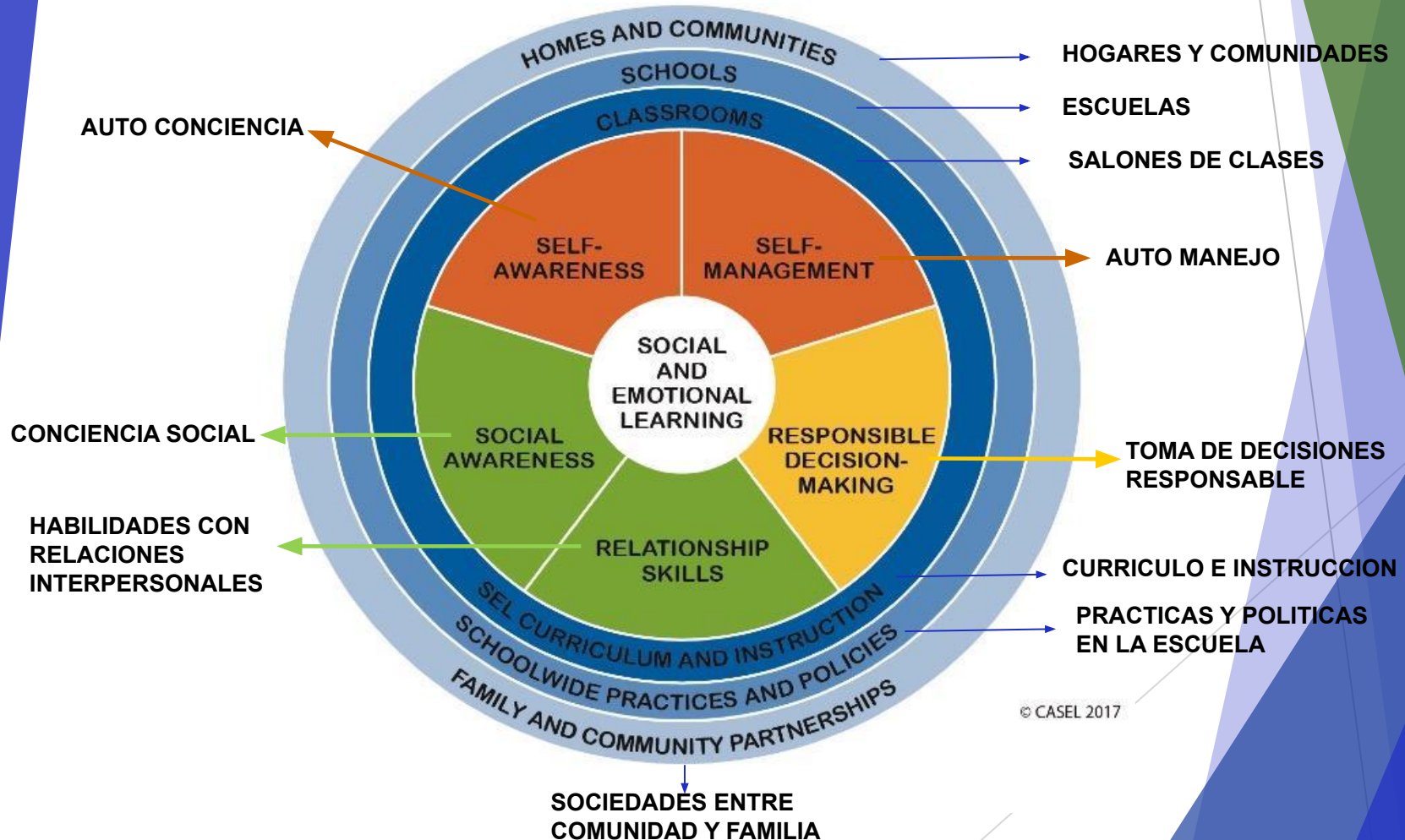


Natural Leaders

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE EMOCIONAL SOCIAL PARA FAMILIAS



Agenda

- ▶ Que es Aprendizaje Social Emocional?
- ▶ Las Cinco Competencias
- ▶ Manejando Emociones Grandes
- ▶ SEL y la Crianza
- ▶ Ahora Que?

Que es Aprendizaje Social Emocional (SEL en Ingles)?



Auto Conciencia

Identificar
Emociones

Reflexionar


Auto Manejo

Manejar Nuestro
Estrés

Lidiando con las
Emociones

Manejar Conflicto

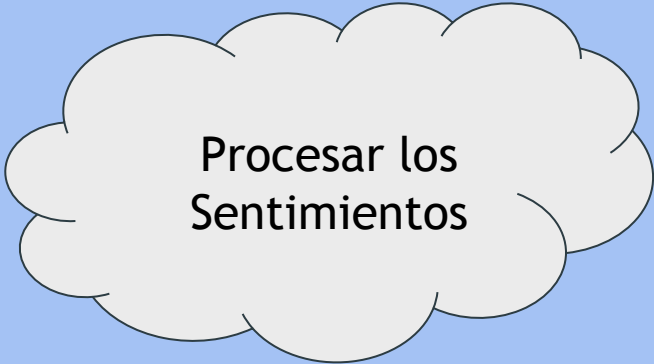
Conciencia Social



Empatía



Respeto



**Procesar los
Sentimientos**

Habilidades con Relaciones Interpersonales

Comunicación

Cooperación

Juego

Toma de Decisiones Responsable

Reflexionando

Evaluando

Solución de
Problemas

Perspectiva del Estudiante

▶ Mejor Experiencias en la Escuela

“Si los estudiantes tienen mejor habilidades sociales y emocionales, entonces es posible que obtengan mejores grados. Se van a dar cuenta que la escuela es importante.” - Grado Octavo, Mujer

▶ Relaciones Mejoradas con Otros

“Si se tienen habilidades sociales y emocionales, se puede prevenir muchos de los incidentes relacionados con el estrés que sucede en el lugar de trabajo y te puede ayudar a disfrutar tu trabajo. Si te molestan en tu trabajo y después no vas a querer estar ahí y cada día va a ser peor. Te ayudaría a enfocarte en tu trabajo mejor y recibir una promoción.” - Grado Doce, Hombre

▶ Beneficios Educacionales a Largo Plazo

“Aprender a cerca de uno mismo como persona es importante, para tener una idea de que hacer cuando se es mayor. Cuando la persona sabe quien es, que quiere hacer cuando sea mayor, quien quiere ser, entonces se puede saber como llegar a ese punto.” Grado Séptimo, Mujer

Manejando Emociones Grandes

Auto Manejo

Creando un Plan para Sentirse Bien - Cher Anderton



Feel Good Plan Examples

Greta's Feel Good Plan

- o Breathe
- o Listen to music
- o Read
- o Snuggle with stuffies
- o Take a nap
- o Go for a walk
- o Talk to mom or dad
- o Draw/color
- o Think positive thoughts
- o Blow bubbles
- o Think about happy things (vacations, happy times)
- o Hang out with friends
- o Take some alone time
- o Throw a ball
- o Look at the smiley face
- o Play with oil/water jar
- o Play with fidget toys

Feel Good Plan
School

- * Breathe
- * Humor
- * Stretch
- * connect with a friend
- * connect with a teacher
- * self talk
- * pictures/videos that are connecting
- * Walk out of the office
- * music
- * adjust the light
- * essential oils

L's Feel Good Plan

- o Breathe
- o Meditate
- o Listen to music
- o Bake
- o Watch a candle/fire
- o Read
- o Go outside
- o Call a friend
- o Take a bath/shower
- o Draw/color
- o Text a friend

Feel Good List

- # Low lighting
- # Soft Music
- # Essential Oils
- # Deep Breathing
- # Fresh Air
- # Positive Self Talk



WASHINGTON ALLIANCE
FOR BETTER SCHOOLS

SEL y La Crianza

Implementando Aprendizaje Social y Emocional en Su Hogar

- ▶ Enseñe los valores y acciones de inclusividad
 - ▶ Examine como se relaciona con otros. Acepta usted a otras personas? Son sus conversaciones con otros adultos compasivas y comprensivas?
 - ▶ Fomente bondad y coneccion entre hermanos y compañeros de todas las edades.

Implementando Aprendizaje Social y Emocional en Su Hogar

- ▶ Exploracion Global
 - ▶ Vaya en un viaje virtual con sus hijos!
 - ▶ Explore las personas, culturas y ambientes que son diferentes de los suyos.
 - ▶ Pregunteles que les sorprendio y cuales fueron sus impresiones.
 - ▶ Comparta sus historas y experiencias tambien!



WASHINGTON ALLIANCE
FOR BETTER SCHOOLS

Ahora que?

Perspectivas de los Padres de Familia

- ▶ “Toma bastante autodisciplina para enseñarles a los hijos autodisciplina.” - Julie I.
- ▶ “Nuestro ejemplo, y el ejemplo de nuestros padres es muy importante para mostrarle a nuestros hijos como navegar los tiempos difíciles por los que todos pasamos. Hacerlo con autocompasión y creando límites apropiados con el fin de no agobiar a nuestros hijos (emocionalmente) es muy importante.”- Jeanne O.
- ▶ “Establecer límites emocionales es una habilidad muy importante.”- Dorothy P.

12 Principios Guía

- ▶ Toda la familia se enfoca en aprender
- ▶ Padres de familia son maestros y estudiantes
- ▶ Cambios en el comportamiento comienza con los adultos
- ▶ Usted solo puede controlar su propio comportamiento
- ▶ Disciplina es acerca de enseñarle a su hijo las herramientas necesarias para que el o ella sea autodisciplinado
- ▶ Auto cuidado y reflexion es critica para ser un padre confidente
- ▶ Las habilidades de SEL skills son importante para el exito en la escuela y la vida
- ▶ Proveer oportunidades a los hijos para aprender SEL los preparara para los obstaculos en el futuro
- ▶ Cada familia tiene su propio desarrollo
- ▶ Cada persona tiene una necesidad de pertenecer
- ▶ Nosotros mismos somos nuestros mejore resovedores de problemas
- ▶ Cada ser vivo merece el derecho y tiene la responsabilidad de expresarse.

Recursos

- ▶ The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) - <https://casel.org/about-2/>
- ▶ The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL): Family School Partnerships - <https://casel.org/in-the-home-3/partnerships/>
- ▶ Free materials and access to YouTube videos - cheranderton.com
- ▶ EXPANDING THE CIRCLE: TEACHING CHILDREN THE VALUES AND ACTIONS OF INCLUSION - <https://confidentparentsconfidentkids.org/2016/11/16/expanding-the-circle-teaching-children-the-values-and-actions-of-inclusion/>
- ▶ “Buckets, Dippers, and Lids: Secrets to Your Happiness” by Carol McCloud
- ▶ “How Full is Your Bucket? For Kids” by Tom Rath
- ▶ ”The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child’s Developing Mind” by Daniel J Siegel and Tina Payne Bryson

Gracias!