



El aprendizaje socioemocional comienza en casa: Apoyando el aprendizaje socioemocional durante COVID-19

Elizabeth Gianulis
Directora de MTSS

Aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés)

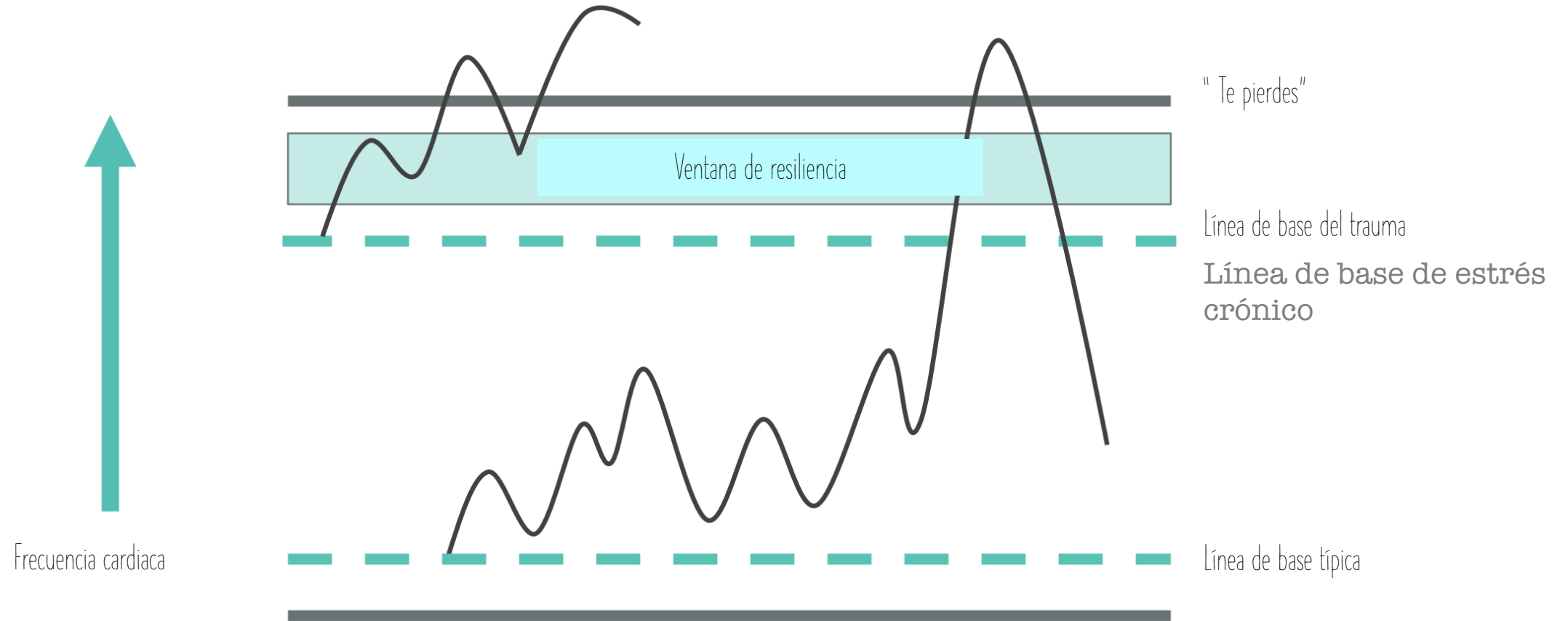
SEL es el proceso a través del cual manejamos las emociones, establecemos y alcanzamos metas, sentimos y mostramos empatía, establecemos y mantenemos relaciones positivas y tomamos decisiones responsables.



Emociones durante COVID



Respuesta al estrés



**Objetivo:
ampliar la
ventana de
resiliencia**



A woman with long brown hair is sitting on a light-colored sofa, reading a book to a young child with curly hair. The child is wearing a pink shirt and is smiling broadly. The woman is wearing a white sweater over a blue top. The background shows a living room with a wooden bookshelf, framed pictures on the wall, and a window with curtains. The text "¿Qué podemos hacer?" is overlaid in white on the bottom half of the image.

¿Qué podemos hacer?

Cuidarse a sí mismo

- Autocuidado
 - Dormir
 - Movimiento
 - Tiempo de alegría
 - Circulo de apoyo
 - Establecer límites/decir no
- Modelar



Autocuidado = Estableciendo límites

Límites saludables



Límites no existentes



**Rígidos
"Una pared"**



Señales de **estrés** en adultos

- Dolor de cabeza
- Tensión muscular, dolor de cuello o espalda
- Dificultad para quedarse dormido y mantenerse dormido
- Dolores en el pecho, latidos cardiacos rápidos
- Pérdida de apetito o comer "alimentos reconfortantes" en exceso
- Mayor frecuencia de resfriados
- Falta de concentración
- Problemas de memoria u olvidos
- Nervios
- Irritabilidad
- Mal genio
- Ansiedad

Darle importancia a sus relaciones

- Parecía feliz de verme
- Tomó tiempo para mí
- Me veía positivamente
- Me empujó a hacer mi mejor esfuerzo
- Me ayudó a ser responsable
- Me escuchaba
- Me conocía



Aptitudes básicas CASEL



Conciencia de sí mismo

- Estar en contacto con uno mismo; reconocer las emociones, conocer las fortalezas y limitaciones con una "mentalidad de crecimiento".

Autocontrol

- Capacidad para regular las emociones: controlar eficazmente el estrés, controlar los impulsos y motivarse.

Conciencia social

- Capacidad para comprender las perspectivas de los demás y empatizar con ellos; comprender las normas sociales de comportamiento.

Habilidad de relacionarse

- Capacidad para establecer y mantener relaciones saludables: cooperar, comunicarse con claridad, escuchar bien, resolver conflictos.

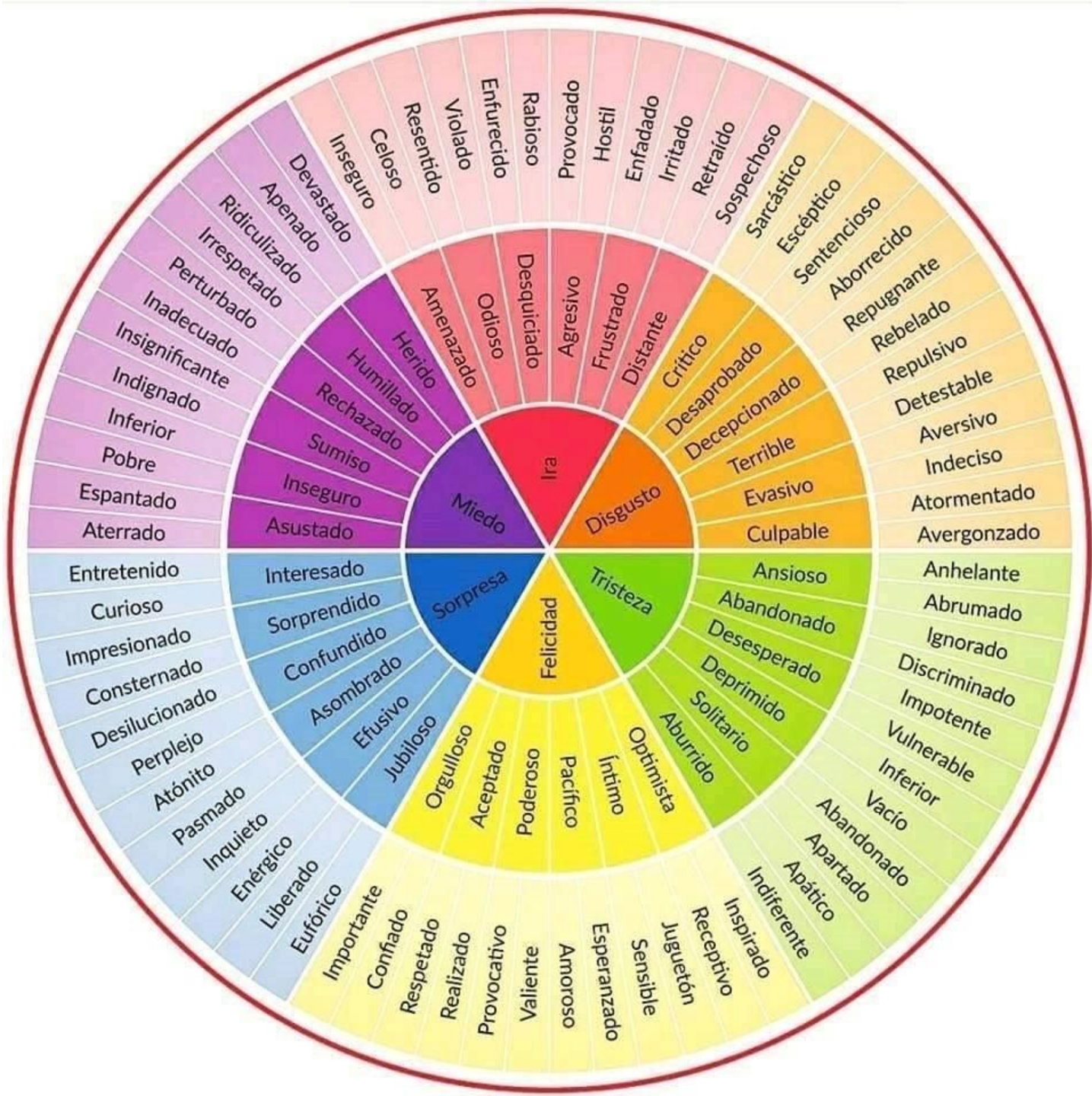
Toma de decisiones responsable

- Resolución de problemas: pensar detalladamente en los problemas y consecuencias; analizar situaciones.

Conciencia de sí mismo

- Etiquetar y reflexionar sobre las emociones.
 - Compartir tus sentimientos.
 - Pedir a su hijo/a que nombre sus sentimientos.
 - Reconocer y etiquetar los sentimientos de su hijo/a.
 - Charlar sobre los sentimientos de los personajes de libros y películas.





El poder del todavía

- Mentalidad de crecimiento versus mentalidad fija
- Elogie el proceso versus el producto o persona
- Fomente la mentalidad de crecimiento agregando "todavía" al final de las declaraciones contraproducentes





Autocontrol

- Enseñar y modelar maneras positivas de manejar al estrés, enojo, ansiedad y decepción.
 - Respiración profunda/concientización
 - Juego/movimiento
 - Llevar un diario
 - Dibujar
- **MODELAR** cómo manejas las emociones
- Corregulación



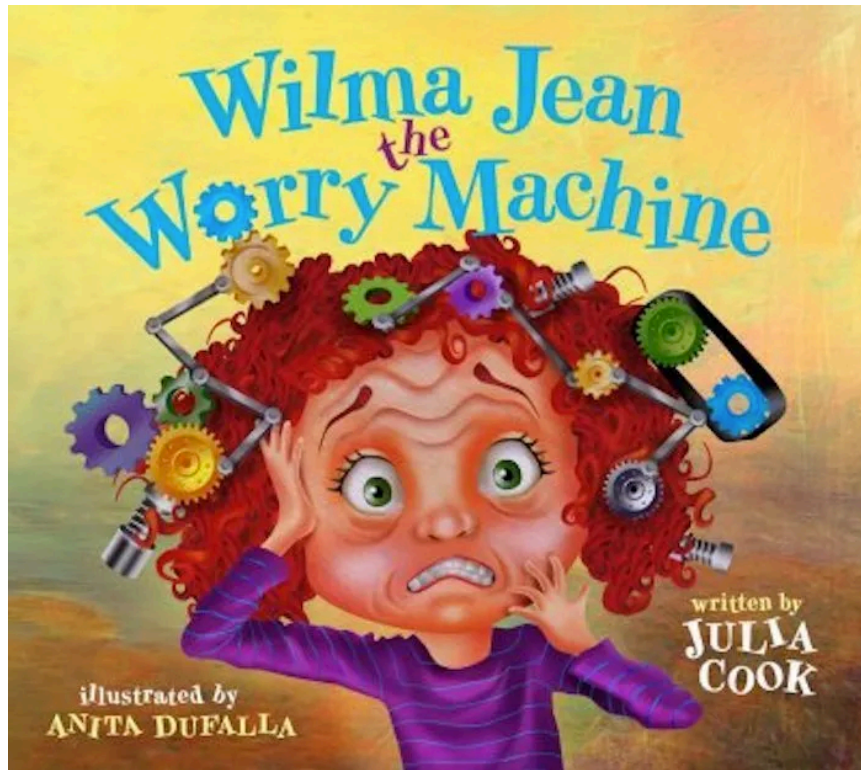
mindful
MINDFUL.ORG

Esté atento a las señales de advertencia

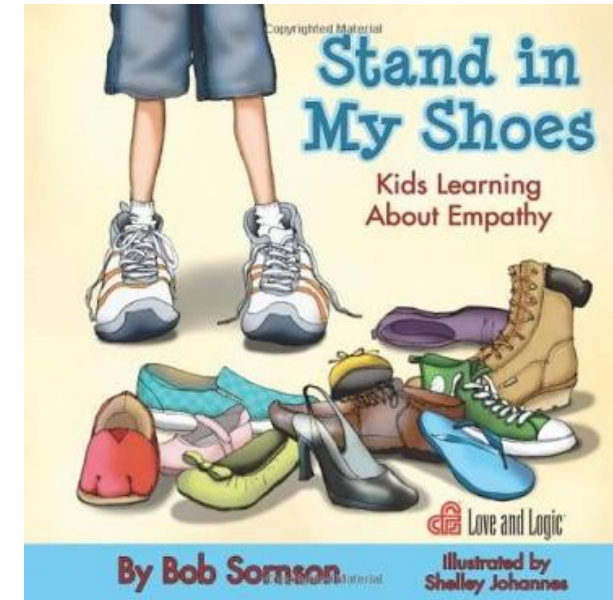
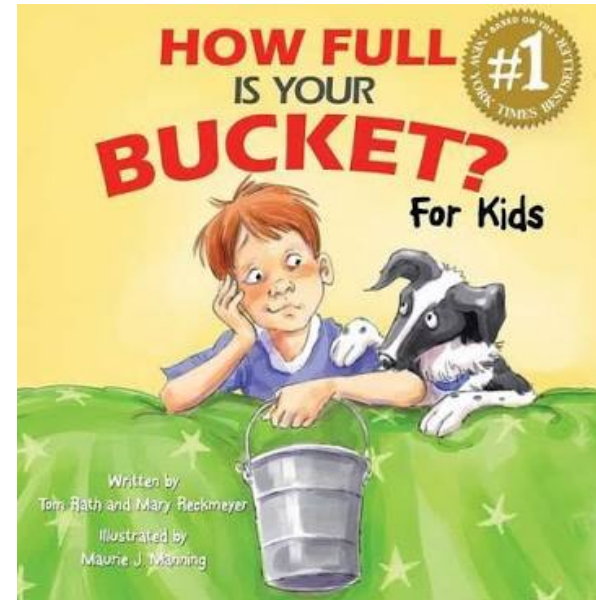
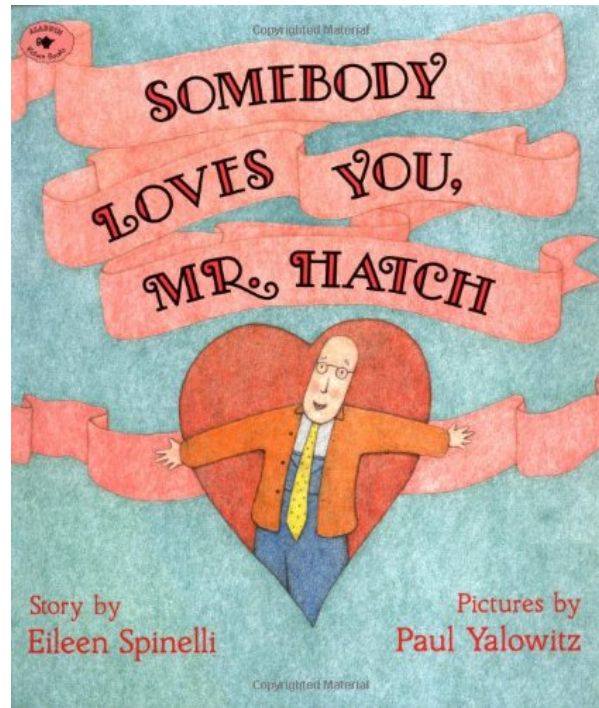
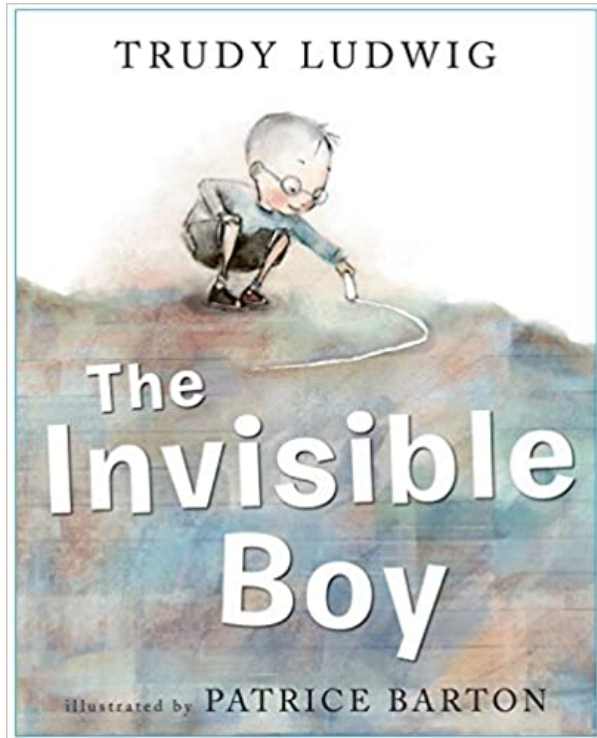
- Cambio repentino de comportamiento
- Disminución del apetito
- Dolores de cabeza o de estómago
- Mojar la cama
- Alejarse de la familia y los amigos
- Trastornos del sueño o pesadillas
- Dificultad para concentrarse
- Desarrollo de un hábito



Libros para niños sobre el estrés



- *When My Worries Get Too Big* de Kari Dunn Buron
- *Wilma Jean the Worry Machine* de Julia Cook
- *Stress Can Really Get on Your Nerves* de Trevor Romain
- *Coping Skills for Kids Workbook* de Janine Halloran



Conciencia social

- Empatía
 - Pregúntele a su hijo cómo se sentiría si estuviera en una situación similar.
 - Comportamiento esperado versus comportamiento inesperado

Habilidad para relacionarse

- Conversaciones a la hora de la cena
- Juegos de mesa
- Situaciones de conflicto: hacer preguntas, en lugar de dar consejos
 - ¿Qué crees que estaba sintiendo tu hermana cuando eso sucedió?
 - ¿Qué puedes hacer para arreglar las cosas?



Toma de decisiones responsable

- Hablar sobre posibles consecuencias
- Preguntas restaurativas
 - ¿Qué sucedió?
 - ¿Qué estabas pensando en ese momento?
 - ¿En qué has pensado desde entonces?
 - ¿Quién ha sido afectado por lo que has hecho? ¿De qué manera?
 - ¿Qué crees que necesitas para corregir la situación?



¿Necesitas más ayuda?

- Centro de recursos familiares
 - <https://www.chulavistacc.org/>
- Consejeros
 - South Bay Community Services
(619) 420-3620
 - Grow Through Life Counseling
(619) 549-0329
- Behavioral Urgent Care
 - 858-966-5484



Sitio web de CVESD: El aprendizaje de mi hijo: aprendizaje socioemocional

[HOGAR](#) [NOTICIAS](#) [DISTRITO](#) [ESCUELAS](#) [PADRES](#) [JUNTA DE EDUCACIÓN](#) [COMUNIDAD](#) [EMPLEO](#) [CONTÁCTENOS](#)

Recursos de aprendizaje a distancia 2020-21

Bienvenido a la inscripción

La escuela de mi hijo

El aprendizaje de mi hijo

Información del plan de estudios

Entendiendo Common Core

Evaluación y prueba

Programa de lenguaje de inmersión dual

Servicios de instrucción para estudiantes de inglés

GATE (Educación para Dotados y Talentosos)

Educación especial

Artes visuales y escénicas

Educación Física

Distrito Escolar Primario de Chula Vista / Padres / El aprendizaje de mi hijo / Aprendizaje socioemocional (SEL)

Aprendizaje socioemocional (SEL)



Preguntas

