

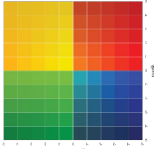
ESCUELA PRIMARIA

Guía diaria sobre habilidades socioemocionales para el aprendizaje remoto

Es normal que los niños y los adultos respondan a la incertidumbre de este momento con una variedad de sentimientos y necesidades. Esperamos que los 3 sencillos consejos a continuación puedan ayudar a crear rutinas diarias para apoyar el bienestar de su hogar.

SEA UN CIENTÍFICO DE LAS EMOCIONES

Darse cuenta de cómo se siente hace que sea más fácil tomar decisiones sobre qué hacer. Practicar esta habilidad todos los días nos ayuda a notar cómo nos sentimos en momentos de estrés para que podamos tomar decisiones con las que nos sentimos bien.

K – 1 ^{er} Grados	2 ^o – 3 ^o Grados	4 ^o – 5 ^o Grados
<p>¡Di cómo te sientes! Para averiguar cómo te sientes, puedes prestar atención a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como se siente tu cuerpo • Tus pensamientos • Tus emociones <p>Tú y las personas con las que estás pueden usar el Medidor de estado de ánimo para averiguar cómo se sienten.</p> 	<p>Una vez al día, di cómo te sientes a ti mismo o a las personas que te rodean. Para averiguar cómo te sientes, puedes observar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como se siente tu cuerpo • Tus pensamientos • Tus emociones <p>Tú y las personas con las que te encuentras pueden usar el Medidor de estado de ánimo para averiguar cómo se sienten. Observa si decir que tus sentimientos cambian, cómo te sientes.</p>	<p>Una vez al día, toma conciencia de cómo te sientes. Observa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tus sensaciones corporales • Tus pensamientos • Tus emociones <p>Tú y las personas con las que estas pueden usar el Medidor de estado de ánimo para averiguar cómo se sienten. Considera cómo sus sentimientos afectan lo que estás haciendo. Decide si quieres conservar esa sensación o cambiar a una sensación diferente. Decide lo que harás para mantener o cambiar tu sentimiento.</p>

ESTABLECE METAS Y CELEBRA

Perseverar, aprender de los errores y prestar atención a lo que funciona nos ayuda a lograr las cosas que debemos hacer. ¡Celebrar hace que hacer las cosas seas más divertidas!

K – 1 ^{er} Grados	2 ^o – 3 ^o Grados	4 ^o – 5 ^o Grados
<p>¡Establece metas y celebra su consecución!</p> <p>Cada día piensa en una cosa que te gustaría hacer, como una tarea doméstica, una actividad al aire libre o una actividad de aprendizaje.</p> <p>Mientras realizas esa actividad, observa que estás logrando su objetivo.</p> <p>Celebra diciéndote a sí mismo que has hecho un gran trabajo.</p>	<p>Es posible que tengas que realizar tareas domésticas, tareas escolares y actividades físicas.</p> <p>Establece 1 o 2 metas para ti cada día. Por ejemplo, leer o mover el cuerpo durante 20 minutos.</p> <p>Has un plan para lograr tus metas anotando cuándo las harás.</p> <p>Celebra cuando logres tus metas diciéndote a tí mismo que has hecho un gran trabajo.</p>	<p>Es posible que tengas tareas domésticas, tareas escolares y actividades físicas que hacer y puedes establecer metas y crear planes para hacerlo todo. Establece 2-3 metas para cada semana y crea un plan para lograrlas. Escribe tus objetivos y las tareas que realizarás cada día. Puedes planificar cuándo harás las cosas de tu lista. Celebra cada vez que completes una tarea de tu plan diciéndote a tí mismo que estás haciendo un gran progreso. Cuando no completes una tarea, perdónate y comienza de nuevo. ¡Celebra cuando logres las metas de tu semana notando cómo te sientes y</p>

¡En los días en que no logres tu objetivo, perdónate y vuelve a intentarlo otro día!	¡En los días en que no logres tu objetivo, perdónate y vuelve a intentarlo otro día!	reflexionando sobre lo que hiciste bien! ¡Comparte tus logros con las personas que te rodean!
--	--	---

RESOLVER PROBLEMAS CON BONDAD

Los problemas nos dan la oportunidad de practicar el escuchar, la empatía y decir lo que necesitamos.

K – 1 ^{er} Grados	2 ^o – 3 ^o Grados	4 ^o – 5 ^o Grados
<p>Mientras juegas y aprendes, habrá problemas. Los problemas te dan la oportunidad de sacar tu "mejor yo".</p> <p>Para ser tu mejor yo puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observa cómo te sientes tú y los demás. • Escucha las ideas de otras personas • Di tus ideas y pide ayuda con amabilidad. <p>Cuando estás siendo tu "mejor yo", ¡tú y las personas que te rodean pueden sentirse mejor y divertirse más!</p>	<p>Mientras juegas, trabajas y aprendes, habrá problemas. Los problemas te dan la oportunidad de ser tu "mejor yo".</p> <p>Para ser tu mejor yo puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observa cómo te sientes tú y los demás. • Escucha las ideas de otras personas • Di tus ideas y pide ayuda con amabilidad. <p>Es posible que debas tomar un meta momento y hacer una pausa si te sientes molesto. Eso te ayudará a hablar con amabilidad y a sentir empatía por quienes te rodean.</p> <p>Cuando estás siendo tu "mejor yo" puedes hacer dos cosas importantes: resolver el problema y sentirte orgulloso de ser amable. ¡Tú y las personas que te rodean también podrían divertirse más juntos!</p>	<p>Mientras juegas, trabajas y aprendes, habrá problemas. Los problemas te dan la oportunidad de ser tu "mejor yo".</p> <p>Para ser tu mejor yo puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observa cómo te sientes tú y los demás diciendo cómo te sientes y teniendo empatía por los demás. • Escucha las ideas de otras personas • Expresa tus ideas y pide ayuda con amabilidad. Puedes usar "declaraciones en yo" como, "Me siento frustrado porque quiero un turno, ¿puedo ir a continuación?" o "No entiendo esto, ¿podría explicarme?" <p>Es posible que debas tomar un meta momento y hacer una pausa si te sientes molesto. Recuerda las estrategias que más te ayudan. Puedes estar respirando profundamente, tomando un trago de agua o diciéndote a tí mismo que puede hacer cosas difíciles.</p> <p>Cuando estás siendo tu "mejor yo", puedes hacer dos cosas importantes: resolver el problema y sentirte orgulloso de ti mismo por ser amable. Puedes aprender un poco sobre lo que ayuda a resolver problemas en casa y lo que no.</p> <p>Puedes realizar un seguimiento de lo que funciona y practicar esas cosas solo o con las personas que te rodean. Ser tu "mejor yo" y resolver problemas con amabilidad te ayudará a divertirse más y a sentirte mejor con la gente en casa.</p>