

ESCUELA SECUNDARIA Y PREPARATORIA

Guía diaria sobre habilidades socioemocionales para el aprendizaje remoto

Es normal responder a la incertidumbre de este momento con una variedad de sentimientos y necesidades. Esperamos que los 3 sencillos consejos a continuación le ayuden a crear rutinas diarias para apoyar el bienestar de su hogar.

CONCIENCIA DE TÍ MISMO Y TUS EMOCIONES

Cuando comprendes cómo te sientes, estás desarrollando tu autoconciencia. Esto te ayudará a identificar las fuentes de tensión emocional, cómo te ves afectado y, lo más importante, cómo manejar positivamente el estrés.

Escuela Secundaria	Escuela Preparatoria
<p>Cada día controla tus emociones a través de un control contigo mismo o con los demás. Habla sobre cómo te sientes y por qué, y esfuérate por etiquetar estas emociones. Reconoce cómo demuestras estos sentimientos a través de tu cuerpo y pensamientos para que puedas aumentar tu autoconciencia.</p> <p>Reconoce tus triunfos personales en cómo estás lidiando con tus estados de ánimo y emociones durante este tiempo. Intercambia con los demás las técnicas o hábitos que te estén ayudando y obteniendo ideas.</p> <p>Habla con un adulto de confianza si te sientes ansioso o deprimido, o si reconoces que alguien que conoces la está pasando mal.</p> <p>Para aumentar tu sentido de autoconciencia dentro de la escuela y la sociedad, escribe o ten una conversación con un amigo o miembro de la familia sobre cómo describes tu propia identidad.</p>	<p>Controla tus emociones a través de un control contigo mismo o con los demás. Habla sobre cómo te sientes y por qué, y esfuérate por etiquetar estas emociones. Reconoce cómo demuestras tus sentimientos para que puedas aumentar tu autoconciencia. Observa qué desencadena las emociones negativas en ti, como los medios de comunicación. Considera limitar esas cosas.</p> <p>Tómate un momento consciente para ti todos los días. Puedes hacer esto de varias formas. Una sugerencia es tratar de encontrar un lugar tranquilo en casa, sentarte cómodamente y practicar la respiración profunda, prestando atención a las experiencias de cada uno de tus cinco sentidos. La atención plena puede ayudarte a mantenerte concentrado y menos distraído cuando te comprometes por completo con la tarea que tienes entre manos, como el ejercicio consciente.</p> <p>Explora las profundidades de su autoconciencia reflexionando sobre cómo tu identidad (por ejemplo, raza/etnia, cultura, género, sexualidad, clase social o discapacidad) ha impactado tu propia identidad.</p> <p>Asegúrate de comunicarte con un adulto de confianza si los sentimientos de tristeza interfieren con tus rutinas diarias, ya que podrían indicar que está sucediendo algo más serio.</p>

FIJAR METAS Y CELEBRAR CUMPLIRLAS

Cuando estableces metas, estás enviando el mensaje a tu corazón y cerebro de que estás dispuesto a lograr cosas. No importa el objetivo, lo importante es que reconozcas tu arduo trabajo y celebres tus éxitos.

Escuela Secundaria	Escuela Preparatoria
<p>Establece 1-2 metas diarias o semanales que sean realistas y proporcionen una sensación de logro. Escríbelas o compártelas con alguien que lo haga responsable.</p>	<p>Establece 2-3 metas diarias o semanales que alimenten tu bienestar académico, social, emocional y físico. Considera iniciar un grupo de responsabilidad con tu familia o amigos</p>

<p>Los ejemplos de objetivos pueden ser académicos, como leer o completar problemas de matemáticas en línea, hacer ejercicio durante 20 minutos cada día o ayudar con las tareas del hogar.</p> <p>Al establecer metas, reflexiona sobre tu propia identidad. ¿Cómo tu identidad guía tus metas y tu capacidad y recursos para lograrlas? Habla con un amigo o un adulto de confianza sobre cómo desarrollar un plan para lograr las metas que te propongas, y haz una lista de los recursos que necesitas.</p> <p>¡Recompénsate y celebra cuando alcances tus metas! Cuando no lo hagas, practica la autocompasión y el perdón, ¡y no te des por vencido!</p>	<p>usando una aplicación. ¡No tengas miedo de simplificar las cosas!</p> <p>Conecta tus fortalezas con las metas para mantenerte motivado. Reconoce tus limitaciones y áreas en las que te gustaría mejorar. Si estás desorganizado, piensa en establecer metas como limpiar tu habitación y ayudar en la casa. Y si tienes hermanos menores, intenta ayudarlos a establecer sus propias metas o trabajar juntos en las mismas.</p> <p>Al establecer metas, reflexiona sobre tu propia identidad. ¿Cómo tu identidad guía tus metas y tu capacidad y recursos para lograrlas? Escribe o analiza los apoyos que necesitas para alcanzar tus metas. Habla con un amigo o un adulto de confianza sobre cómo desarrollar un plan para lograr las metas que te propusiste.</p> <p>Recompénsate y celebra cuando alcances tus metas, pero si no lo haces, asegúrate de practicar siempre la autocompasión y el perdón. ¡Y sigue perseverando!</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

RESOLVER PROBLEMAS EFECTIVAMENTE Y CON AMABILIDAD

Resolver problemas con una comunicación clara y amabilidad asegura que todos den y reciban respeto.	
Escuela Secundaria	Escuela Preparatoria
<p>Recuerda que tener problemas o discusiones son parte normal de la vida. Practica una comunicación positiva y constante y mantente enfocado en la solución.</p> <p>Concéntrate en el diálogo interno positivo y en la práctica de la bondad y la paciencia al resolver problemas personales o sociales.</p> <p>Piensa en investigar la empatía y en cómo las diferencias entre personas de diferentes orígenes pueden contribuir a cómo se ve una situación problemática. ¿Por qué es posible que algunos no comprendan las percepciones de los demás? Escribe, habla o discute formas positivas en que los estudiantes y los adultos pueden ver las cosas desde otras perspectivas para fomentar la empatía, el respeto y la diversidad de valores.</p> <p>Por ejemplo, tal vez dos personas estén reaccionando de manera diferente a lo que está sucediendo en el mundo en este momento, uno enfadado y el otro asustado. Estas dos personas necesitan tomarse el tiempo para explorar por qué el otro se siente de esa manera, profundizando y tratando de comprender otras perspectivas.</p>	<p>Los conflictos con los demás son parte natural de la vida. Trabaja en comunicarte de manera efectiva con los demás cuando surja un conflicto y hazlo teniendo en cuenta las palabras que elijas y manteniéndolas claras y amables. ¡Mantén el respeto por ti mismo y por los demás!</p> <p>Piensa en un problema que puedas haber tenido o que consideres problemático según las identidades. Investiga las razones por las que la gente puede tener estas percepciones. Intenta hacer una lista de cómo las personas pueden mostrar apoyo positivo para remediar estos problemas.</p> <p>Considera cómo tú y los demás pueden ver los problemas basados en su propia identidad. Piensa en la discriminación y los estereotipos, así como en las expresiones de tolerancia y bondad. Escribe o discute cómo resolver problemas con amabilidad y ten conversaciones abiertas y respetuosas con los demás.</p> <p>Conecta la bondad con un propósito superior cuando se trata de resolver problemas. Cuenta tu historia y escucha a los demás. ¿En qué se parecen sus historias? ¿Diferente? Compartir historias sobre ti mismo con otros es una excelente manera de desarrollar empatía y conectarte.</p>

La resolución de conflictos se trata de encontrar soluciones y no de cambiar la opinión de alguien para que coincida con la tuya. Cuando no compartes las mismas opiniones, ve si puedes entender a la otra persona y ser respetuoso.

Es posible que desees preguntarte cómo puede conectar la bondad con otros problemas que estás tratando de resolver. Aprovechar el compromiso cívico es una forma común en que la gente intenta resolver problemas más grandes. ¿Cómo se puede utilizar la bondad para abordar problemas, dejando a los demás con esperanza, agencia y conexiones?

Cuando experimentes problemas dentro de ti mismo o con los demás, asegúrate de identificar soluciones que te mantengan a ti y a los demás a salvo y eviten causar más daño emocional o físico.