

# SEL para Padres/Tutores

Aprendizaje socioemocional en casa durante el aprendizaje remoto

## ¿Que es SEL?

El aprendizaje socioemocional o SEL es el aprendizaje que hacen los niños y los adultos para: comprender **emociones**, lograr **metas**, mostrar **empatía**, tener **relaciones** positivas, hacer **decisiones** responsables.

## Cuide de Usted Mismo Primero

COVID-19 agregó estrés a todas nuestras vidas, sé amable contigo mismo. Tómame el tiempo para notar tus sentimientos y hacer cosas que contribuyan a tu bienestar y reduzcan el estrés.

## Apoye SEL en Casa

### Recuerda que es su modelo

Es un modelo poderoso para los jóvenes en su vida. Recuerde que harán lo que usted hace y dirán lo que dice.

### Establezca rutinas

Crear rutinas con los jóvenes puede ayudarlos con sus sentimientos, tareas escolares, quehaceres y relaciones. Hacer acuerdos sobre el comportamiento puede ayudar a los niños a saber qué esperar y qué espera usted. ¡Dedique tiempo a los horarios para conectarse y celebrar!

### Anticípese a los desafíos

Puede prevenir algunos desafíos asegurándose de que los jóvenes tengan lo que necesitan para tener éxito, pero ningún plan es perfecto. Cuando surgen desafíos, está bien adaptarse según lo que funcione y lo que no.

### Fije metas

Ayude a los jóvenes a imaginar lo que les gustaría lograr y cómo se sentirán cuando alcancen su objetivo. Apóyelos para que hagan un plan que incluya celebrar su progreso a lo largo del camino. ¡Anime su esfuerzo!

### Hable acerca de los Sentimientos

Hablar sobre los sentimientos regularmente ayuda a los jóvenes a decir cómo se sienten durante un desafío y a tener empatía por los demás.

**Intente hacer un chequeo diario de sentimientos** con los jóvenes. Juntos pueden...

Deténgase a notar cómo se sientes. Observe las **sensaciones de su cuerpo**, sus **pensamientos**, sus **emociones**. Piense en cómo sus sentimientos afectan lo que está haciendo. Decida lo que hará para mantener o cambiar su sentimiento.

### Descanse

Descanzar en el día con movimiento, reflexión, actividades creativas o juegos puede ayudar a que el cerebro, el cuerpo y el espíritu se mantengan bien.

Vaya a Noodle [www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com) Videos de movimiento y atención plena para niños.

Niños Cósmicos [www.cosmickids.com](http://www.cosmickids.com) Videos de yoga y mindfulness para niños.

PBS Kids para Padres [www.pbs.org/parents](http://www.pbs.org/parents) Actividades y consejos para adultos con niños de 2 a 8 años

BEAM – Colectivo de Salud Mental y Emocional Negra [beam.community/tool-kits-education](http://beam.community/tool-kits-education) Herramientas para adolescentes

### Resuelve Problemas con Bondad

Cuando surgen problemas, es bueno para los jóvenes y adultos pausar para notar como se sienten y tomar un respiro.

**Intente entrenar a los niños** mientras resuelven las cosas por sí mismos. Hacer preguntas sencillas a menudo puede ayudar a los niños a encontrar soluciones. También puede instar a los niños a hablar entre ellos durante un conflicto, permaneciendo para ayudarlos a hacerlo con respeto. también puede ayudar.

### Muestra a Amor

¡Decir y demostrarles amor a los jóvenes es una manera maravillosa de conectarse y ayudarlos a sentir lo importantes que son!

