
CASEL // 2017

Serie de Discusión de SEL para Padres y Cuidadores

apoyando padres y cuidadores
con el aprendizaje social y emocional



Las familias son el primer maestro de un niño y un factor esencial en el cultivo de las competencias sociales y emocionales a lo largo de la vida de un niño. Cuando las escuelas y las familias trabajan juntas, pueden construir conexiones fuertes que refuercen el desarrollo de habilidades socio-emocionales. De hecho, la investigación sugiere que los programas basados en la evidencia SEL son más eficaces cuando se extienden en el hogar.^{1,2,3}

Esta discusión fue desarrollada para apoyar a las escuelas y socios comunitarios que desean involucrar a los cuidadores en conversaciones sobre el crecimiento social y emocional de sus familias. Cada una de estas ocho sesiones ayuda a los cuidadores a familiarizarse con el aprendizaje social y emocional y los anima a participar activamente en su propio crecimiento mientras que apoya a sus hijos a practicar habilidades sociales y emocionales.

Cada sesión dura unos 60 minutos y está escrita en inglés y español. Se recomienda que los grupos se limiten a no más de 10 participantes para asegurar que cada participante pueda contribuir.

EL ROL DE LA ESCUELA / COMUNIDAD

Como coordinadores de esta serie de discusión, la escuela o el socio de la comunidad invita a los cuidadores a unirse a la serie de discusión y proporciona un resumen de lo que puede esperar. Por ejemplo, *unase con otros padres y cuidadores para explorar maneras de apoyar y reforzar el aprendizaje social y emocional de su niño. Es una oportunidad de aprender mutuamente y explorar nuestras posibilidades para el desarrollo de nuestros niños.*

En las comunicaciones iniciales, asegúrese de incluir información sobre el tiempo y el lugar asignado para la serie de discusión. También es recomendable proveer refrescos, así como transporte y cuidado de niños, si es posible, para que las familias puedan participar. Si todavía no ha identificado a un cuidador (o dos) para facilitar, pida voluntarios.

EL PAPEL DEL FACILITADOR

Se recomienda que cada sesión sea dirigida por cuidadores en lugar de un miembro del personal de la escuela o un empleado de la organización comunitaria. El facilitador ideal es un cuidador que es capaz de prepararse y dirigir sesiones y es hábil en la escucha y la investigación. El facilitador no necesita ser un “experto” en el aprendizaje social y emocional o tener todas las respuestas. Sólo necesitan estar dispuestos a facilitar una discusión productiva alrededor de los materiales proporcionados. Las sesiones requieren 30-60 minutos de preparación antes de cada sesión. Los grupos pueden tener uno o dos facilitadores consistentes, o rotar la responsabilidad entre los miembros del grupo. Después de cada sesión, se recomienda que el facilitador recoja las encuestas de las familias acerca de sus experiencias durante su grupo y la utilidad de la información. Los facilitadores pueden hacer cambios en las sesiones según sea necesario.

EXPRESIONES DE GRATITUD

La Serie de Discusión para Padres y Cuidadores fue desarrollado por Jo A. Salazar, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning con el soporte de Jennifer Miller, autora del blog Confident Parents, Confident Kids (<https://confidentparentsconfidentkids.org>) por su consulta y contribución de materiales clave y Latinos Progresando (<https://latinospro.org/>) por colaborar en el desarrollo, la traducción y la implementación piloto de esta serie de discusión.

¹ Albright, M. I., and Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. In S. L. Christenson and A. L. Reschly (Eds.), *Handbook of School-Family Partnerships* (pp. 246 - 265). New York: Taylor & Francis.

² Albright, M. I., Weissberg, R. P., & Dusenbury, L. A. (2011). *School-family partnership strategies to enhance children's social, emotional, and academic growth*. Newton, MA: National Center for Mental Health Promotion and Youth Violence Prevention, Education Development Center, Inc.

³ Patrikakou, E. N., & Weissberg, R. P. (2007). School-family partnerships and children's social, emotional, and academic learning. In R. Bar-On, J. G. Maree & M. J. Elias (Eds.), *Educating people to be emotionally intelligent* (pp. 49-61). Westport, CT: Greenwood Publishing Group, Incorporated.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción del facilitador a SEL	4
Sesión 1: Introducción a aprendizaje social y emocional	6
Sesión 2: Esperanzas y Sueños	9
Sesión 3: Gratitud	11
Sesión 4: Seguridad Emocional Familiar	14
Sesión 5: Manejando el estrés con consciente plena	19
Sesión 6: Luchando Justo	21
Sesión 7: Conferencias de padres y maestros	23
Sesión 8: Ayudando a los niños a lidiar con el miedo	25

INTRODUCCIÓN DEL FACILITADOR A SEL

El aprendizaje social y emocional (SEL) es la forma en que tanto los estudiantes como los adultos aprenden y practican los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarias para:

- Comprender y manejar las emociones,
- Establecer y lograr objetivos positivos,
- Sentir y mostrar empatía por los demás,
- Establecer y mantener relaciones positivas, y
- Tomar decisiones responsables.

Cultivar las competencias sociales y emocionales de todos los miembros de una comunidad escolar es importante para crear modelos para el crecimiento social y emocional del estudiante. El Programa de Colaboración para el Aprendizaje Académico Social y Emocional (CASEL) ha identificado cinco competencias básicas de SEL:

CONSCIENCE DE SI MISMO: La capacidad de reconocer con precisión las emociones y pensamientos de uno y su influencia en el comportamiento. Esto incluye evaluar con precisión las fortalezas y desafíos de uno y tener una sensación de confianza y optimismo bien fundamentada.

AUTO CONTROL: La capacidad de regular eficazmente las emociones, los pensamientos y los comportamientos en diferentes situaciones. Esto incluye manejar el estrés, controlar los impulsos, motivarse a sí mismo y establecer y trabajar hacia el logro de metas personales y académicas.

CONCIENCIA SOCIAL: La capacidad de tomar la perspectiva y empatía con otros de diversos orígenes y culturas, entender las normas sociales y éticas para el comportamiento y reconocer los recursos y apoyos de la familia, la escuela y la comunidad.

HABILIDADES DE RELACIÓN: La capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con diversos individuos y grupos. Esto incluye comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, resistir la presión social inapropiada, negociar conflictos de manera constructiva y buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario.

TOMAR DECISIONES DE MANERA RESPONSABLES: La capacidad de tomar decisiones constructivas y respetuosas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales basadas en la consideración de los estándares éticos, las preocupaciones sobre la seguridad, las normas sociales, la evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones y el bienestar de uno mismo y de los demás.



SEL de toda la escuela se refiere a un proceso para desarrollar una comunidad escolar donde hay integración sistémica de aprendizaje académico, social y emocional en tres niveles:

- Aulas
- Escuelas
- Hogar y Comunidades

AULAS

SEL a nivel de aula típicamente involucra:

- Explícitamente enseñando y modelando habilidades sociales y emocionales.
- Estrategias de enseñanza SEL informadas.
- Oportunidades para practicar habilidades SEL dentro de las lecciones académicas y en situaciones sociales.
- Promover un ambiente de aprendizaje seguro y de apoyo con una base de sólidas relaciones entre el personal y los estudiantes.

HOGAR

Las escuelas y las familias pueden trabajar juntos para promover SEL en el aula y en casa a través de verdaderas asociaciones entre la escuela y la familia. Esta asociación implica una comunicación bidireccional entre maestros y familias y la participación de los miembros de la familia en la educación de los estudiantes tanto en el hogar como en la escuela. Cuidadores también puede promover el SEL reforzando el desarrollo de habilidades que tiene lugar en la escuela. La investigación sugiere que los programas SEL basados en la evidencia son más efectivos cuando se extienden al hogar.^{4,5}

ESCUELAS

A nivel de escuela, las estrategias de SEL toman típicamente la forma de sistemas y prácticas que:

- Modelo de competencia socio-emocional en toda la comunidad escolar.
- Incorporar políticas y prácticas en toda la escuela que promuevan SEL.
- Proporcionar un continuo de servicios de apoyo para los estudiantes.

COMUNIDADES

Los socios y organizaciones de la comunidad también ayudan a expandir el impacto de SEL apoyando y sosteniendo los esfuerzos de la clase y de la escuela y proporcionando a los estudiantes oportunidades adicionales para SEL. Dichas asociaciones pueden incluir proveedores fuera del horario escolar, organizaciones comunitarias, proveedores de atención médica, agencias gubernamentales y otras instituciones comunitarias.⁶

⁴ Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. In S. L. Christenson & A. L. Reschly (Eds.), *Handbook of School-Family Partnerships* (pp. 246 - 265). New York: Taylor & Francis.

⁵ Patrikakou, E. N., & Weissberg, R. P. (2007). School-family partnerships and children's social, emotional, and academic learning. In R. Bar-On, J. G. Maree & M. J. Elias (Eds.), *Educating people to be emotionally intelligent* (pp. 49–61). Westport, CT: Greenwood Publishing Group, Incorporated.

⁶ Harris, E., & Wilkes, S. (2013). *Partnerships for learning: Community support for youth success*.

SESIÓN 1

INTRODUCCIÓN A APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

BIENVENIDA Y PRESENTACIONES (5 MINUTOS)

La primera sesión de la serie debe comenzar con dando la bienvenida a los participantes y la oportunidad de que se conozcan.

Facilitador: *Bienvenido a todos. Gracias por estar aquí. Antes de comenzar, hagamos una ronda de introducciones. Por favor comparte:*

1. *Tu nombre*
2. *Edad de sus hijos*
3. *Algo que te hace sentir orgulloso de ser padre*

Durante las próximas 8 a 10 semanas vamos a hablar de la vida social y emocional de nosotros mismos y de nuestros hijos, aprender cómo mantener saludables a nuestras familias y hacernos activos. Te guiaré a través de una serie de discusiones sobre aprendizaje social y emocional.

Es importante para mí que hagamos que este grupo sea nuestro y que todos tengamos la oportunidad de ser estudiantes y maestros. En la mayoría de las sesiones, traeré un artículo, video o información y luego nos guiaré a través de una discusión sobre ese tema. Al final de estas sesiones espero que hayamos creado una comunidad que comprenda cómo el aprendizaje social y emocional afecta nuestras propias vidas y las vidas de nuestros niños - en la escuela, en casa y en la comunidad.

ACUERDOS COMPARTIDOS (10 MINUTOS)

Invite el grupo en crear acuerdos compartidos. Estas son normas de cómo los miembros del grupo van a interactuar mutuamente, como por ejemplo el estar en desacuerdo de manera respetuosa, y de que manera asegurarse que todos tengan una oportunidad de participar. Como facilitador, anote las sugerencias en una rota folio para que todos lo alcancen a ver.

UNA NOTA A LOS FACILITADORES:

El propósito de esta sesión es establecer el tono para las futuras sesiones ayudando al grupo a conocerse e identificar acuerdos compartidos sobre cómo interactuarán todos los participantes. Los participantes también serán introducidos al aprendizaje social y emocional.

MATERIALES:

*Laptop con Internet para reproducir video
SEL video
Rueda CASEL (p 8)
Papel de gráfico
Marcadores*

GRACIAS:

Dile gracias a todos por participando en la sesión.

Facilitador: *Antes de comenzar, quiero estar seguro de que estas discusiones son útiles para todos. Para ello, es importante que establezcamos algunos acuerdos compartidos sobre cómo todos nos comunicaremos e interactuaremos durante estas discusiones.*

Tómese unos minutos para pensar qué tipo de comportamiento funcionará mejor. Aquí hay algunas preguntas en que pensar:

- *¿Qué normas debemos seguir para tener una sesión exitosa? ¿Queremos que gente llegue a tiempo y se quede durante toda la sesión?*
- *¿Cómo necesitamos tratarnos unos a otros? ¿Queremos que todos participen? Como nos sentimos acerca de cuestiones como la confidencialidad?*
- *¿Qué más es importante para usted?*

Cuando los participantes haya tenido tiempo de pensar y estén listos a contribuir, haga las preguntas anteriores y recopile las respuestas en una rota folio. Cuando se termine la discusión, trabaje para finalizar la lista de acuerdos compartidos.

Facilitador: *¿Podemos estar de acuerdo con estas normas? Siempre podemos agregar o ajustar a medida que avanzamos en las próximas semanas. Para la discusión de hoy, todos los mantendremos en mente. En nuestra próxima sesión, publicaremos estos acuerdos también.*

¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? (10 MINUTES)

Es tiempo introducir la definición de aprendizaje social y emocional.

Facilitador: *He mencionado el aprendizaje social y emocional un par de veces hasta ahora, para asegurarnos de que todos estamos en la misma página, quiero mostrarte un video que describe exactamente lo que entendemos por "aprendizaje social y emocional".*

Muestra el vídeo de SEL: <https://www.youtube.com/watch?v=ECI8IzBnmbI&t=386s>

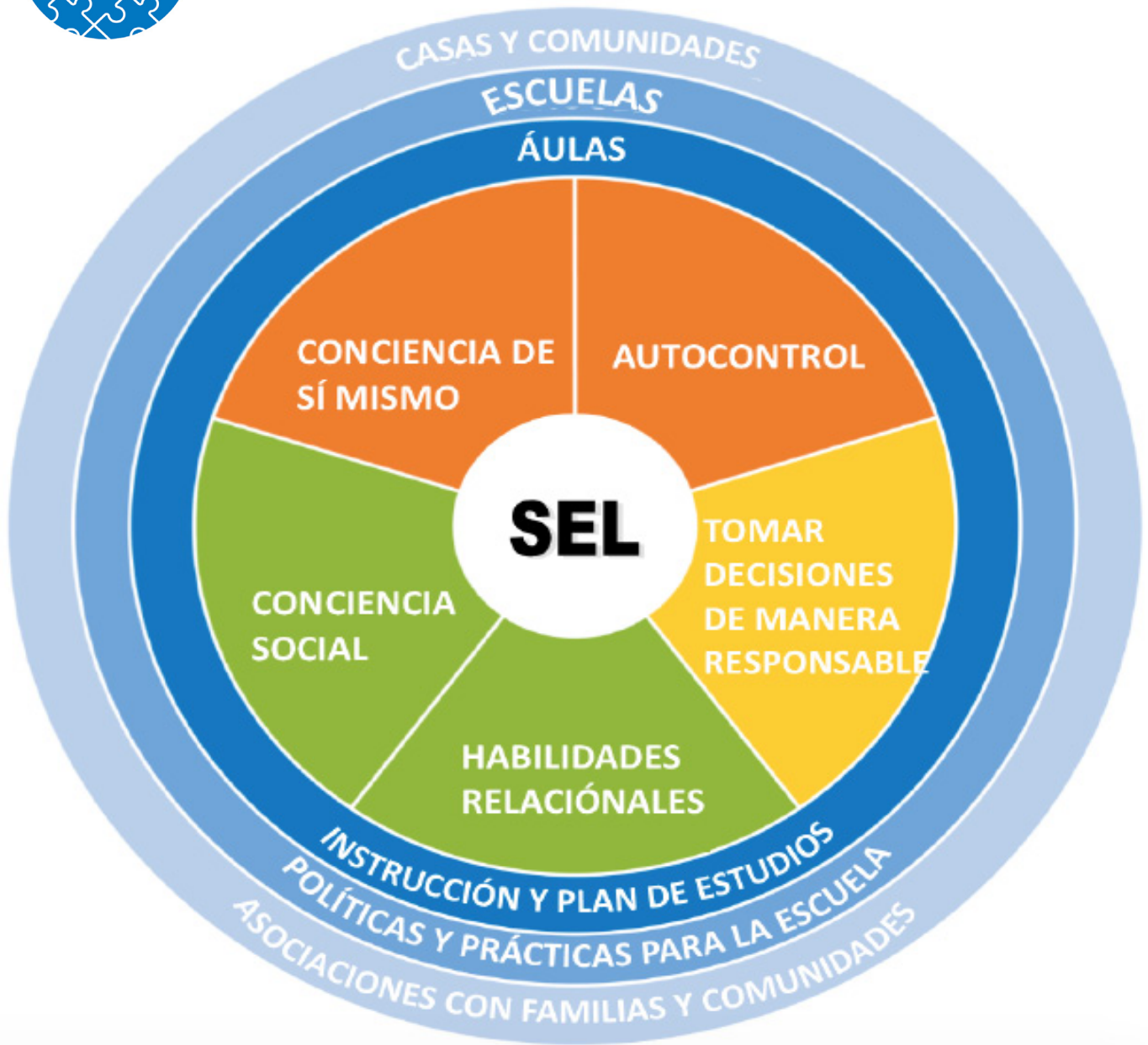
DISCUSIÓN DE GRUPO (TIEMPO RESTANTE)

Después de ver el video, dirija una discusión con el grupo sobre el video y el impacto del aprendizaje social y emocional. Aquí están unas preguntas como ejemplo:

- *¿Qué opinas del video? ¿Qué resonó con usted?*
- *¿Cuál es el rol de los padres en el desarrollo social y emocional de los niños? ¿Cómo pueden los padres hacer esto?*
- *¿Cuál es el papel de la escuela en el desarrollo social y emocional de los niños? ¿Está nuestra escuela haciendo esto?*
- *¿Cuál es el papel de una comunidad en el desarrollo social y emocional de los niños? ¿Está nuestra comunidad haciendo esto?*



COMPETENCIAS DE APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL



BENEFICIOS DE SEL



SESIÓN 2

ESPERANZAS Y SUEÑOS

BIENVENIDA (10 MINUTOS)

Dé la bienvenida a todos los miembros del grupo e invítelos a participar en un círculo de reflexión. Comience con una pregunta que les permita reflexionar sobre lo que sucedió durante la última sesión y cómo han actuado sobre el reto que se presentó al final de la sesión.

Facilitador: *Bienvenido de nuevo, a todos. Para comenzar nuestra discusión, reflexionemos sobre por qué estamos aquí hoy.*

Preguntas para el grupo pueden ser:

1. ¿Cómo te sientes hoy?
2. ¿Cuál de nuestros Acuerdos Compartidos está enfocando especialmente hoy?
3. ¿Tienes preguntas sobre la última sesión?

ESPERANZAS Y SUEÑOS (45 MINUTOS)

Después del círculo de repaso, presente el tema de la sesión.

Facilitador: *El tema de hoy es “Esperanzas y Sueños”. Como niños, nuestras familias tenían esperanzas y sueños para nosotros e inculcaron valores en nosotros para ayudarnos a alcanzar esos sueños. Esos valores viven en nosotros hoy e impactan cómo nos vemos en el mundo. Ahora, tenemos esperanzas y sueños para nuestros propios hijos.*

Comparte la Rueda de SEL (p. 8) y revise las competencias (autocontrol, conciencia de sí mismo, conciencia social, habilidades relacionales, y tomar decisiones de manera responsable). Pide a los padres que hagan conexiones y pregunte cómo se alinean estas preguntas con la rueda de SEL.

- ¿Cuáles son los tres valores superiores que sus padres inculcaron en usted? (Ejemplos pueden ser respeto por los mayores, independencia, permanecer positivo, nunca darse por vencido)

Preguntale a participantes a escribir sus tres respuestas principales y compartir al menos uno o dos con el grupo.

UNA NOTA A LOS FACILITADORES:

El propósito de esta sesión es identificar y explorar las esperanzas y sueños que tenemos para nuestros niños y explorar cómo el aprendizaje social y emocional puede ayudar a nuestros niños a alcanzar esos objetivos.

MATERIALES:

*Guía del Facilitador
Papel para portátiles
Lápiz
Rueda de CASEL (p 8)
Acuerdos compartidos
(desarrollados en la primera sesión)*

GRACIAS:

Dile gracias a todos por participando en la sesión.

Cuando el intercambio ha terminado, derije una discusión sobre las esperanzas y sueños para sus niños:

Facilitador: *Como adultos, todos tenemos esperanzas y sueños para sus niños. Hablemos sobre que son esos esperanzas y sueños y como podemos ayudar lograrlos.*

- ¿Qué esperanzas y sueños tiene para su(s) hijo(s)?
- Para que sus hijos alcancen esas esperanzas y sueños, ¿qué necesitan aprender de usted?
- ¿Hay habilidades? ¿Mentalidades? ¿Actitudes? ¿Que les ayudará en el camino para lograr esos sueños?

Antes de concluir la sesión, dile al grupo:

Facilitador: *Sin juicio, preguntale a sus hijos sobre las esperanzas y los sueños que tienen para sí mismos. ¿Se alinearon con las esperanzas y sueños que discutistamos hoy?*

SESIÓN 3

GRATITUD

BIENVENIDA (20 MINUTOS)

Dé le la bienvenida a todos los miembros del grupo e invítelos a participar en un círculo de reflexión. Comience con una pregunta que les permita reflexionar sobre lo que sucedió durante la última sesión.

Facilitador: *Si asististe a nuestra última sesión, ¿le preguntaste a su hijo sobre sus esperanzas y sueños? ¿Se alineo con los suyos? ¿Cómo se sintió al escuchar acerca de sus esperanzas y sueños?*

GRATITUD (25 MINUTOS)

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_reasons_to_raise_grateful_kids

A continuación, pase al tema de la sesión actual, involucre al grupo solicitando sus respuestas.

Facilitador: *Hoy hablaremos sobre el impacto que el acto de gratitud puede tener en nuestras vidas y las de nuestros niños. ¿Por que te sientes agradecido hoy? ¿Dónde aprendiste la gratitud?*

Una vez que todos haya respondido, distribuya la hoja informativa de Gratitud.

Facilitador: *Practicar gratitud constantemente puede hacer grandes cosas para los niños y las familias. La investigación muestra que los niños agradecidos son más amables. Los adolescentes agradecidos son más felices y obtienen mejores calificaciones. Los niños agradecidos se convierten en administradores del medio ambiente.*

Dile a los miembros del grupo a revisar la hoja informativa.

Facilitador: *¿Que te sorprende de esta hoja informativa?*

Después de que los participantes hayan compartido sus impresiones, continúa la discusión sobre la gratitud.

UNA NOTA A LOS FACILITADORES:

El propósito de esta sesión es aprender más acerca de cómo el acto de gratitud puede afectar nuestras propias vidas y las vidas de nuestros hijos.

MATERIALES:

*Hoja de agradecimiento (p 12)
Papel para portátiles
Lápiz*

GRACIAS:

Dile gracias a todos por participando en la sesión.

Facilitador: *La gratitud puede convertirse en parte de su rutina familiar. ¿Como podemos enseñar a nuestros hijos a sentir y expresar más gratitud?*

Haga una pausa para una discusión, y cuando los participantes hayan compartido sus ideas, continúe pidiéndoles que piensen cómo motivar a los niños a mostrar gratitud. Use las instrucciones que siguen para generar una lista.

Facilitador: *¿Cómo alientas a sus hijos a mostrar gratitud en casa? Hay otras cosas que podrías comenzar haciendo con la familia para practicar la gratitud?*

Ejemplos son:

- A la hora de la cena o la hora de acostarse cada noche, se turnan compartiendo una cosa por la que estás agradecido y por qué.
- A lo largo del día, modelo para su familia lo que la gratitud parece - decir en voz alta cosas como "Gracias por ayudar a limpiar la cocina. Estoy agradecido de tener un hijo tan pensativo."
- Como una familia, hágale un hábito a escribir notas de agradecimiento cuando usted recibe un regalo o un favor.

Antes de concluir la sesión, dile al grupo: identifique al menos una estrategia para probar, luego comparta con el grupo cómo hará que suceda.

¿DE QUÉ SIRVE LA GRATITUD?

RAZONES POR LA QUE ES MEJOR VIVIR CON GRATITUD

CARIDAD

Gente agradecida en promedio cinco **20%** más.

COMUNIDAD

La gente agradecida tendrá un **vínculo más fuerte** con la comunidad local.

TRABAJO

Los ingresos de personas felices son aproximadamente **7%** más altos.

JUVENTUD

Jóvenes que practican la gratitud:

13% menos peleas

20% más probabilidades de obtener calificaciones A

Los adolescentes agradecidos tienen **menos probabilidades** de comenzar a fumar

PSICOLÓGICO

La gratitud está relacionada con la edad: por cada 10 años, la gratitud aumenta en un **5%**

SALUD

Las personas agradecidas: tendrán un **10%** menos de enfermedades relacionadas con el estrés

.....
más **físicamente** aptas

.....
la presión arterial es menor en un **12%**

AMIGOS

Relaciones más satisfactorias con los demás, y serán más **apreciados**

¿DONDE?

Países **más** agradecidos: Sudáfrica, Emiratos Árabes Unidos, Filipinas e India

.....
Países **menos** agradecidos: Países Bajos, Dinamarca, Hungría, República Checa y Reino Unido

VIDA

Las emociones positivas generales pueden agregar hasta **7** años a tu vida.

SESIÓN 4

SEGURIDAD EMOCIONAL FAMILIAR

BIENVENIDA (15 MINUTOS)

Dé le la bienvenida a todos los miembros del grupo e invítelos a participar en un círculo de reflexión. Comience con una pregunta que les permita reflexionar sobre lo que sucedió durante la última sesión.

Facilitador: *La última vez que nos reunimos, te comprometiste a probar al menos una estrategia para promover la gratitud con su hijo. ¿Cómo te fue?*

Mencione que juntos van a encontrar o proponer maneras de manejar los des desacuerdos y la ira para promover la seguridad emocional en el hogar. Algunas preguntas que puede hacerle al grupo son:

1. ¿Cómo sabes cuando estás realmente enojado (mis manos sudan, puedo sentir que mi corazón late más rápido, siento que voy a llorar, etc.)
2. ¿Cuáles son algunos trucos que usas para mantenerte tranquilo?

SEGURIDAD EMOCIONAL FAMILIAR (40 MINUTOS)

<https://confidentparentsconfidentkids.org/parent-resources/family-emotional-safety-plan/>

Después del círculo de repaso, presente el tema de la sesión.

Facilitador: *Planeamos la incertidumbre de un incendio en nuestros hogares con alarmas de humo y estrategias de salida. Pero ¿qué pasa con los incendios emocionales?*

Cada uno de nosotros será superado con ira, miedo o ansiedad en algún momento. ¿Cómo reaccionaremos cuando nuestros cerebros estén en modo de pelea o de vuelo? Sin pensar ni planear, nos arriesgamos a atacar a nuestros seres queridos y no sólo interrumpir nuestra rutina, sino también nuestra base de confianza. Y tenemos que vivir con la culpa y el pesar que viene con ella. Pero, ¿qué pasaría si simplemente planificamos esos momentos y discutimos cómo nos íbamos a enfriar con nuestras familias? Podríamos tener la oportunidad de llevar nuestros mejores égos a la mayoría de los tiempos de prueba en la vida.

UNA NOTA A LOS FACILITADORES:

El propósito de esta sesión es ayudar a las familias a identificar y practicar estrategias para manejar los desacuerdos y la ira de maneras que promueven el aprendizaje social y emocional y la seguridad emocional.

MATERIALES:

*Plantilla de Plan de Seguridad Emocional Familiar (p 16)
Mapa del cerebro (p 17)*

GRACIAS:

Dile gracias a todos por participando en la sesión.

Cuando estás emocionalmente por el miedo, la ansiedad, la ira o el dolor, estás funcionando desde tu cerebro primario, llamado amígdala.

Muestre el mapa del cerebro proporcionado en esta guía y señale la amígdala que esta señalada.

Facilitador: Hay un producto químico que se lava sobre el resto de su cerebro que corta el acceso para que sus únicas capacidades de funcionamiento estén en su centro de supervivencia. La solución eficaz de problemas requiere tanto la lógica como la creatividad, aunque ninguna de ellas puede utilizarse cuando usted está muy alterado.

Este “secuestro” de su cerebro, como Daniel Goleman autor de *Inteligencia Emocional* se refiere a él, cumple un papel crítico. En circunstancias verdaderas de la supervivencia, usted puede centrarse en luchar o huir de la fuente del peligro. Pero en la vida familiar, luchar con palabras o huir de la puerta a menudo no es constructivo, seguro o práctico. Crear un plan para lo que cada miembro puede hacer cuando están en este estado mental y practicarlo puede preparar a todos los miembros para actuar con inteligencia emocional durante una crisis, grande o pequeña.

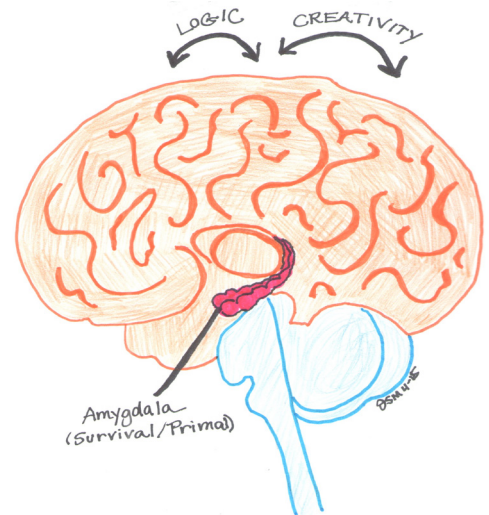


PHOTO DE JENNIFER MILLER

Entregue una copia de la plantilla que contiene el Plan de Seguridad Emocional Familiar a cada participante.

Facilitador: Este es un ejemplo que pueden seguir para que usted y su familia hagan su propio plan de seguridad emocional. Ahora reviselo.

Deles un espacio para que revisen su plan, y luego guíelos a través de ella, si el es útil use los ejemplos como respuestas a cada seccion.

Cuando estoy enojado o tengo mucha ansiedad, voy a decir... (Manténgalo corto!)

Ejemplo: “Mamá necesita cinco minutos”.

Luego, iré (Describe lugar específico.) _____ para enfriar.

Ejemplo: Voy a mi silla favorita en mi habitación. He escuchado de otros que no es seguro para ellos salir de la habitación porque a) tienen pequeños, b) están preocupados porque los hermanos se lastimarán mutuamente. En esos casos, designo un lugar en la habitación en la que estoy o, en el caso de los hermanos, me siento en silencio entre ellos en medio del piso.

Cuando llegue a mi punto de enfriamiento, voy a... (¿Tomar cuantas respiraciones profundas? ¿Escribir? ¿Dibujar? ¿Pensar? ¿Plan?) _____

Ejemplo: Tomo 10 respiraciones profundas. Esta es una parte esencial de cualquier plan ya que elimina el producto químico de su cerebro lógico para que tenga acceso de nuevo. Mantengo mi diario y la pluma al lado de mi silla si lo necesito. A veces, en el caso de una mala conducta del niño a la que debo responder a mi regreso, pienso en consecuencias lógicas o respuestas constructivas allí. Le pregunto: “¿Qué necesita aprender? ¿Cómo puedo facilitar mejor su aprendizaje en esta situación?”

Volveré a mi familia cuando ... _____

Ejemplo: Para mí, es cuando me he enfriado adecuadamente y conozco mi siguiente movimiento cuando regrese a la situación.

Cuando haya terminado de revisar el folleto, continúe con la discusión.

Facilitador: *Los niños entienden sus emociones y como manejarlas principalmente al verlos. ¿Alguna vez ha notado que su niño grita o usa palabras cuando esta enojado de la misma manera que usted? Recuerde que enseñamos con el ejemplo. Tomese un momento para responder.*

Si hay tiempo, dígame a los participantes que anoten sus ideas para después continuar.

Facilitador: *Una vez que haya completado su plan, encuentre un momento en que usted no se sienta presionada con el tiempo para sentarse y repasar el plan con sus hijos. Comparta su conocimiento. Habla sobre lo que ha aprendido sobre la amígdala y platique con sus hijos y su pareja sobre cómo funciona el cerebro en un estado emocional elevado.*

Reflexiona sobre las cosas que le suceden a su cuerpo que pueden darle pistas sobre sus emociones. Por ejemplo: ¿Su niño tiembla cuando tiene miedo o esta agobiado por la ansiedad? ¿Qué experiencias físicas tiene cuando es muy emocional?

Ahora pídale a su familia que escriba sus propios planes después de que hayan escuchado los suyos. Asegúrese de que todos conocen los planes del otro. Un adulto que sale de la habitación puede asustar a un niño y aumentar la molestia. Pero si ya lo ha discutido, entonces simplemente necesita recordarle su plan y aplicarlo.

Tener un plan puede dar seguridad y seguridad a su vida familiar. Puede crear un ambiente más cariñoso y de apoyo cuando todos saben que hay un proceso de respuesta claro para cada persona cuando están en su situación más vulnerable. Después de vivir con y usar su plan de seguridad emocional de la familia, usted puede preguntarse cómo podría haber vivido sin ella.

Mi Plan de Seguridad Emocional

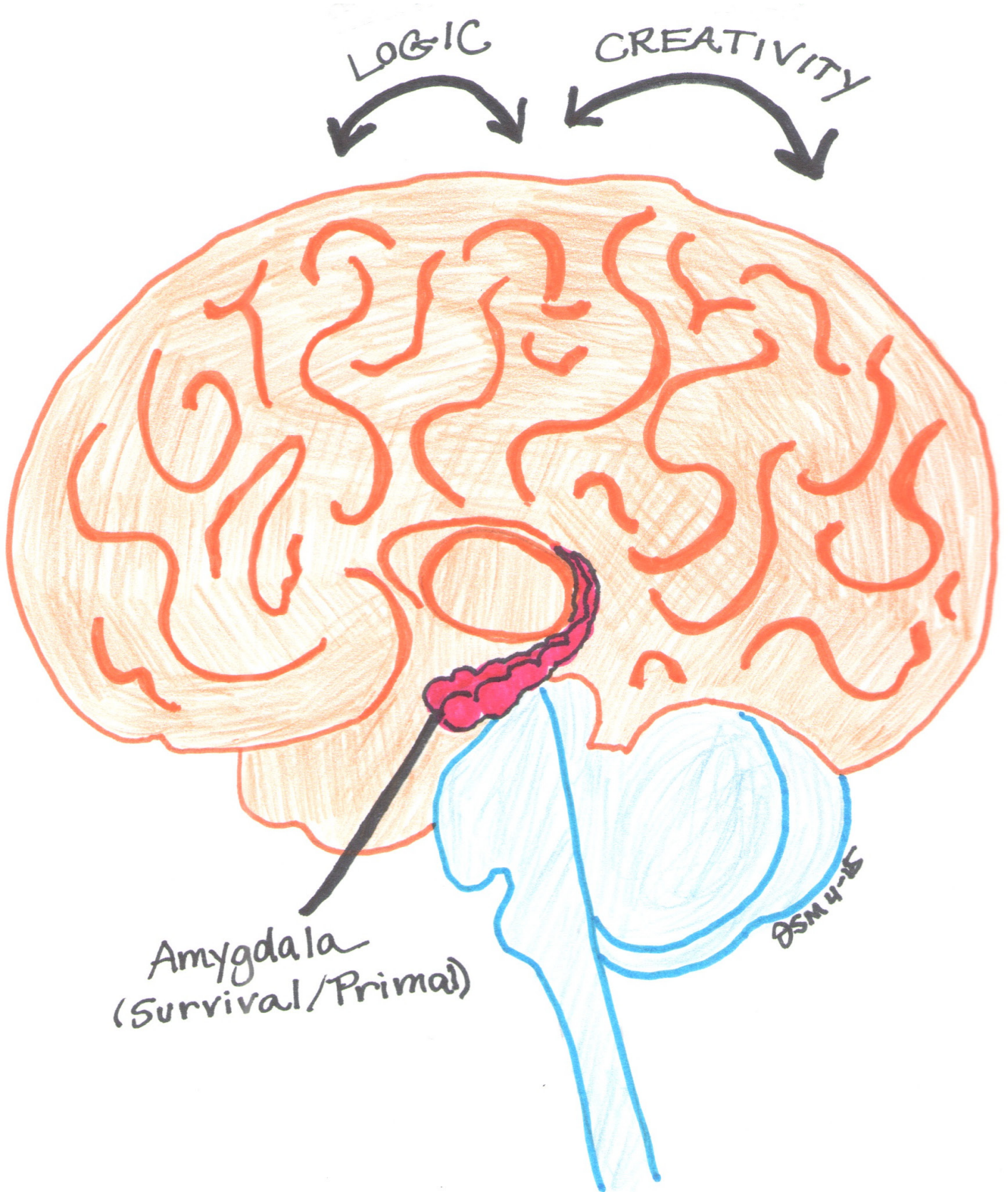
Sé que mis hijos aprenden a manejar las emociones de mi modelado cuando estoy enojado y ansioso. Sé que mi hijo actuará de la misma manera que actúo cuando están estresados. Tener un plan listo y ensayado me ayudará a modelar cómo quiero enseñarles a manejar sus emociones.

Cuando estoy enojado o tengo mucha ansiedad, diré... (manténgalo corto!)

Cuando llegue a mi lugar fresco, voy a... (tomar cuántos respira, entonces, escribir, dibujar, pensar, gritar, plan)

Regresaré a mi familia cuando...

Prepararé a mi familia para esto (como les haría saber sobre cualquier nueva rutina) diciéndoles cuándo estamos... (¿Cuándo? ¿Dónde?)



SESIÓN 5

MANEJANDO EL ESTRÉS CON ATENCIÓN PLENA

BIENVENIDA (10 MINUTOS)

Dé la bienvenida a todos los miembros del grupo e invítelos a participar en un círculo de reflexión. Comience con una pregunta que les permita reflexionar sobre lo que sucedió durante la última sesión.

Facilitador: *¿Si pudistes completar tu plan de seguridad emocional, como te fue?*

A continuación, sugiera algunas preguntas que animen a los participantes a comenzar a pensar sobre el tema de la sesión: Manejando el Estrés. Unas preguntas para hacer incluyen:

1. ¿Cómo sabes cuando estás estresado? ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?
2. ¿Quién es la primera persona que nota cuando estás estresado? Usted, un amigo, cónyuge, hijo?

MANEJANDO EL ESTRÉS CON CONSCIENTE PLENA (40 MINUTOS)

http://www.huffingtonpost.com/lisa-kring/the-5-main-tenets-of-mindful-parenting_b_4086080.html

Después del círculo de repaso, presente el tema de la sesión.

Facilitador: *Como padres, a menudo vivimos nuestras vidas corriendo en vacío, sobre-programado, en un estado constante de bajo grado de estrés. Como resultado, a veces no traemos nuestro "yo mejor" a las interacciones con nuestras familias. Sin embargo, es posible pasar de un modo mentalmente reactivo y estresado a un modo de respuesta consciente usando el acrónimo de STOP (en inglés) a continuación. Puedes usar esto en el camino a la escuela, preparando a los niños para la escuela, etc.*

UNA NOTA A LOS FACILITADORES:

El propósito de esta sesión es animar a los participantes a practicar la autoconciencia como una forma de manejar el estrés y fomentar interacciones positivas con la familia, incluso cuando los niveles de estrés son altos. Al modelar esta habilidad en presencia de otros miembros de la familia, esta estrategia puede convertirse en un hábito familiar.

MATERIALES:

Tarjeta STOP (p 19)

GRACIAS:

Dile gracias a todos por participando en la sesión.

Stop (alto). Siempre que note el estrés o desequilibrio, simplemente haga una pausa y sea consciente de cómo se siente.

Toma un respiro. Basta con poner su conciencia en el cuerpo de la respiración, sólo dejando que las sensaciones de la respiración se mueven en la vanguardia. También, observe cómo su mente comienza a establecerse un poco, trayendo más claridad. La conciencia de la respiración armoniza de hecho los sistemas cardiovasculares del cuerpo, al tiempo que calma los centros de “alarma” en las partes más primitivas del cerebro, restaurando la función cerebral completa. Cuando estamos estresados, no podemos pensar claramente ni ver ninguna situación con precisión.

Observar. Observe cómo la respiración comienza a traer naturalmente equilibrio a los sistemas del cuerpo. Deje que esto se sienta. Además, mire a su alrededor. ¿Qué está sucediendo realmente, en el momento?

Proceed (continúe). Después de haber cambiado a un modo más atento, tome una acción que sea más hábil, apropiada y mejor sintonizada con su situación.

Facilitador: *Puedes usar esto en el camino a la escuela, preparando a los niños para la escuela, y en cualquier situación que encuentres estresante.*

Preguntas para el grupo:

- ¿Cómo podría ser útil el acrónimo STOP en tu vida diaria?
- ¿Cómo cambiarían sus relaciones si usó STOP en casa?
- ¿Se les podría enseñar a sus hijos el acrónimo STOP?

Antes de concluir la sesión, dile al grupo: intenta usar la STOP estrategia una vez esta semana.

S- Stop (alto). Siempre que note el estrés, simplemente haga una pausa y sea consciente de cómo se siente.

T- Toma un respiro. Basta con poner su conciencia en el cuerpo de respiración, dejando que las sensaciones de la respiración se muevan en la vanguardia. Observe cómo su mente comienza a establecerse, mientras que los centros de “alarma” del cerebro se calman y la función cerebral completa se restaura. Cuando estamos estresados, no podemos pensar claramente ni ver ninguna situación con precisión.

O- Observar. Observe cómo la respiración empieza a traer naturalmente equilibrio a los sistemas del cuerpo. Que esto se sienta. Además, mire a su alrededor. ¿Qué está sucediendo realmente, en el momento?

P- Proceed (continúe). Después de haber cambiado a un modo de respuesta más consciente, tome una acción que sea más hábil, apropiada y mejor sintonizada con su situación.

SESIÓN 6

Luchando Justo

BIENVENIDA (15 MINUTOS)

Dé le la bienvenida a todos los miembros del grupo e invítelos a participar en un círculo de reflexión. Comience con una pregunta que les permita reflexionar sobre lo que sucedió durante la última sesión.

Facilitador: *¿Si pudiste asistir a la sesión anterior, usaste la estrategia STOP? Como te fue?*

A continuación, sugiera unas preguntas que animen a los participantes a pensar sobre el tema de la sesión: La pelea justa. Unas preguntas para hacer incluyen:

1. ¿Quién es el pacificador en su familia?
2. ¿Qué habilidades tiene esa persona? ¿Cómo pueden crear la paz?

COMPROMISO FAMILIAR JUSTO DE LUCHAR (40 MINUTOS)

Facilitador: *¿Hoy hablaremos sobre cómo estar en desacuerdo sin perjudicar ni lastimar. Comencemos repasando un recurso valioso, El compromiso familiar para pelear de manera justa.*

Distribuya una copia del compromiso familiar de la pelea justa y pida que la lean. Cuando hayan terminado de leer la, comience una discusión haciendo las siguientes preguntas:

1. ¿Como se siente al leer esta promesa?
2. ¿Qué habilidades sociales y emocionales se necesitan para poder comprometerse con esta promesa?
3. ¿Qué habilidades necesitaría su familia para aprender antes de comprometerse con esta promesa?
4. ¿Qué puede hacer esta noche para que usted o su familia se acerquen un paso más para poder comprometerse con esta promesa?

UNA NOTA A LOS FACILITADORES:

El propósito de esta sesión es proveer a las familias con estrategias para moverse a través de los desacuerdos de maneras que ayudan a todas las partes a crecer social y emocionalmente.

MATERIALES:

*Compromiso de familia (p 21)
Rueda de CASEL (p 8)*

GRACIAS:

Dile gracias a todos por participando en la sesión.

Padres Confiados, Niños Confiados Luchando contra la promesa de la familia

La lucha es inevitable en las familias. No representa la debilidad, sino la realidad. Yo sé que la forma en que luchamos - lo que decimos, cómo lo decimos y lo que hacemos - puede profundizar nuestra intimidad y fortalecer nuestros lazos o crear divisiones y romper la confianza. Aquí está nuestro compromiso familiar el uno con el otro.

Nosotros, la familia _____ (insertar los apellidos),...

1. Planee con anticipación.

Desarrollaremos un plan para enfrentar las emociones acaloradas, expresarnos con respeto y calmarnos. Cada uno creará su propia respuesta individual y la compartirá con los otros en la familia. Respetaremos el plan de cada persona. Vea el Plan de Seguridad Emocional Familiar para una plantilla simple.

2. Asumir la responsabilidad por nuestros propios sentimientos y papel en el problema.

En lugar de culpar a los demás, expresaremos nuestros propios sentimientos. Vamos a preguntar “¿Qué estoy sintiendo? ¿Cuál es mi papel en este problema?” Y “¿Cómo puedo articular y asumir la responsabilidad de mi papel de manera justa?”

3. Muévase a la empatía y consiga curioso sobre otras perspectivas.

Asumiremos que otros miembros de la familia tienen buenas intenciones y que todos pueden cometer errores. Le preguntaremos: “¿Qué sientes? ¿Qué estás pensando?” Entonces, escucharemos con una mente abierta y corazón buscando comprensión.

4. Trabajar juntos para satisfacer las necesidades de los demás y forjar un acuerdo.

Ningún acuerdo va a funcionar si las necesidades - físicas o emocionales - no se cumplen. Así que antes de encontrar soluciones, pregunte “¿Qué necesidades hay que satisfacer en ambos lados?” Luego, con esas necesidades en mente, discutiremos maneras de avanzar y trabajar para resolver el problema.

5. Termina con amor.

Esto no suele ser una forma posible de cerrar un conflicto si el problema no se resuelve realmente. Pero cuando hemos escuchado los sentimientos y pensamientos del otro, hemos trabajado para entendernos mutuamente e intentamos resolver el problema de manera justa, entonces terminamos con una expresión de amor y cuidado.

Nosotros, la familia _____ (insértese los apellidos), nos comprometemos a no usar los siguientes tipos de combates que sabemos que son destructivos para nuestras relaciones amorosas. Ellos pueden recortar nuestra confianza unos de otros y balancear nuestros cimientos.

Nosotros no...

1. Utilice la fuerza física.

Ya sea entre hermanos o entre padres e hijos (incluyendo las nalgadas), el uso de la fuerza física en un conflicto indica que el individuo ha perdido todo control y sólo cree que puede recuperarlo con dominio físico. Cinco décadas de investigación muestran que no hay resultados positivos y sólo negativos cuando se utiliza la fuerza. Vea el siguiente artículo para numerosas alternativas. Haga una lluvia de ideas para que los niños tengan otras opciones listas.

2. Triangular.

No hablaremos con una persona sobre otra cuando no estén presentes. Iremos directamente a la persona.

3. Criticar.

No juzgaremos ni comentaremos el carácter de una persona en la lucha, sino que enfocaremos nuestras energías y palabras en la resolución del problema.

4. Mostrar desprecio.

No usaremos humor hostil, sarcasmo, insultos, burla o lenguaje corporal. Reconocemos que todos ellos implican algún tipo de agresión y ataque de carácter con la intención implícita de causar daño.

5. Hazte defensivo o culpable.

No apuntaremos con los dedos y usaremos el lenguaje “Tú ...”. Palabras como “siempre, nunca o para siempre” no entrarán en nuestros argumentos ya que no pueden representar la verdad.

6. Stonewall.

No rechazaremos escuchar, cerrar la discusión o dar el tratamiento silencioso. Sabemos que nuestras amorosas relaciones familiares continuarán fortaleciéndose a través de nuestro compromiso con esta promesa.

SESIÓN 7

CONFERENCIAS DE PADRES Y MAESTROS

BIENVENIDA (15 MINUTOS)

El facilitador da la bienvenida al grupo e invita a todos los miembros a participar en un círculo de discusión.

Facilitador: *¿Si asistió a la sesión anterior, ¿tuvo la oportunidad de completar el compromiso de luchar con su familia? ¿Como le fue?*

A continuación, sugiera algunas preguntas que animen a los participantes a pensar sobre el tema de la sesión: Conferencias de Padres y Maestros. Unas preguntas para hacer incluyen:

1. ¿Qué se siente cuando hablar con el maestro de su hijo?
2. ¿Qué temores o preocupaciones tiene sobre el proceso? ¿Por qué?

CONFERENCIAS DE PADRES Y MAESTROS (40 MINUTOS)

Facilitador: *El día de la conferencia de padres de familia, si usted ha pedido hablar con el maestro de su hijo, o el maestro de su hijo ha pedido hablar con usted, las conferencias pueden ser estresantes.*

A continuación, dirija una discusión sobre las conferencias de padres y maestros y su relación con la competencia social y emocional. Aquí hay algunas preguntas para el grupo:

- Usando la “Rueda”, identifica la competencia de SEL en la que se siente más confiable cuando habla con el maestro de tu hijo. ¿Por qué?
- Usando la “Rueda”, identifique la competencia de SEL en la cual usted, personalmente, necesita más ayuda cuando habla con el maestro de su hijo. ¿Por qué?
- Durante las conferencia de padres y maestros, ¿qué ha funcionado bien?
- ¿Hay formas que su escuela pueda mejorar las conferencias de padres y maestros que ayudarían a todos los cuidadores?

Antes de que el grupo termine, comparta la Hoja de Sugerencias de Conversaciones de Padres con el grupo. Anime a los miembros del grupo a agregar a la lista o a compilar su propia lista. Los miembros del grupo pueden compartir estas hojas de puntaje con otros padres.

UNA NOTA A LOS FACILITADORES:

El propósito de esta sesión es preparar a las familias para una interacción que a veces puede ser intimidante y estresante - reuniones con el maestro de sus hijos.

MATERIALES:

*Hoja de consejos para padres y maestros (p 23)
Rueda de CASEL (p 8)*

GRACIAS:

Dile gracias a todos por participando en la sesión.

Hoja de consejos para padres y maestros

<https://confidentparentsconfidentkids.org/2013/03/14/parent-teacher-conversations/>

Ponte en el marco de la mente correcta.

ASUMIR LAS MEJORES INTENCIONES POR PARTE DEL MAESTROS.

Asumir competencia y cuidado. Suponga que el maestro está tratando de hacer lo que es justo. Pero por supuesto, los profesores son humanos y cometen errores como todos nosotros. Si usted está molesto o emocional acerca de la situación, en primer lugar hacer algunos de diario, caminar u otros medios de salir de algunas de sus frustraciones. Trate de no entrar en la conversación altamente cargado y emocional si es posible. Si lo hace, es significativamente menos probable que tenga éxito.

PREGÚNTESE: ¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS DESEADOS PARA LA CONVERSACIÓN?

Piénsalo. Si plantea esta cuestión, ¿hay una serie de resultados que podrían ser aceptables para usted? Involucre a su hijo a pensar qué soluciones podrían ser aceptables para él. Si sólo hay una solución que es aceptable y no crees que el maestro o bien.) Entiende o b.) Acepta esa solución, entonces suena como si no vale la pena tener la conversación a menos que sólo está planeando centrarse en el futuro. En otras palabras, “¿Qué puede hacer en el futuro para evitar que este problema vuelva a ocurrir?”

INICIANDO LA CONVERSACIÓN.

A sea que llame o envíe un correo electrónico para establecer una conversación, informe al maestro que desea hablar sobre su hijo en general y específicamente sobre el problema. Asegúrese de encontrar el tiempo para ir en persona. Las conversaciones por correo electrónico y teléfono parecen más fáciles, pero las resoluciones reales en las que todas las partes se sienten mejor pueden ser alcanzadas en persona.

LA PROPIA CONVERSACIÓN.

Comience con las fortalezas positivas del año escolar y la influencia del maestro en su hijo. ¿Qué te gusta de ella o de lo que está aprendiendo? Luego, pregunte sobre el problema.

Cuando salga de la conversación, asegúrese y agradezca a la maestra por su tiempo y cuidado con su hijo. Asegúrese de ir a través de la conversación con su hijo. Si los acuerdos se han hecho, entonces usted necesita supervisar a su hijo con cuidado para asegurarse de que sigue a través de esos acuerdos. Puede ser el caso que debido a las reglas de la escuela no hay manera de que un estudiante pueda reparar o mejorar una calificación. Ayude a su hijo a aceptar las reglas de la escuela que su maestro está siguiendo. Discuta lo que puede hacer para evitar el problema la próxima vez. Usted no sólo estará trabajando en asociación en su nombre con la escuela, sino también enseñándole las lecciones valiosas de aceptar las consecuencias y aprender de los errores.

SEGUIMIENTO DE LA CONVERSACIÓN.

Debido a que desea continuar una buena y creciente relación con el maestro de su hijo, haga un seguimiento. Después de que su hijo haya seguido a través de hacer la prueba, por ejemplo, revise con ella en unas semanas sólo para ver si la reparación se ha hecho y las cosas van bien. Si usted se enfoca en su asociación con el maestro como una inversión importante en el éxito futuro de su hijo y no en el problema del momento, usted tomará mejores decisiones acerca de cómo acercarse al maestro incluso cuando ocurren situaciones difíciles.

SESIÓN 8

AYUDANDO A LOS NIÑOS A LIDIAR CON EL MIEDO

BIENVENIDA (15 MINUTOS)

Dé le la bienvenida a todos los miembros del grupo e invítelos a participar en un círculo de reflexión.

¿Cuáles son los miedos de su hijo? ¿Cómo lo sabe usted?

AYUDANDO A LOS NIÑOS A LIDIAR CON EL MIEDO (45 MINUTOS)

<https://confidentparentsconfidentkids.org/2015/10/29/true-terror-helping-kids-deal-with-their-fears/>

Después del círculo de repaso, presente el tema del día: ayudando a los niños a lidiar con el miedo.

Facilitador: *Uno de los mayores desafíos que enfrentamos como padres es ver a nuestros hijos sufrir si es por miedo o dolor. Queremos arreglarlo - y rápido. La única manera de que un niño o cualquier persona a moverse a través de un miedo y salir con confianza y valentía es para que el individuo para controlar cómo se enfrenta al miedo. Usted puede desempeñar un papel crítico facilitando ese proceso y, a su vez, preparando a un niño para los desafíos de la vida.*

Distribuya una copia de la hoja de consejos.

Facilitador: *En la hoja de consejos, describimos un proceso para ayudar a un niño con miedo a la oscuridad. Sin embargo, este proceso puede funcionar con casi cualquier miedo que su hijo pueda tener.*

Preguntas para el grupo:

1. ¿Qué habilidades socio-emocionales necesita para ayudar a su hijo a manejar el miedo?
2. ¿Qué te gusta del proceso descrito en la hoja de consejos?
3. ¿Qué parece difícil?
4. ¿Hay algo que haría diferente? ¿Por qué?

UNA NOTA A LOS FACILITADORES:

El propósito de esta sesión es proporcionar a los cuidadores una estrategia para ayudar a su hijo a manejar el miedo practicando la autoconciencia y la autogestión.

MATERIALES:

*Hoja de consejos:
Promoviendo la Resiliencia y el Coraje (p 25)
Rueda de CASEL (p 8)*

GRACIAS:

Dile gracias a todos por participando en la sesión.

Hoja de consejos: Promover la resiliencia y el valor con los niños en medio del miedo

<https://confidentparentsconfidentkids.org/2015/10/29/true-terror-helping-kids-deal-with-their-fears/>

DESEMPAQUE EL MIEDO.

Hable a través de las emociones con un niño cuando no tiene otras presiones. Enumere todos los aspectos de lo que temen. Si es la oscuridad, ¿qué partes de la oscuridad no les gusta? ¿Qué ven? ¿Qué imaginan? ¿Qué es lo peor que les podría pasar en la oscuridad? Averigüe todos los aspectos de lo que les preocupa y asegúrese de discutir sus peores escenarios.

COMIENZA CON EL MENOS ASUSTADIZO EN LA LISTA DE MIEDOS Y SE INFORMAN

JUNTOS. Proporcionar información sobre educación y seguridad sobre ese tema y cuanto más interactivo, mejor. Por ejemplo, ¿qué causa la oscuridad? ¿Hay más riesgos de seguridad en la oscuridad? ¿Qué son? ¿Cómo puede abordarlos? ¿Necesita luces nocturnas en los dormitorios y en los pasillos? Si hay problemas que usted puede investigar en libros para niños juntos, que es un gran proceso para explorar un tema de alta ansiedad. O bien ir a escoger las luces de la noche para servir como una medida de seguridad. Involucre a su hijo a abordar el problema.

TOME PEQUEÑOS PASOS HACIA EL MIEDO.

Pregúntele a su hijo primero con cada paso adelante. Y que sea una diversión.

CONTINÚE CON PEQUEÑOS PASOS MIENTRAS SU NIÑO CONSIENTA.

Con cada pequeño paso, su hijo aprenderá a confiar en trabajar con usted en su miedo (porque usted no está empujando pero lo que le permite establecer el ritmo). Usted ofrecerá la práctica de enfrentar su miedo a través de estos pequeños pasos, acercándose más a la oscuridad hasta que esté listo para apagar las luces por completo.

PRACTIQUE EN ENTORNOS VARIADOS.

Incluso si su hijo ha sido capaz de enfrentar la aparición de las luces y ha llegado a través de él triunfante, él mejor interiorizar la lección si se practica en unos pocos ajustes. Así que vaya a su sala de estar, pregunte a su disposición y tal vez dar un paso más pequeño primero en el nuevo entorno al convertir una luz en la habitación.

VUELVA A LA SEGURIDAD.

Si usted tiene luchas en el camino, siempre puede volver a la seguridad. Enciende las luces. Hable más acerca de cuestiones de seguridad, como la comprobación para ver si todas las puertas están bloqueadas por lo que ningún extraño podría entrar en su casa. Ayude a su hijo a sentirse cómodo en cada etapa del proceso.

DESACREDITAR EL MITO DE “ENDURECERLOS”.

Es una creencia común que debemos endurecer a nuestros niños por lo que deben enfrentar en la vida. A veces esa creencia se traduce en empujar a los niños más allá de su capacidad de afrontamiento. Podemos forzarlos a acariciar a un perro que están aterrorizados de acercarse porque es nuestra creencia que tienen que hacer frente a su problema. De hecho, hace que los niños sean fuertes para que puedan enfrentar sus temores, pero la única manera en que pueden conquistarlos es en sus propios términos. Ninguna cantidad de empujar, forzar, castigar o gritar de nuestra parte va a ayudar. De hecho, hará lo contrario.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) es la organización líder avanzando uno de los campos en educación más importantes in décadas: la práctica de promover el integrado del aprendizaje académica, social, y emocional para todos. La organización fue fundada en 1994 y proporciona una combinación de investigación, práctica, y política para apoyar la alta calidad del aprendizaje social y emocional en distritos escolares y escuelas de todo el país.

Gracias a Robert R. McCormick Foundation por fundar este proyecto y contribuir y apoyar los esfuerzos para ayudar a hacer el aprendizaje social y emocional una parte integral de la educación, preescolar a secundaria.

