



## **Aprendizaje Socioemocional en Casa**

### **Actividades Para Estudiantes de los Años K-8**

¡Bienvenido/bienvenida a Changing Perspectives!

El aprendizaje socio-emocional (SEL) es una parte fundamental de la educación de todos los/las niños/niñas, y puede fomentarse incluso cuando los/las estudiantes no están en la escuela. SEL es un marco para ayudar a los/las estudiantes a desarrollar habilidades críticas para interactuar con los/las demás. También para manejar sus propias emociones y comportamientos, y desarrollarse como individuos seguros/seguras, productivos/productivas y empáticos/empáticas.

Las actividades de este paquete son adecuadas para estudiantes de primaria. Están diseñadas para fomentar la competencia socioemocional a través de los cinco estándares básicos de SEL: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades relacionales y toma responsable de decisiones.

No dude en enviarnos un correo electrónico a [info@cpne.org](mailto:info@cpne.org) si tiene alguna pregunta sobre este paquete o sobre la misión de Changing Perspectives. También le invitamos a conocer mejor nuestro trabajo en nuestra página web [ChangingPerspectivesNow.org](http://ChangingPerspectivesNow.org).

Amablemente,

Sam Drazin  
Fundador y Director Ejecutivo.

## Auto-conciencia

**Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes encuentren formas de compartir más sobre sí mismos/mismas.**

<p><b>Muestra de Talentos y Rasgos</b></p>	<p>Invite a los/las estudiantes a reflexionar sobre lo que les hace especiales, únicos/únicas y a crear una presentación para mostrar sus rasgos y talentos. Aquí tiene algunos formatos que puede usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Presentación de diapositivas:</i> Los/las estudiantes hacen una secuencia de diapositivas sobre sí mismos/mismas utilizando fotos y palabras para destacar dónde viven, su edad, quién forma parte de su familia, sus cosas favoritas (por ejemplo, una asignatura escolar, un deporte, una comida, música, un libro, una película), una habilidad o pasión especial, etc.</li> <li>• <i>Collage:</i> Los/las estudiantes crean un collage utilizando palabras, dibujos, fotos recortadas de revistas y otros materiales para describirse a sí mismos.</li> <li>• <i>Nube de palabras:</i> Los/las estudiantes hacen una lluvia de ideas con palabras que los/las describan a sí mismos/mismas y crean una nube de palabras. Intente usar generadores en línea como wordclouds.com.</li> <li>• <i>Vídeo:</i> Los/las estudiantes crean un vídeo sobre sí mismos que pueden compartir con su familia, amigos, profesor(es) o comunidad de clases en línea.</li> </ul>
<p><b>Temas de Reflexión Personal</b></p>	<p>Anime a los/las estudiantes a reflexionar sobre sí mismos/mismas y sus experiencias respondiendo a una pregunta escrita, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son algunas de mis fortalezas? ¿Cuáles son algunas de mis dificultades?</li> <li>• Describe cómo te sientes acerca de [menciona una situación personal, un acontecimiento de la comunidad o mundial, etc.].</li> <li>• ¿Qué profesión te gustaría tener cuando seas grande? ¿Cómo te ayudarán tus fortalezas, habilidades y talentos para lograr tu objetivo?</li> </ul>
<p><b>Yo soy/Yo hago</b></p>	<p>Invite a los/las estudiantes a expresar sus ideas, pensamientos y sentimientos en relación con sus propias fortalezas y desafíos. <a href="#">Haga clic aquí para obtener una guía de las lecciones.</a></p>

## Auto-control

**Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes reflexionen sobre sus comportamientos y emociones en situaciones difíciles.**

<b>Control de Estrés</b>	Ayude a los/las estudiantes a identificar sus propios factores desencadenantes emocionales y estrategias para afrontar los desafíos. <a href="#">Haga clic aquí para obtener una guía de las lecciones.</a>
<b>Diario con Emociones</b>	Pídale a los/las estudiantes que creen un diario utilizando un cuaderno pequeño o engrapando hojas de papel. Cada día, durante el desayuno, los/las estudiantes escribirán la fecha en una página en blanco de su diario y enumerarán las emociones que están experimentando.
<b>Espacios para Tranquilizarse</b>	Haga una lluvia de ideas con su hijo/hija acerca del lugar a dónde puede retirarse en su casa (o el patio o jardín) si se siente emocionalmente exaltado/exaltada.
<b>Canasta con Objetos para Calmarse</b>	Pídale a los/las estudiantes que utilicen una canasta o una caja para traer objetos de su casa que puedan utilizar como objetos para calmarse cuando se sientan agobiados/agobiadas.
<b>Carteles de Estrategias</b>	Pídale a los/las estudiantes que creen un cartel con las estrategias que puedan usar para controlar el estrés y la ansiedad en situaciones difíciles.

## Conciencia Social

**Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes hagan conciencia de los demás, incluyendo las formas en que somos similares y diferentes unos de otros.**

<b>Collage de Empatía</b>	Ayude a sus estudiantes a entender el término “empatía.” <a href="#">Haga clic aquí para obtener una guía de lecciones.</a>
<b>Mostrando la Empatía</b>	Haga una visita virtual al Museo de la Empatía <a href="#">Empathy Museum</a> y continúe con un debate o una respuesta escrita sobre las ideas de los/las estudiantes para hacer nuevas exposiciones.
<b>Entrevistas Sobre Experiencias Compartidas</b>	Pídale a los/las estudiantes que hagan una serie de preguntas a manera de entrevista para saber cómo otros/otras afrontan o han afrontado un acontecimiento de la comunidad o mundial, como por ejemplo la pandemia de COVID-19, un desastre natural o un acontecimiento local o regional, etc. Los/las estudiantes pueden hacer una encuesta en línea, llamar por teléfono, utilizar las redes sociales o chatear por vídeo para entrevistar a amigos/amigas y familiares.

<b>Video Para Difundir la Empatía</b>	Entusiasme a los/las estudiantes a explicar la “empatía” a los/las demás haciendo un vídeo con un programa de edición de vídeo o una aplicación, como iMovie.
<b>Festejando a Alguien Especial</b>	Pídale a los/las estudiantes que hagan una lista de personas importantes en sus vidas. Los/las estudiantes escogerán a una persona de su lista y escribirán algo que describa quién es y por qué es importante esa persona en su vida.

## Habilidades Relacionales

**Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes desarrollen habilidades relacionales sólidas.**

<b>Amigos Lejanos y Cercanos</b>	Cree una oportunidad para que su estudiante tenga un amigo/amiga por correspondencia. Dedique 30 minutos, 2 ó 3 veces por semana, para que el/la estudiante escriba a su amigo/amiga por correspondencia un correo electrónico, una carta o una postal. Anime a su estudiante a comunicarse con claridad por escrito y a que se tome el tiempo para responder directamente a lo que su amigo/amiga por correspondencia le está escribiendo.
<b>Pensemos juntos con creatividad</b>	Anime a sus estudiantes a pensar de forma original trabajando en un proyecto al estilo Rube Goldberg con un amigo/amiga o un hermano/hermana. Este tipo de retos creativos refuerzan el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas de los/las estudiantes. Además de que trabajar con un compañero/compañera o en equipo ofrece oportunidades para practicar las habilidades de comunicación y colaboración. <a href="#">Encuentre ideas y recursos gratuitos.</a>
<b>¡Vamos, Equipo!</b>	Refuerce que el trabajo en equipo es una parte esencial de cualquier relación. Anime a los miembros de su familia a elaborar una lista de normas y expectativas del equipo sobre cómo comportarse y tratarse los unos a los otros. A continuación, colabore en la creación de una lista de tareas y deberes que muestre las responsabilidades de los miembros del equipo.
<b>Conexiones Notables</b>	Pídale a los/las estudiantes que escriban notas personales a amigos/amigas y familiares a los que no ven en persona muy a menudo. Esto, a su vez, ayudará a fomentar sus vínculos sociales.

## Toma Responsable de Decisiones

**Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes desarrollen habilidades que les permitan tomar decisiones responsables.**

### **Toma de Decisiones en Tiempo Real**

Fomente la toma de decisiones como una habilidad SEL básica pidiendo a los/las estudiantes que se den cuenta de cuándo tienen que tomar una decisión. Anímelos a seguir los siguientes pasos para abordarla:

- Identificar el problema que hay que resolver
- Analizar la situación, incluida la evaluación del tamaño del problema
- Discutir experiencias pasadas de toma de decisiones y posibles opciones para resolver el problema
- Reflexionar sobre el proceso y el resultado

### **Historias de Toma de Decisiones**

Pídale a los/las estudiantes que escriban una historia sobre una ocasión en la que tuvieron que tomar una decisión. Los/las estudiantes deben abordar los siguientes elementos en sus historias:

- Describir la situación
- Identificar el problema
- Describir las distintas opciones para resolver el problema
- Explicar cómo resolvieron el problema
- Reflexionar sobre el proceso y la solución: ¿Qué has aprendido que pueda ayudarte en el futuro?