

Consejos a las familias: Para Fomentar el aprendizaje socio-emocional en casa

El aprendizaje socio-emocional, o SEL, es un elemento esencial de la educación de todos los niños. El SEL es un marco para ayudar a los/las estudiantes a desarrollar habilidades críticas para interactuar con los demás, manejar sus propias emociones y comportamientos y, convertirse en personas seguras de sí mismas, productivas y empáticas. El desarrollo de habilidades socio-emocionales se organiza en torno a cinco competencias básicas: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades relacionales y toma responsable de decisiones.

En las escuelas, el desarrollo de habilidades socio-emocionales está integrado en el plan de estudios, pero las familias pueden apoyar el aprendizaje socio-emocional de sus hijos/hijas en casa. A continuación, ofrecemos algunos consejos:

<p>Desarrollar una Rutina</p>	<p>Trabaje con su hijo/hija para planificar una rutina diaria cuando realicen una actividad SEL. Puede tratarse de actividades que le proponga el profesor de su hijo/hija o actividades que usted encuentre en un sitio web o en las redes sociales. Reservar un tiempo determinado cada día para trabajar con su hijo/hija en el desarrollo de habilidades socio-emocionales establece la expectativa de que el SEL es una parte importante de la vida cotidiana.</p>
<p>Participando Juntos</p>	<p>Acompañe a su hijo/hija en las actividades de SEL. Participar juntos en las actividades fomenta el entusiasmo y demuestra que SEL es importante para uno como persona.</p>
<p>Expresar Vulnerabilidad</p>	<p>Un componente clave del SEL es la autorreflexión, el tiempo para pensar quiénes somos, cómo nos sentimos y cómo reaccionamos ante una situación determinada. Para ayudar a su hijo/hija a desarrollar habilidades SEL, es importante modelar cómo expresar vulnerabilidad. Al hacerlo, le demostrará que sus sentimientos son válidos e importantes, incluidos los sentimientos de incertidumbre sobre lo que nos depara el futuro. Cuando los adultos nos mostramos vulnerables, estamos demostrando que está bien expresar nuestras emociones para hacerles frente.</p>
<p>Busque Momentos Para Enseñar</p>	<p>Cuanto más demostremos la relevancia de la SEL, más valorarán, apreciarán y utilizarán los/las niños/niñas estas herramientas para manejarse a sí mismos y las situaciones en las que se encuentren. Los momentos de aprendizaje incluyen desacuerdos con los hermanos/hermanas, ansiedad por los acontecimientos mundiales o de la comunidad, problemas con la escuela, decepción por perderse actividades o acontecimientos, preocupación por las relaciones con la familia y los/las amigos/amigas, y mucho más.</p>