

## Temas para Abrir Conversación Durante las Comidas Para Apoyar el Aprendizaje Socioemocional en Casa

La hora de la comida es una oportunidad perfecta para relacionarse y fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales vitales. Utilice los siguientes temas durante las comidas, para inspirar conversaciones que ayuden a todos los miembros de su familia a conectarse, a través de acontecimientos y experiencias tanto cotidianos como extraordinarios. Hemos organizado estas sugerencias en torno a las cinco competencias de aprendizaje socioemocional.

<b>Auto-control</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparte tus objetivos personales sobre lo que te gustaría lograr hoy o mañana.</li> <li>• ¿Qué te ayudaría a mantenerte motivado/motivada mientras trabajas para alcanzar tus objetivos?</li> <li>• Describe un reto al que te hayas enfrentado recientemente. ¿Qué hiciste para resolverlo?</li> <li>• ¿Cómo organizas tus tareas y responsabilidades, como por ejemplo el trabajo de la escuela, la vida en casa, las tareas domésticas, el trabajo? ¿Funciona tu sistema? ¿Cómo puedes mejorarlo? ¿Necesitas ayuda?</li> </ul>
<b>Auto-conciencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparte en voz alta cómo te sientes en este momento; nombra la(s) emoción(es).</li> <li>• ¿Qué te resulta fácil? ¿Qué te presenta un reto?</li> <li>• Piensa en cómo tus emociones afectan tu comportamiento y comparte un ejemplo de una experiencia que hayas tenido recientemente.</li> <li>• ¿Qué opinas de [menciona una situación del mundo, la comunidad, la escuela o la familia]?</li> </ul>
<b>Conciencia Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué significa la empatía para ti?</li> <li>• ¿Cómo demuestras empatía por los/las que te rodean? Comparte un ejemplo.</li> <li>• Comparte una situación en la que recientemente tu perspectiva de este suceso fuera diferente de la de otra persona. ¿Qué ocurrió?</li> <li>• ¿Las expectativas que se tienen de ti en distintos lugares, como en la escuela, en casa, en tu trabajo son diferentes? ¿En qué se parecen y en qué se diferencian? ¿Hay expectativas más difíciles de cumplir que otras? ¿Por qué?</li> </ul>
<b>Habilidades Relacionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te gusta comunicarte con los demás fuera de casa? ¿Qué te resulta fácil o difícil de comunicar?</li> <li>• Comparte un ejemplo reciente de un momento en el que hayas demostrado cooperación con otra persona de tu casa.</li> <li>• ¿Cómo te comunicas de forma eficaz y respetuosa en situaciones difíciles?</li> <li>• Nombra algunas de las personas cuyas relaciones son importantes para ti. ¿Cómo te apoyan estas personas en casa, en la escuela y en otros lugares?</li> </ul>



**Changing Perspectives**  
Promoting Awareness & Inspiring Empathy

**Toma  
Responsable de  
Decisiones**

- Describe un problema que hayas tenido recientemente. ¿Cómo lo resolviste?
- ¿Cuáles serían dos preguntas que te haces a ti mismo/misma y que te ayuden a tomar una decisión?
- ¿Cuándo te enfrentas a un problema, qué pasos puedes dar para asegurarte de que tomas una decisión ética para resolverlo?