



Aprendizaje Socio-emocional en Casa Actividades Para Estudiantes de Preescolar

¡Bienvenido/bienvenida a Changing Perspectives!

El aprendizaje socio-emocional (SEL) es una parte fundamental de la educación de todos los niños y puede fomentarse incluso cuando los estudiantes no están en la escuela. SEL es un marco para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades críticas para la forma en que interactúan con los demás, manejar sus propias emociones y comportamientos, y convertirse en personas seguras, productivas y empáticas. Las actividades de este paquete están organizadas en torno a las cinco normas básicas de SEL de CASEL.

Este paquete está diseñado para apoyar a los/las estudiantes de preescolar. Este grupo de edad requiere una consideración especial en lo que se refiere al aprendizaje, porque necesita más apoyo práctico de los padres y cuidadores. El objetivo de estas actividades, es orientar sobre cómo integrar el aprendizaje SEL en casa de manera que tenga sentido para su familia.

No dude en enviarnos un correo electrónico a 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.

Amablemente,

Sam Drazin

Fundador y Director Ejecutivo

Auto-conciencia

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

<p>¿Qué son las emociones? Fichas Ilustrativas</p>	<p>Un objetivo importante del aprendizaje socio-emocional es ayudar a los/las estudiantes a identificar sus propias emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayude a los/las niños/niñas a crear sus propias tarjetas de emociones en fichas (o papel o una caja de cereal cortada en tarjetas). • Pídale que dibujen una cara en cada tarjeta que muestre una emoción concreta. Se recomienda nombrar emociones muy concretas para este grupo de edad, como feliz, triste, asustado/a, enojado/a, sorprendido/a, molesto/a, emocionado/a, tranquilo/a, con sueño, etc. • Una vez terminadas las tarjetas, invite a su hijo/hija a que le muestre cómo se siente levantando la tarjeta correspondiente.
<p>¿Quién soy? Retrato</p>	<p>Ayudar a los/las estudiantes más jóvenes a definir quiénes son y qué les hace especiales y únicos es un objetivo importante del SEL.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imprima una copia del esquema humano (haga clic aquí para descargarlo) o dibuje un esquema sencillo de la figura para que su hijo/hija lo utilice. • Mantenga una conversación con su hijo/hija sobre los rasgos que le gustan de sí mismo y sobre las cosas que le gustan, como los colores, los juegos, los deportes, la comida, los animales, los libros, los amigos, los lugares, las actividades artísticas y la música. Comparta también ideas sobre sí mismo. • Enséñele la hoja de dibujo. Pídale que haga dibujos dentro y alrededor del contorno de la persona, para mostrar las cosas que la representan. • Los/las niños/niñas también pueden recortar y pegar imágenes de revistas viejas o utilizar pegatinas. Anime a los/las niños/niñas a usar sus colores favoritos y a divertirse. • Cuelgue el retrato terminado en el refrigerador o en otro lugar visible por el que pasen todos con frecuencia.

Auto-control

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

<p>Mi Meta Diaria</p>	<p>Ayude a los/las niños/niñas a empezar a desarrollar habilidades para fijar objetivos y añada un toque divertido al día.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todas las mañanas, durante el desayuno, pida a su hijo/hija de preescolar que le diga qué quiere lograr el día de hoy. Puede ser algo tan sencillo como dar patadas a un balón de fútbol, construir un LEGO o hacer un dibujo. • En un trozo de papel o en una pizarrón borrable, dibuje un boceto sencillo del objetivo y escriba debajo un par de palabras para describirlo. • Coloque el papel o la pizarrón en algún lugar de su casa como recordatorio visual. • A la hora de cenar o de acostarse, vuelva a hablar del objetivo de su hijo/hija. Sugerencia: “Esta mañana te propusiste la meta de _____. ¿Lo lograste?” • Si su hijo/hija lo ha logrado, invítelo/a a dibujar una estrella o un corazón en el papel o en el pizarrón que demuestre su logro.
<p>Lugares para Calmarse</p>	<p>Apoye el desarrollo de habilidades de regulación emocional proporcionando a su hijo/hija un lugar donde practicar la calma y el restablecimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cree un espacio designado para que su hijo/hija tenga tiempo a solas para trabajar sus emociones. • Elija un lugar con su hijo/hija y pídale que le ayude a crearlo para que sea exclusivamente suyo. • Imprima o haga dibujos de los lugares a los que le gusta ir a su hijo/hija y colóquelos en ese espacio. • Haga que el espacio sea acogedor y que su hijo/hija elija su almohada, manta y peluche favoritos y que los coloque en ese lugar especial. • Invente un nombre divertido, como “El rincón cómodo de Cam” o “El lugar seguro de Shaquille,” y haga un cartel. • Cuando a su hijo/hija le cueste manejar sus emociones, recuérdale que vaya a su lugar especial para restablecerse y recargarse.

Conciencia Social

Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes adquieran conciencia social de los demás y el valor de la diversidad en su comunidad

Tiempo para Cuentos	<p>Comprender el entorno social y tener en cuenta las perspectivas de los demás, son aptitudes esenciales para la vida. Los/las niños/niñas se benefician de que se les anime a fijarse en lo que ocurre a su alrededor, y también, a sentir curiosidad por los sentimientos y las experiencias de los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La lectura es una forma estupenda de ayudar a los/las estudiantes de preescolar a tomar en cuenta las perspectivas de otras personas. • Cuando lea con su hijo/hija, plantéele preguntas como las siguientes <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo crees que se sentía X personaje en X momento del cuento? ¿Por qué crees que se sentía así? ○ Si tú estuvieras en la cuento, ¿cómo crees que te sentirías en esa misma situación? ¿Por qué? ○ ¿Qué opinas de lo que ha ocurrido en el cuento? • Si no tiene acceso a libros en casa, en el colegio o en la biblioteca, busque en Internet vídeos para leer en voz alta.
Señales de Espera	<p>Las normas y expectativas sociales a menudo difieren entre el hogar y la escuela. Practicar cómo interpretar y satisfacer las distintas expectativas, fomenta la flexibilidad y la resistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayude a su hijo/hija a hacer carteles recordatorios que le ayuden a guiarse por las expectativas durante las distintas actividades. • Trabajen juntos/juntas para dibujar, seleccionar e imprimir imágenes que ofrezcan recordatorios visuales para compartir juguetes, jugar en silencio, limpiar, mirar un libro, merendar, hacer una tarea (por ejemplo, dar de comer al perro o regar las plantas), bromear o payasear y hacer otras actividades. • Antes de los momentos de transición, pídale a su hijo/hija que elija una señal adecuada para mostrarla como recordatorio; por ejemplo, antes de una llamada de trabajo, pídale que elija la mejor señal para recordarle lo que debe hacer cuando usted esté al teléfono, como “jugar en silencio” o “mirar un libro.”

Habilidades Relacionales

Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes adquieran habilidades relacionales positivas.

Manténgase Conectado/a

A lo largo de nuestra vida desarrollamos continuamente habilidades para relacionarnos. La forma en que nos comunicamos, negociamos los conflictos, cooperamos y pedimos ayuda a los demás cuando los necesitamos, son habilidades de un valor incalculable para el éxito en la vida.

- Cree oportunidades frecuentes para que su hijo/hija practique sus habilidades de comunicación oral con personas de fuera de casa. Esto puede conseguirse mediante llamadas telefónicas, de vídeo o conversaciones en persona con miembros de la familia extensa, amigos/amigas y miembros conocidos de la comunidad (por ejemplo, el vecino, el/la bibliotecario/a público o el cartero).
- Ayude a los/las niños/niñas a concentrarse planeando una actividad o un tema de conversación:
 - Planee que un miembro de la familia (p. ej., un abuelo, una tía, un primo) lea un libro en voz alta y haga preguntas a través de una videollamada.
 - Los/las compañeros/compañeras pueden hablar de su día o compartir un juguete o juego especial durante una videollamada o una charla en el patio de recreo.
 - Intercambie ideas sobre temas de conversación apropiados, como el tiempo, una celebración o acontecimiento próximos, mascotas, un juguete o libro favorito.
- Las conversaciones pueden ser breves, pero son oportunidades para que los/las niños/niñas practiquen las habilidades comunicativas y experimenten cómo comunicarse de diferentes maneras dependiendo de con quién estén hablando.

Elegir su Propio Final

Las historias sociales pueden ofrecer un marco útil para hablar de los conflictos con su hijo/hija.

- Durante la comida, antes de acostarse o en cualquier otro momento del día, cuénteles un cuento inventado.
- Asegúrese de que el conflicto del cuento sea algo con lo que su hijo/hija pueda identificarse, como compartir juguetes, escoger un programa de televisión para ver, no querer levantarse de la cama o irse a dormir, etc.

- Haga una pausa en mitad del cuento, una vez establecido el conflicto, y pregúntele cómo cree que deberían proceder los personajes del cuento.

Toma Responsable de Decisiones

Ofrezca oportunidades a los estudiantes para que adquieran mayores destrezas en la toma responsable de decisiones.

Receta de las Buenas Decisiones

Todos tomamos cientos de decisiones cada día. Ayudar a los/las niños/niñas pequeños/as a entender cómo tomar decisiones responsables, es una importante habilidad para la vida.

- Explíquelo a su hijo/hija que, cuando cocinamos u horneamos, seguimos una receta para conocer los pasos que hay que dar para que algo salga sabroso.
- Cuando tomamos decisiones, también seguimos una receta que nos ayuda a elegir bien.
- Imprima la Receta de las buenas decisiones (abajo) o utilice su propio formato para hacer una tarjeta con la receta.
- Si lo desea, pídale a su hijo/hija que decore la tarjeta con imágenes positivas que le animen a tomar buenas decisiones.
- Cuelgue la receta en un lugar visible y utilícela como guía cuando su hijo/hija tenga que tomar una decisión.

Receta de Buenas Decisiones

1. Nombra el problema. 2. ¿Cuál es la decisión que debo tomar?
2. ¿Cuáles son mis herramientas para resolver el problema?
 - ¿Había tomado antes una decisión como ésta? ¿Qué he aprendido?
 - Conozco las normas o expectativas.
 - Puedo preguntar a alguien sobre las normas o expectativas.
3. ¿Cuáles son mis opciones para resolver el problema?
4. ¿Cuál opción es la mejor?
5. ¿Por qué es la mejor opción?