



Bienestar Social, Emocional y Relaciones Saludables

¿Qué es el bienestar socioemocional?

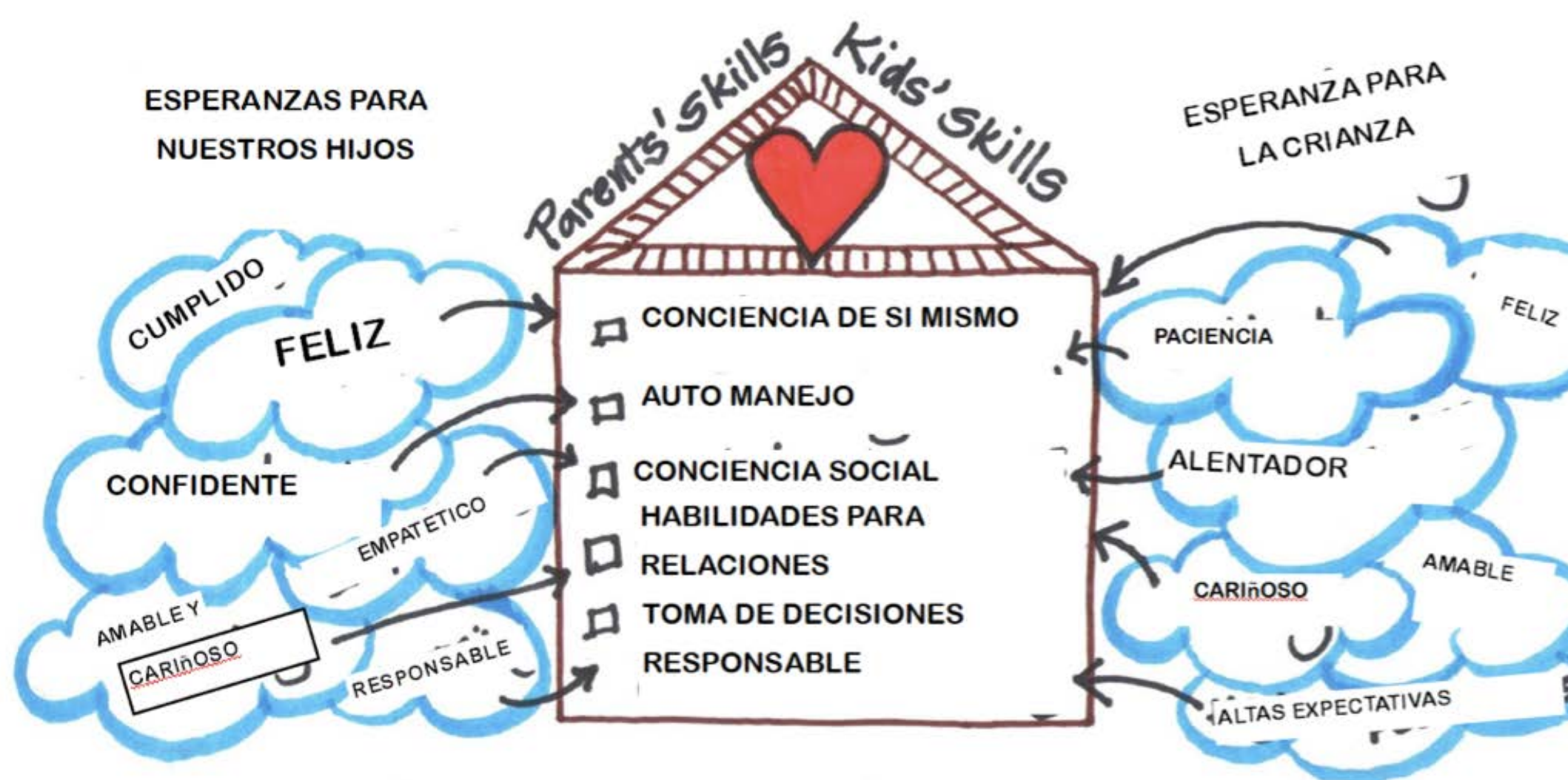
La capacidad de gestionar las emociones y regularlas. Y es su capacidad para poder interactuar con los demás. y crear relaciones saludables.

Todos necesitamos habilidades socioemocionales. Como adultos, necesitamos desarrollar estas habilidades antes de poder enseñárselas a nuestros hijos. Es importante que los niños aprendan estas habilidades no solo para tener éxito en la escuela sino también en sus carreras, relaciones y la vida en general.



¿Algunas formas de enseñar habilidades socioemocionales?

Ayudar a los niños a identificar sus emociones y las de los demás. Permita que los niños sientan las emociones que sienten sin vergüenza. Ayudar a los niños a aprender habilidades para regular estas emociones y expresarlas de manera adecuada. Modele cómo regular sus propias emociones. Modele cómo resolver conflictos en una relación sana. Conéctese con su hijo para ayudarlo a aprender habilidades sociales. Realice actividades con su hijo que lo ayudarán a aprender habilidades socioemocionales, como juegos de simulación, lectura de libros o espectáculos de marionetas.



Miller, J.S., Wanless, S.B., & Weissberg, R.P. (2018). Parenting for competence and parenting with competence: Essential connections between Parenting and Social and Emotional Learning (In Press, Fall/Winter). Lincoln, IL: *The School Community Journal*.



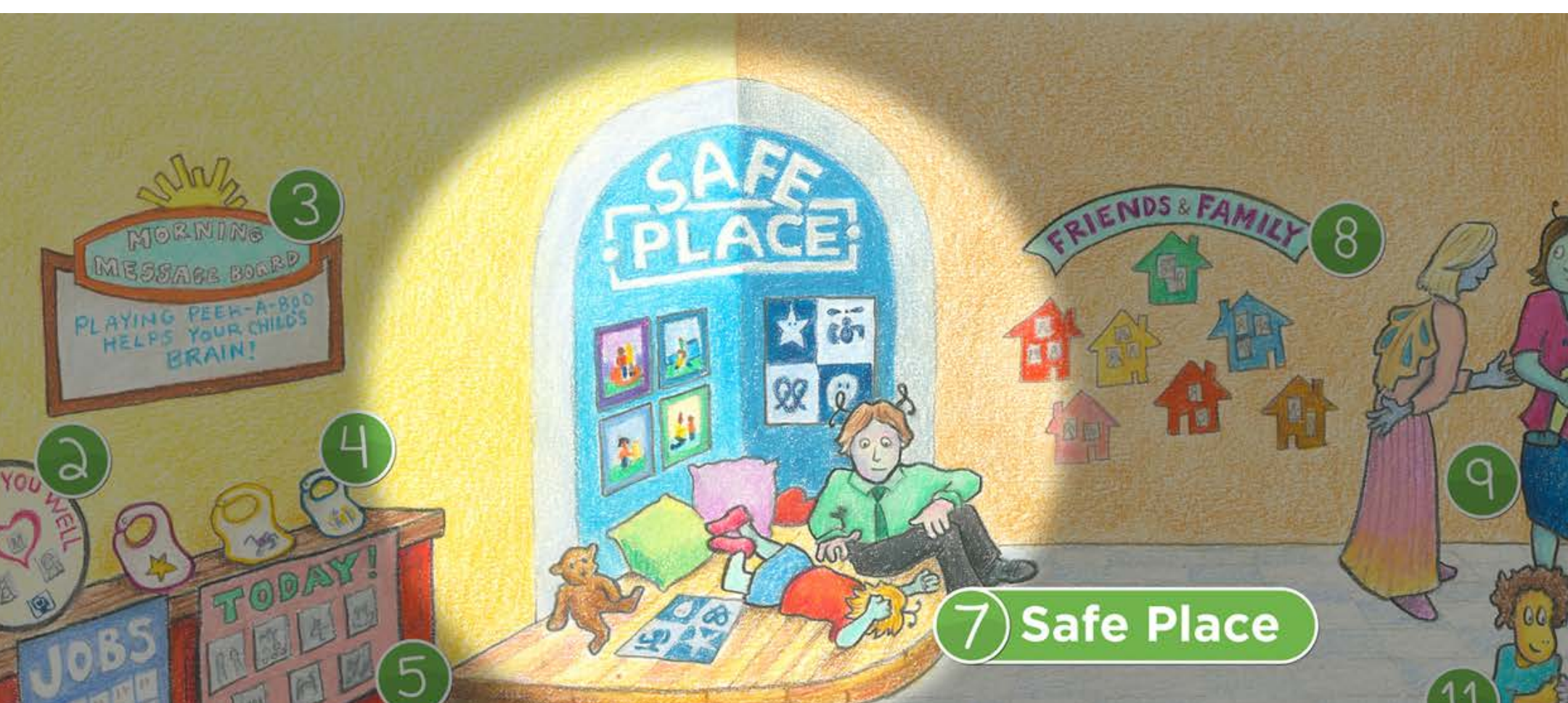
Desarrollando habilidades emocionales-sociales con
Conscious Discipline

Que es un lugar seguro?

Un lugar donde los niños pueden ir en el salón de clases, o en su casa para calmar sus emociones. Les ayuda a regular sus emociones. Está lleno de cosas que son seguros y reconfortantes para un niño.

¿Cómo crear un lugar seguro?

Una silla, un puf, una alfombra o una almohada sirven como base para su lugar seguro. Llene el lugar seguro con herramientas y actividades que ayuden al niño a pasar de la molestia a la calma. Podría haber libros, animales de peluche, herramientas para respirar, elementos sensoriales o lo que sea que tranquilice a su hijo.



PODCASTS SOCIOEMOCIONALES

Self care

<https://open.spotify.com/episode/3xXIysT8K63c9NN5i0O5pT?si=eadrCE9BSrObeRSn9SrKNQ>

Comfort corner Technique

<https://open.spotify.com/episode/1c1ulT1e3xXSHtkb0mG87S?si=REd5dxJdRR-AvjGm6wwWaw>

Mindfulness

<https://open.spotify.com/episode/71Ajgfyr5uoL5lWaK5FNab?si=syYXSjdXQNKnhSz6lYWN5A>

Understanding emotions

https://open.spotify.com/episode/5rUvTyTXVoB5naLt0ddBr6?si=4uXiGwysSRC6XMG_yG_kzw

Mental illness and emotions with preschools

<https://open.spotify.com/episode/319NdESkmM2jyjY0rDqtIG?si=XwSwnvX6RZOjwBgjPAmm9A>

The importance of identifying and meetings needs

<https://open.spotify.com/episode/5H1slC912HSVD4OrXKinUa?si=30p9X0pWSS-7oKT1sCbpng>

Relaciones Saludables

Seguridad y conexión integran el cerebro y permitírnos acceder a nuestro brillantez. Conexión saludable con los niños. sirve como base para la positiva relaciones

Tómese cinco minutos al día para verdaderamente conectar con los que amas. jugar un juego simple como peek-a-boo o hide-and-seek.

Encontrar el tiempo para estos interacciones bien vale la pena cuando piensa en lo positivo a largo plazo efectos de construir lazos fuertes con tus niños.



El poder del amor

Disciplina Consciente

Elige ver lo mejor en los demás/Intención positiva

Meta: Elegir ver lo mejor en los demás nos mantiene en los centros superiores del cerebro para que podamos responder conscientemente en lugar de reaccionar inconscientemente a los eventos de la vida.

Mire a cada niño, sin importar su comportamiento, y abra nuestros corazones. Los niños intentan satisfacer sus necesidades a través de las habilidades que poseen.

Desafortunadamente, muchos niños aprenden formas inapropiadas de expresar emociones y satisfacer sus necesidades. Esto puede ser el resultado de la enseñanza directa o el modelado de comportamiento negativo de los adultos. Las estrategias comunes incluyen gritar cuando está enojado, golpear cuando está frustrado, manipular cuando quiere algo y mentir o apaciguar a otros para evitar conflictos. Podemos juzgar a estos niños como irrespetuosos u odiosos y etiquetarlos como "malos". O podemos usar el Poder del Amor para ver estos comportamientos como una llamada de ayuda.

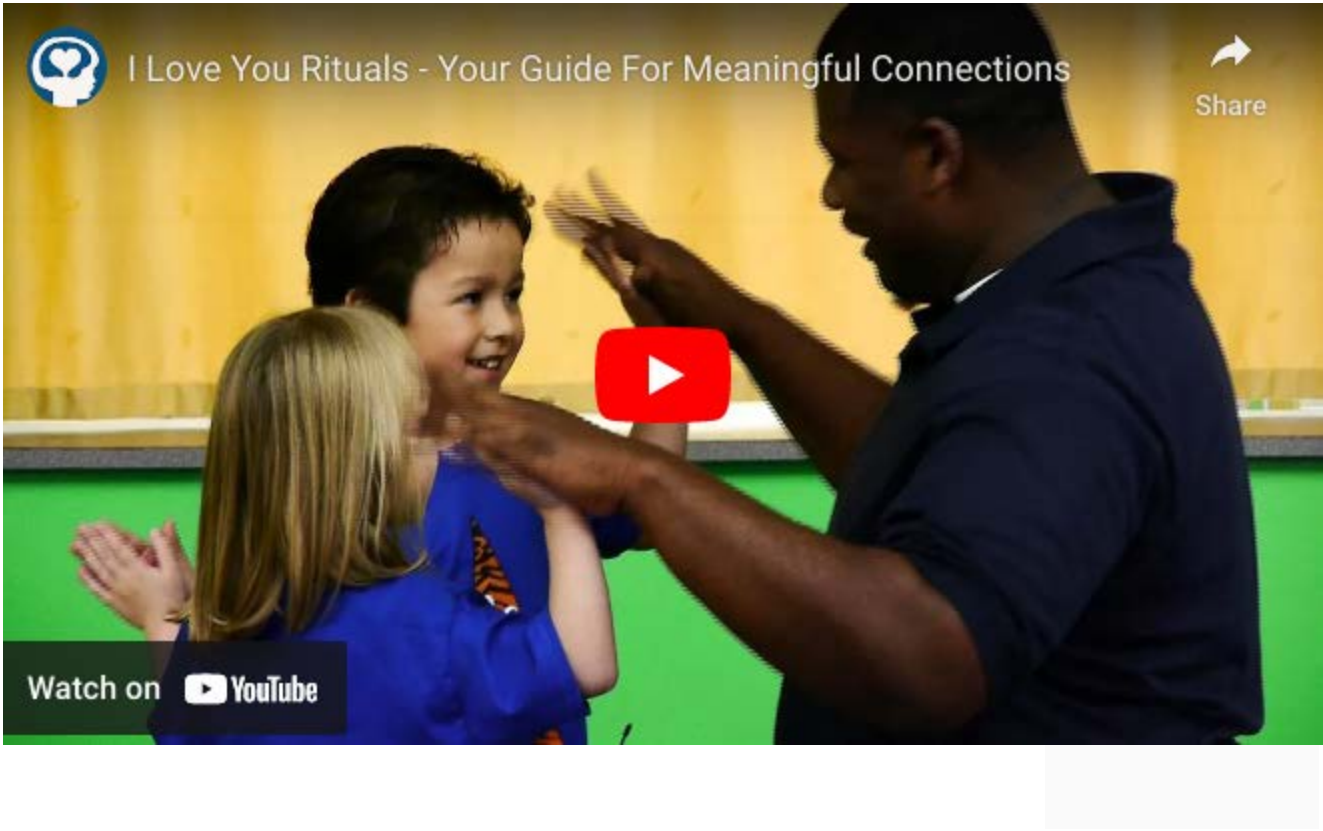
TE AMO RITUALES



Los rituales I Love You son actividades de conexión estructuradas que incluyen contacto visual, tacto, presencia y diversión. Las familias se benefician de los rituales I Love You a la hora de acostarse, la rutina matutina, antes o después de las comidas, al decir adiós, mientras están en la mesa de cambio de pañales y más.



I Love you Rituals

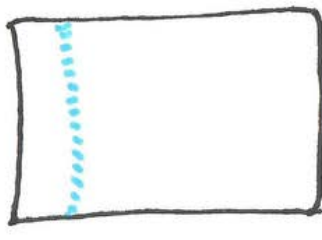


Recursos

https://schoolguide.casel.org/uploads/sites/2/2018/12/CASELCaregiver_Spanish.pdf



Abrazar un oso.



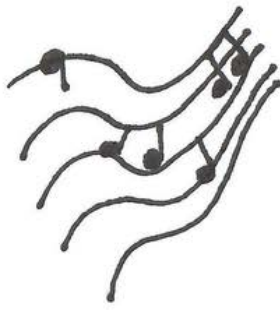
Abrazar una almohada.



Beber agua.



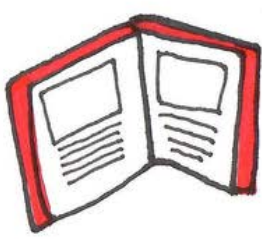
Caminar al aire libre.



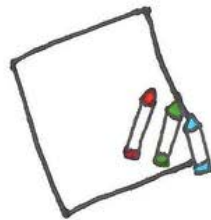
Escuchar música.



Abrazar a una persona afectuosa.



Mirar un libro ilustrado.



Dibujar o escribir.



Hacer un rompecabezas.

¡Nombralo para que puedas domarlo! Estas caras de sentimientos ayudan a los niños a identificar sus emociones para que puedan tomar posesión de sus sentimientos y comenzar a regularlos.

AÑOS



**muchas
gracias!**

