APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL EN CASA

Manejar las emociones, mostrar empatía, tener relaciones saludables y tomar decisiones positivas son parte del aprendizaje social y emocional (SEL). El SEL es crucial para ayudar a los niños a comprender el comportamiento apropiado y trabajar para convertirse en un adulto que funcione de manera saludable. Para los jóvenes, es probable que la escuela sea el lugar donde el aprendizaje social y emocional se lleva a cabo con mayor frecuencia, ya que hay más oportunidades debido a estar rodeados de compañeros en un ambiente estructurado. Durante el verano, encontrar formas de continuar y modelar el aprendizaje social y emocional puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades sociales y emocionales que usará para tomar buenas decisiones en la escuela y en el hogar.

¿Qué es el aprendizaje social y emocional?

Para enseñar y modelar aspectos del aprendizaje social y emocional a su hijo, debe comprender los aspectos principales del aprendizaje social y emocional y considerar formas de trabajar en cada aspecto. Si tiene más de un hijo, es probable que necesiten trabajar en diferentes áreas, aunque es útil trabajar en todas ellas en casa. Aquí hay un desglose de 5 aspectos clave del aprendizaje social y emocional:

1. Autoconciencia: La autoconciencia se trata principalmente de comprender y poder hablar sobre las emociones. Si alguien puede nombrar con precisión su emoción, es una buena señal de que es consciente de sí mismo. Otro aspecto de la autoconciencia es reconocer las propias fortalezas y habilidades y lo que necesita más práctica y trabajo.
2. Autogestión: La autogestión lleva las cosas más allá e implica la capacidad de alguien para gestionar sus pensamientos, emociones y acciones. Lidiar con el estrés, controlar los impulsos y trabajar para lograr objetivos o mantenerse motivado son parte de la autogestión.
3. Conciencia social: Esto tiene que ver con comprender a otros de diversos orígenes y culturas y mostrar empatía hacia los demás. La conciencia social incluye comprender las normas y creencias culturales de los demás, no esperar que todos te igualen.
4. Habilidades de relación: Las habilidades de relación incluyen todas las partes de la formación y el mantenimiento de relaciones saludables. Las habilidades de comunicación, la cooperación, los límites saludables y el abordar los conflictos y las diferencias de una manera saludable son parte de este aspecto del aprendizaje social y emocional.
5. Toma de decisiones responsables: Tomar decisiones responsables significa considerar las consecuencias de una decisión y tomar la decisión que sea saludable y productiva. Las cosas a considerar incluyen la seguridad de uno mismo y de los demás, las consecuencias sociales, seguir las expectativas y el respeto por los demás.

El rol de los padres en el aprendizaje social y emocional

Mientras está en casa, especialmente durante el verano, puede ser más difícil encontrar formas de fomentar el aprendizaje social y emocional. Los campamentos de día u otras programas regularmente son una excelente manera para que los niños más pequeños pasen tiempo con sus compañeros y continúen ejercitando el aprendizaje social y emocional. Para los niños de cualquier edad, SEL es más fácil en situaciones donde hay expectativas y rutina. Para fomentar el aprendizaje social y emocional, considere establecer expectativas para cuando su hijo necesite estar despierto e irse a la cama cuando no esté en la escuela, cuando necesite vestirse o seguir su rutina regular durante el verano, y cosas como el tiempo frente a la pantalla y el uso de electrónicos. Al establecer expectativas, le permite a su hijo comprender cómo tomar decisiones basadas en las consecuencias de no seguir las expectativas. A la vez, la comunicación sobre las expectativas ayuda con las habilidades de comunicación, el comportamiento de su hijo con expectativas claras establecidas son oportunidades para la toma de decisiones responsable y la consistencia le permite a su hijo aprender sobre sus propios pensamientos, emociones y respuestas.

Lo mejor que puede hacer como padre para fomentar el aprendizaje social y emocional en su hijo es asegurarse de que está modelando lo que quiere ver. Su hijo está aprendiendo de la forma en que usted hace todo, si muestra autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades para relacionarse y toma de decisiones responsable en la forma en que interactúa con las personas, tomará nota y aprenderá de la misma manera. Como el aprendizaje social y emocional continúa a lo largo de la vida, existen muchas oportunidades para que usted, como padre, crezca. Aquí hay algunas cosas para considerar:

- Está bien tomar su tiempo con las cosas. En el momento, puede ser difícil ser consciente de sí mismo y practicar bien la autogestión cuando suceden muchas cosas en la casa o en tu mente al mismo tiempo.
- El cuidado personal es una parte necesaria para mantener expectativas y límites saludables para usted. El autocuidado no es egoísta y puede ayudar con aspectos del aprendizaje social y emocional cuando se practica de manera constante.
- Si sabe que podría haber manejado algo mejor o hubiera hecho algo diferente, utilícelo como un momento de enseñanza. Al reconocer y explicar lo que habría hecho, demuestra que los errores están bien y que es importante aprender de los errores.
- La comunicación clara prepara el escenario. Si existe una barrera de comunicación entre usted y su hijo, es mucho más difícil establecer expectativas para su hijo en casa y cumplir con las consecuencias que se presenten. Esfuércese por comunicarse con claridad y tómese el tiempo para asegurarse de que usted y su hijo estén en la misma página.

Servicios Basados en la Escuela de Touchstone

Mientras el aprendizaje social y emocional puede ayudar a su hijo a comportarse de manera más apropiada y ser más comprensivo con los demás, a algunos niños les resultará más difícil cambiar su comportamiento. Si su hijo muestra signos de un problema de salud mental o conductual, es posible que desee considerar inscribirlo en servicios de salud mental. Los servicios basados en la escuela de Touchstone ofrecen servicios de salud mental para jóvenes en asociación con aproximadamente 100 escuelas en el valle. Para obtener más información, visite https://touchstonehs.org/school-based-services/ o llame a Servicios para Miembros al 602.618.9815.

Recursos

https://www.edutopia.org/social-emotional-learning-parent-resources
https://www.youtube.com/watch?v=y2d0da6BZWA&t=30s
https://casel.org/wp-content/uploads/2017/11/CASELCaregiverGuide_English.pdf
https://confidentparentsconfidentkids.org/

touchstone
school based services