

EDICIÓN ESPECIAL: SEL MENSUAL

Boletín de la comunidad

Aprendizaje social y emocional (SEL) y situaciones difíciles



El aprendizaje social y emocional (SEL) están en el centro de la navegación del entorno que nos rodea, especialmente durante situaciones difíciles dentro de nuestra comunidad y en todo el mundo. A medida que nos adaptamos a los cambios diarios en el impacto y las restricciones causadas por el coronavirus (COVID-19), es importante mostrar amabilidad, practicar la empatía y ofrecer apoyo. Estas prácticas nos permiten guiar a nuestros hijos, seres queridos, vecinos y extraños a través de la incertidumbre, y unirnos como una comunidad fuerte y resistente

SEL y COVID 19:



Consejos para tratar las necesidades sociales y emocionales

- ♦ Reconozca que tanto los niños como los adultos pueden experimentar una variedad de emociones incómodas relacionadas con el coronavirus (COVID-19)
- ♦ Identifique las emociones y discuta formas de manejarlas, como:
 - ♦ **Ansiedad:** salir a caminar, escribir, escuchar música, dibujar/pintar, leer
 - ♦ **Estrés:** hable con un amigo o familiar, canalice energía hacia un proyecto, pase tiempo al aire libre
 - ♦ **Incertidumbre:** discutir las cosas que están bajo su control, ofrecer ayuda y apoyo a otros
- ♦ Tenga en cuenta que todos reaccionan y procesan los cambios a su manera y tiempo.
- ♦ Hable con amigos y seres queridos, y ofrezca palabras de apoyo y alentadoras.
- ♦ Mantenga la consistencia: la rutina y la estructura pueden ayudar a controlar la ansiedad y el estrés.
- ♦ Utilice los cambios en la normalidad como oportunidades para debatir y practicar estrategias para enfrentar situaciones difíciles de manera saludable.
- ♦ Limite las cantidades de tiempo frente a la pantalla y el uso de las redes sociales.

Padres y Tutores

Estrategia SEL: Tome tiempo para hablar

- ◆ Intencionalmente dedicar tiempo para discutir los cambios actuales en los horarios
- ◆ Mantenga la calma y continúe ayudando a los niños a identificar emociones y habilidades para enfrentarlas
- ◆ Discuta las precauciones y mantenga una rutina lo más normal que sea posible
- ◆ Monitorear el tiempo de pantalla y el uso de las redes sociales brinde opciones para actividades alternativas como leer, jugar y crear obras de arte
- ◆ Conozca los síntomas de COVID-19 y refuerce las prácticas de higiene.



Miembros de la comunidad

Estrategia SEL: Practica el autocuidado

- ◆ Identifique las emociones que surgen debido al cierre del trabajo y la escuela, y tómese el tiempo para reflexionar sobre las estrategias utilizadas en el pasado para manejar este tipo de emociones. Adopte una nueva "normalidad" temporal, que incluya horarios, entornos de trabajo e interacciones sociales limitadas
- ◆ Dedique tiempo intencionalmente a controlar las emociones a través de actividades como caminar, leer, relajarse y estar presente
- ◆ Concéntrese en las cosas que puede controlar y evalúe los tiempos durante el día para practicar actividades de cuidado personal.

"La escuela de mi hijo está cerrada, ¿y ahora qué?" (Source: *Confident Parents, Confident Kids*)

"Hablando con los niños sobre COVID-19" (Source: *National Association of School Psychologists*)

"Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus" (Source: *PBS Kids*)

Fuentes

Haga clic aquí para obtener recursos en línea

La educación a distancia
"¿Cómo se puede utilizar Khan Academy para el aprendizaje remoto durante el cierre de escuelas?" (Source: *Khan Academy*)

"Explore los recursos de aprendizaje a distancia para las escuelas afectadas por COVID-19" (Source: *Google for Education*)

"SEL y COVID-19"
(Source: *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*)

Autocuidado digital

Suggested Apps



HEADSPACE



happify
HEALTH