

Informe a los **PADRES**

Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en casa

Los educadores ayudan a los estudiantes a aprender todo tipo de cosas nuevas, incluidas las habilidades sociales y emocionales. El aprendizaje social-emocional ayuda a los niños en lo siguiente:

- Desarrollar identidades saludables.
- Gestionar las emociones y alcanzar objetivos personales y colectivos.
- Sentir y mostrar empatía por los demás.
- Establecer y mantener relaciones de apoyo.
- Tomar decisiones responsables y solidarias.

Estas son seis maneras en las que puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades sociales y emocionales para unir el aprendizaje del aula con el hogar.

- 1. Fomentar la conexión.** Durante el verano y durante el año escolar, anime a su hijo a que se comunique con amigos y familiares en persona, a través de videochat o por mensaje de texto. Especialmente si su hijo tiende a experimentar ansiedad social, un poco de práctica regular al conectarse con los demás puede ser muy útil. Después de la cita de juego, converse con su hijo. Estas conversaciones rápidas pueden ser una experiencia de aprendizaje útil para su hijo.
- 2. Piense en voz alta.** Cuando su hijo escucha su proceso de pensamiento, le ayuda a comprender cómo hacer frente a la frustración y resolver problemas.
- 3. Lea cuentos antes de dormir.** Esta rutina de final del día es un momento ideal para



hablar sobre los sentimientos. Analicen los personajes y eventos de la historia. Haga preguntas a su hijo y pídale que comparta sus pensamientos y sentimientos.

- 4. Trabajen juntos.** En lugar de pedirle a su hijo que haga una tarea solo, hágala con él. Juntos, pueden doblar la ropa, poner la mesa, recoger las hojas o pintar una habitación. Ayúdele a colaborar acortando el mango de una escoba para que sea del tamaño de un niño o proporcionando un pequeño pincel o rodillo.
- 5. Jueguen juegos.** Los juegos de cartas y de mesa y los juegos al aire libre como las traes (tag) o rayuela (hop-sotch) ofrecen oportunidades para ayudar a los niños a aprender a tomar turnos, cooperar, manejar la frustración y más. Mientras juegan juntos, céntrese en la diversión en lugar de ganar o perder.
- 6. Diviértase con emojis y memes.** Estas imágenes divertidas y alegres son excelentes formas de explorar sentimientos, emociones y la intención detrás de un mensaje (humor, enojo), y simplemente para divertirse, todo mientras se practican las habilidades sociales.