

Aprendizaje Social y Emocional (SEL)

Conciencia social: ¡Hacer frente al estrés!

Vistazo general:

Reconociendo cómo nos sentimos por dentro está conectado con cómo nos comportamos. En momentos como este, cuando sucede algo inesperado que no esperábamos, debemos tener cuidado especial en notar cuando tenemos sentimientos duros que pueden hacernos mostrar comportamientos difíciles. Si podemos hacer esto, entonces podemos regular o equilibrar nuestros sentimientos mejor y pedir lo que necesitamos para sentirnos mejor.

Objetivos:

Usando un termómetro de estrés, el niño identificará que 4 sentimientos diferentes están conectados a diferentes comportamientos.

Metas Estudiantiles:

Puedo identificar y compartir mis sentimientos. Todos los sentimientos están bien.

Vocabulario:

Estrés
Estrategias de afrontamiento
Autorregularse
Identificar
Inesperado

Aprenda- 5 minutos

Hablar de nuestras experiencias nos hace experimentar emociones diferentes que nos pueden ayudar a sentirnos mejor. Nuestras emociones pueden ser fuertes o débiles y pueden cambiar la forma en que nos vemos y nos comportamos. Podemos usar una herramienta como el termómetro de estrés para ayudarnos a identificar nuestros sentimientos.

Preguntas de discusión:

- ¿Qué es un termómetro de estrés?
- ¿Cómo puede ayudarnos a aprender sobre cómo nuestros sentimientos están conectados con los comportamientos?
- ¿Cómo podemos sentirnos mejor cuando sentimos resentimientos?
- ¿Cuáles son las cosas que haces cuando tienes resentimientos?
- • ¿Cómo y cuándo puede usar el termómetro de estrés mientras aprende en casa para ayudarlo a regular sus emociones?

Practique-10 minutos

Dibuje cómo se siente y qué estrategia de afrontamiento utilizará en cada "nivel" de sentimientos.

La autorregulación significa que es capaz de ser consciente o notar sus sentimientos. Hacer algo como usar una estrategia que haya escrito en el termómetro de estrés para mejorar sus sentimientos si tiene sentimientos difíciles.

Padres dejen que su hijo coloree cada área del termómetro para una referencia fácil, por ejemplo:

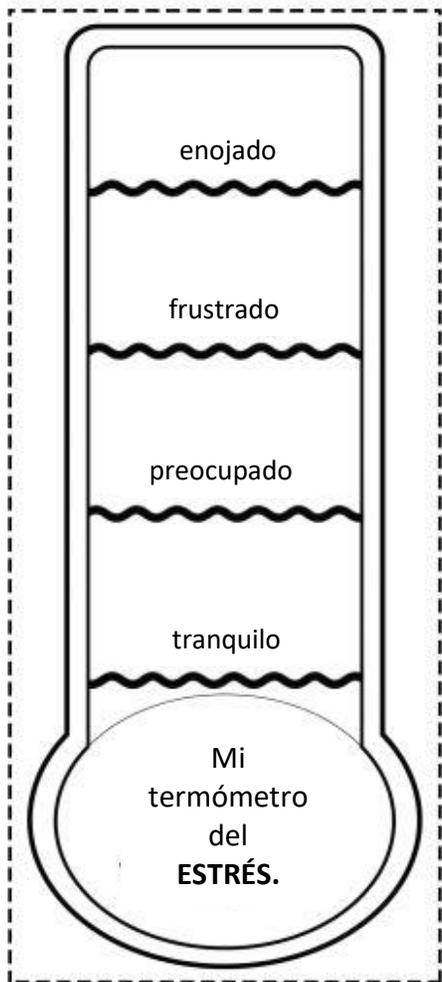
- Tranquilo – Verde
- Preocupado – Amarillo
- Frustrado – Anaranjado
- Enojado – Rojo

Hable con su hijo sobre lo que lo está estresando o algo que los ha estresado recientemente.

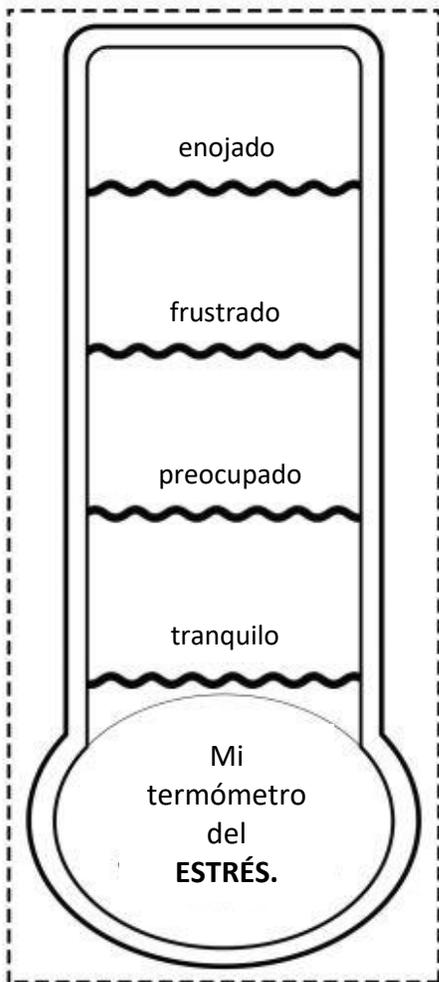
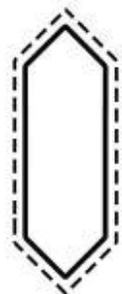
Haga que su hijo use el recurso para ayudarlo a superar la situación estresante y busque otras formas de apoyo durante una situación estresante.
Repita el proceso

Recurso

Los padres pueden cortar y pegar imágenes para que los alumnos coloreen o también los alumnos pueden dibujar en una hoja de papel separada. Permita que sus estudiantes tomen su "Temperatura de estrés" semanalmente o durante el día.



Stress Thermometer Activity



© rethinkEd 2020

Inmersión más profunda – 5 a 10 minutos

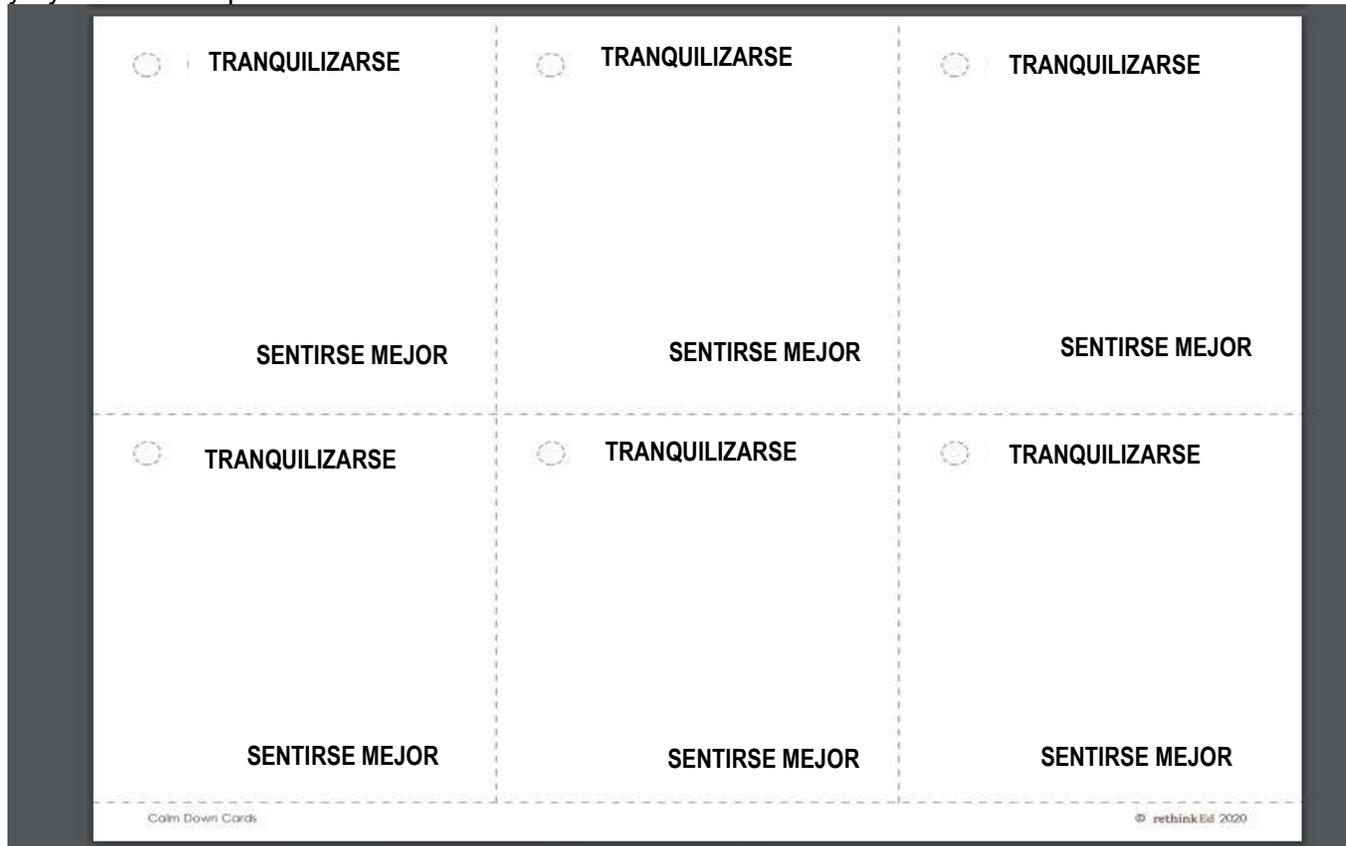
<p>El termómetro de estrés anima a los niños/a a relacionar lo que está sucediendo en su interior con su comportamiento observable y también a encontrar formas de cambiar su comportamiento y sentirse menos estresados o ansiosos.</p> <p>El termómetro de estrés también puede ser una excelente manera de controlar emocionalmente a su hijo/a al principio y al final del día preguntándole "en qué número se encuentra ahora" y "qué hará para acercarse al verde"</p> <p>También puede ser una buena manera de discutir qué hacer para sentirse mejor en el futuro y si las estrategias de afrontamiento son significativas y útiles para ellos.</p>	<p>Otras estrategias que puede usar para lidiar con estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respirar profundo. • Tener pensamientos positivos. • Bailar o escuchar música. • Colorear o dibujar una imagen. • Salir afuera.

Recurso

Recurso de Literatura:

<https://www.youtube.com/watch?v=h6rp0SZX7lq>

Los padres pueden recortar las tarjetas o crear sus propias tarjetas de calma para usar con los estudiantes y ayudarlos a superar sus emociones.



Otras cosas que ay que considerar:

- Elija actividades físicas que el estudiante disfrute. Por ejemplo, si aman los deportes, use pelotas para los ejercicios.
- Si el estudiante tiene problemas con el sonido y no le gusta la música, reemplace el baile con algo más relajante, como las posturas de yoga.

Consejo: Consulte con su hijo al final y al principio del día y pregúntele dónde está en el termómetro de estrés. Esta opinión también puede ayudar con el niño para ver que estrategias y actividades están apoyándolo emocionalmente y cuales necesitan ser examinadas y revistas.