

SEL Webinar



Incorporando aprendizaje social y emocional en casa



Fecha: 04/15/2020

Presentadora: Joanna Subias, LSC

Consejera escolar, Benavidez Elementary

Chequeo de emociones

Por que un chequeo de emociones?

- Necesitamos checar las emociones de nuestros hijos porque así modelamos y desarrollamos la inteligencia emocional de nuestros hijos. Aprender a identificar y nombrar emociones ayudan a nuestros hijos que aumente su vocabulario emocional, mejora conocimiento de si mismo e incrementa el auto estima.
- Todo comportamiento es comunicación. Cuando ha los niños se les da la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos, hay menos posibilidad que los niños externalicen su comportamiento (ej. Pelear, estar agitado, etc.) como resultado de sus emociones. Como a ellos ya se les a modelado como hablar sobre sus emociones, ellos aprenden maneras alternativas de como demostrar esa emoción.



Como tener un chequeo de emociones

1. Reserve 5 minutos (o mas si los necesita!) para hablar sobre su día. Pregunte que emociones ha sentido hoy.
2. Si sus hijos están teniendo dificultad nombrando emociones cuando comiencen esta rutina, enfóquese en las 6 emociones grandes: felicidad, tristeza, miedo, asco, enojo y sorpresa. Puede agregar emociones dependiendo de que ha pasado durante el día, edad y nivel de madurez de sus hijos.



**Algunas emociones comunes durante este tiempo pueden ser estar aburrido, decepcionado, frustrado, abrumado y/o tristeza*

Las 6 emociones grandes



El psicólogo Paul Eckman identificó 6 emociones básicas que existen en todas las culturas humanas

- **Asco**- Revulsión, Disgusto, Aversión
- **Miedo**- Ansiedad, Sentirse Amenazado, Tenso
- **Sorpresa**- Asombrado, Conmocionado, Sobresaltado
- **Alegría**- Contento, Felicidad, Satisfacción.
- **Enfadado**- Molesto, Desagradado, Provocado.
- **Tristeza**- Decepción, Desesperación, Aflicción.

Estrategias

- Niños aprenden mucho de que ha sido modelado enfrente de ellos.
- Los mejores maestros demuestran primero
- Ustedes pueden comenzar expresando sus pensamientos y emociones sobre que ha pasado durante el día y después preguntarles a ellos que compartan sobre su día.

Estas son algunas sugerencias que hemos usado cuando tenemos chequeo de emociones:

- Hoy me sentí _____ porque _____.
- Una cosa que me hizo sentir _____ hoy, fue que _____.
- Una emoción que sentí fue _____.

Estrategias



- Recuérdese de referir a las 6 emociones “grandes” si sus hijos están teniendo dificultad nombrando o comunicando sus emociones.
- También es buena idea hablar durante el día sobre que esta pasando para ver como se siente en ciertos puntos del día.
- También pueden participar en una actividad de “suelo y cielo”
 - Suelo y cielo es preguntado sobre la parte mas baja (o desafiante) y mas alta de su día

Cual es SU rol?

- Su trabajo es escuchar sin interrumpir!
- Considere de tener tiempo “libre de tecnología” cuando tengan su tiempo de chequeo de sentimientos.
- Haga preguntas de clarificación (esto le ayuda asegurarse que ambos entiendan las emociones de sus hijos)
- Repita lo que escucharon usando sus palabras y denle gracias por compartir.



Estrategias de respiración

Porque se practica?

- Reduce estrés.
- Reduce ansiedad.
- Ayuda a mantenernos calmados.
- Ayuda a sostener atención.
- Fortalece la habilidad del enfoque y aprendizaje.
- Baja el ritmo cardíaco.
- Reduce presión.
- Ayuda controlar sus emociones.

Como se practica?

- Programe tiempo en su día para trabajar en técnicas de respiración.
- Algunos tiempos sugeridos para practicar son: mañana, entre trabajos difíciles o antes de dormir.
- Puede practicar: respiración con la mano, respiración de arcoíris o respiración zigzag



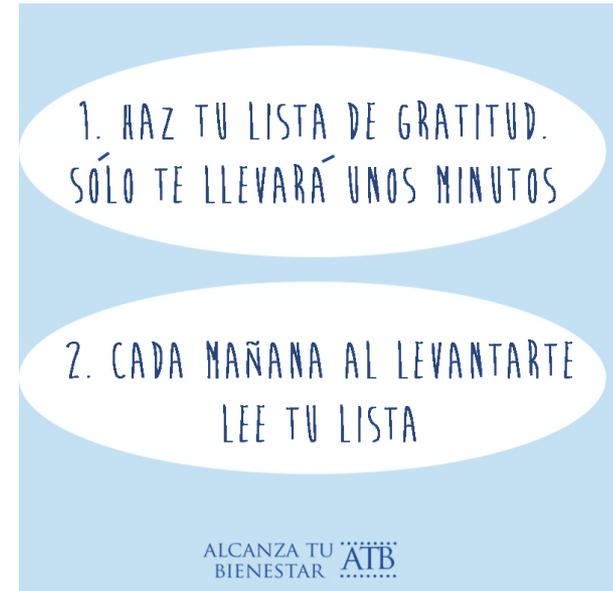
Estrategias de gratitud

Porque se practica?

- Gratitud a veces se le refiere como Vitamina G- tiene un rol muy importante en la felicidad.
- Cuando pensamos en las cosas buenas de nuestra vida, interrumpimos el ciclo de pensamientos negativos o llenos de miedo cual deja que el sistema nervioso se recupere.
- Nos ayuda a sentir niveles mas altos de emociones positivas como optimismo, entusiasmo, amor y felicidad.
- Somos mas bondadosos y generosos con otras personas.
- Somos mas propensos a hacer ejercicio y comer mas saludable.
- Dormimos mejor!

Como se practica?

- Has una lista de gratitud
 - En una libreta o papel, usa unos minutos haciendo (dibujando, escribiendo, etc.) algo por lo que estas agradecido/a). Puedes repetir diario o semanalmente.



Estrategias de gratitud



- Use el tiempo de cena u otro ritual en la tarde para discutir sobre que están agradecidos.
- Padres, ustedes usan este tiempo para modelar y compartir porque están agradecidos.

Algunas sugerencias para discutir gratitud con sus hijos son:

Estoy agradecido/a por _____.

Una cosa positiva sobre esto es _____.

Esto es difícil, pero _____.

Practica de Yoga/Mindfulness

Pose de guerrero



Si le interesa practicar o incluir yoga/mindfulness con su familia, pueden conmigo (en español)



Respiración de globo



Respiración con globos

Vamos a hinchar un globo, lo más grande que podamos imaginar.

Nos tumbamos en el suelo y vamos a llenar nuestros pulmones de aire, al hacerlo se irá hinchando nuestra barriga.

Podemos poner un objeto o nuestras manos para ver como se hincha y cómo se deshinch.

A la señal acordada se coge el aire y después se va soltando poco a poco,

@pequeteacher



Respiración de arcoíris

RESPIRACIÓN ARCOÍRIS



1. COLOCA TU DEDO EN LA PARTE INFERIOR DEL COLOR ROJO.
2. INHALA POR LA NARIZ SIGUIENDO EL TRAZO HASTA LA CIMA.
3. CUANDO LLEGUES A LA CIMA COMIENZA A EXHALAR POR LA BOCA Y CONTINÚA.
4. REPITE CON CADA COLOR. HAZLO TANTAS VECES COMO NECESITES.

@CULTURAPPOSITIVA

Técnica de la tortuga



Técnica de la tortuga

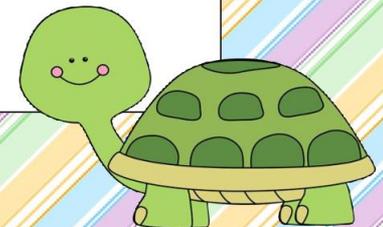
Vamos a imaginar que somos tortugas.

Nos metemos dentro de nuestro caparazón e intentamos controlar nuestros impulsos.

Relajamos los brazos, las manos, los pies, las piernas y todo nuestro músculos poco a poco, respirando lenta y profundamente.

Pensando en cosas bonitas y agradables y las emociones desagradables las dejamos fuera de nuestro caparazón.

@pequeteacher



Gracias!

Si desea mas información, puede contactar a la consejera escolar de sus hijos o al departamento de aprendizaje social y emocional usando el portal del distrito escolar



Fecha: 04/15/2020

Presentadora: Joanna Subias, LSC

School Counselor, Benavidez Elementary

