



Estimados Padres y Cuidadores,

Entre hacer malabares con el trabajo, ayudar a su hijo con las tareas escolares y atravesar las rutinas diarias normales, sabemos que tienen las manos llenas.

Algo que puede ayudar es el aprendizaje social y emocional (SEL por sus siglas en inglés). Hemos estado trabajando con su hijo para desarrollar estas habilidades importantes, y queremos compartir un poco más el por qué son tan importantes, ¡para ustedes y para su hijo!

Encontrarán adjuntas tres formas fáciles de empezar a enseñar SEL, más tres actividades SEL gratuitas (¡y divertidas!) que pueden utilizar para ayudar a su hijo a desarrollar sus habilidades SEL en el hogar.

¿Qué es SEL?

Las habilidades sociales y emocionales son importantes tanto para los niños como para los adultos para desarrollar y mantener relaciones saludables y desarrollar un sentido de identidad fuerte y equilibrado. Estas habilidades son fundamentales en la escuela y en el trabajo.

SEL puede ayudar a los niños a:

- Manejar el estrés
- Mejorar las relaciones con familia, amigos y pares
- Encontrar formas saludables de expresar sus necesidades
- Controlar sus emociones
- Aumentar su compromiso social
- Fomentar el bienestar propio y el de los demás
- Aumentar su éxito académico
- Estar preparados para la Universidad y/o sus carreras

[Hagan clic aquí para conocer más acerca del SEL.](#)

3 Maneras de Enseñarle SEL a Tu Hijo

- 1 Promover una mentalidad de crecimiento.** Cómo le hables a tu hijo sobre sus capacidades puede tener un impacto profundo en sus convicciones. Afirmaciones como: “Eres tan inteligente” o “¡Naciste para hacer esto!”, promueven una mentalidad fija. Los niños con una mentalidad fija tienden a creer que las capacidades son cosas con las que uno puede o no nacer.

Por otro lado, una mentalidad de crecimiento ayuda a los alumnos a saber que pueden incrementar sus capacidades a través del trabajo duro, y ayuda a generar el deseo de hacerlo. Promueve una mentalidad de crecimiento concentrándose en los esfuerzos de tu hijo para resolver un problema o trabajar hacia una meta. Prueba decir algo como: “¡Trabajaste tan duro para resolver ese problema!” o “Tú todavía no lo entiendes, pero solo necesitas un poco más de práctica”.

[Haga clic aquí](#) para más consejos sobre qué decir y qué no decir para promover una mentalidad de crecimiento.

2 Encuentra maneras de desestresarte. En estos días a todos nos vendría bien estar menos estresados. Ayudar a tu hijo a aprender formas de manejar eficazmente el estrés es fundamental para mejorar su calidad de vida, su salud y bienestar, y su autoestima. También puede disminuir la probabilidad de sufrir de depresión.

[Aquí presentamos 10 maneras de ayudar a los niños a desestresarse.](#)

3 Practicar, practicar, practicar. Al igual que al aprender matemáticas o un concepto de lectura, los niños necesitan tiempo y oportunidades para practicar sus habilidades sociales y emocionales. Proporciona muchas oportunidades para que tu hijo practique SEL y ten en cuenta que cometer errores es una parte importante del proceso de aprendizaje.

3 Actividades SEL Gratuitas para hacer En Casa

Hay muchas maneras de desarrollar habilidades sociales y emocionales en el hogar. Aquí presentamos tres recursos para *Promover SEL en el Hogar* generados por [Aperture Education](#) que puedes utilizar para ayudar a tu hijo a incrementar sus habilidades sociales y emocionales.

1 Autoconciencia: Una comprensión realista de nuestras propias fortalezas y debilidades, junto con el deseo de autosuperación, son fundamentales para el éxito. También necesitamos saber cómo superar el fracaso y la decepción y cómo reflexionar sobre cómo utilizamos nuestras fortalezas cuando alcanzamos una meta.

OBTÉN ESTA ACTIVIDAD (INGLÉS)

OBTÉN ESTA ACTIVIDAD (ESPAÑOL)

2 Conciencia Social: Una gran parte de la conciencia social es desarrollar empatía por los demás. Para poder llevarse bien y cooperar con los demás, primero debemos conocernos, entendernos y respetarnos entre nosotros para poder trabajar juntos en alcanzar metas en común.

OBTÉN ESTA ACTIVIDAD (INGLÉS)

OBTÉN ESTA ACTIVIDAD (ESPAÑOL)

3 Habilidades para Relacionarse: La habilidad de interactuar positiva y productivamente con los demás es fundamental para nuestro éxito, productividad y felicidad.

OBTÉN ESTA ACTIVIDAD (INGLÉS)

OBTÉN ESTA ACTIVIDAD (ESPAÑOL)