

CONSEJOS DE SEL PARA FAMILIAS PARA LA VUELTA A LA ESCUELA

Los tiempos de transición pueden ser emocionantes y difíciles para los niños, y volver a la escuela es un evento importante. El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) puede ayudar a los padres y cuidadores a marcar la pauta para un año escolar sólido. Aquí hay 3 maneras de empezar.

¿Qué es el aprendizaje social y emocional?

El aprendizaje social y emocional (SEL) ayuda a los niños y adultos a desarrollar las habilidades que necesitamos para cada área de la vida, desde lo académico y profesional hasta las relaciones saludables y el bienestar general, habilidades como manejar nuestras emociones, comunicarnos de manera efectiva, establecer y lograr metas y tomar buenas decisiones.

1. Manténganse conectados.

Sentirse conectado relacionado, amado y apoyado puede ayudar a sus hijos a regresar a la escuela con más confianza.

- Tómese tiempo extra para conectarse con sus hijos Hágase tiempo adicional para conectarse con su hijo a medida que comienza el nuevo año escolar.
- Cree una rutina diaria simple, como comer un refrigerio refrigerio juntos o compartir algo bueno de su día al final de la noche.
- Invite a sus hijos a contar cómo se sienten acerca de volver la vuelta a la escuela, ¡y escuche!
- Controle Considere sus propias emociones, que pueden afectar cómo se sienten los niños hijos. Modele la calma y comparta lo que está deseando.



Continúa en la siguiente página. 



2. Ayúdalos a hacer un plan y resolver problemas.

Para ayudar a sus hijos a sentirse preparados, puede ser útil hablar sobre cómo será el día escolar para que sepan qué esperar en cada paso del camino. Si surgen problemas, escuche las inquietudes preocupaciones de sus hijos y ayúdelos a pensar en soluciones.

- Involucre a su hijo en la elaboración de Trabaja juntos para hacer un plan para los días escolares, desde cómo se prepararán hasta lo que sucederá después de la escuela. Para los niños mayores, también haga un plan para la tarea también.
- Tómese un tiempo para escuchar a sus hijos sobre cómo les va en la escuela y cómo se sienten acerca de sus amigos y maestros.
- Empodérelos para resolver problemas con preguntas como: "¿Qué podrías hacer para mejorar la situación?"

3. Abre las líneas de comunicación.

La colaboración entre las familias y las escuelas mejoran el rendimiento académico, las competencias sociales y el bienestar emocional de los niños.

- Dile a los maestros de sus hijos que desea asociarse con ellos y desempeñar un papel en la educación de sus hijos.
- Comparta cualquier información importante que quiere que los maestros sepan sobre sus hijos.
- Pregunte qué puede hacer en casa para apoyar el desarrollo social, emocional y académico que pasa en la escuela.

