

Informe a los **PADRES**

Fomentar el aprendizaje social y emocional en el hogar

El aprendizaje social y emocional (Social and emotional learning, SEL) es un marco que brinda a los estudiantes las habilidades para reconocer y manejar las emociones y ayudar a resolver los problemas de manera eficaz mediante el establecimiento de relaciones positivas. Según la plataforma de Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL), fomentar el SEL produce resultados positivos para los estudiantes, los adultos y las comunidades escolares. Los padres pueden usar estos consejos para ayudar a fomentar el SEL en el hogar.

Enfóquese en las fortalezas

Cuando su hijo lleve un examen a casa, primero hable sobre lo que hizo bien. Luego, hable sobre lo que se puede mejorar. Elogie las fortalezas específicas; no se limite a criticar las cosas que se hicieron mal.

Pregunte a los niños cómo se sienten

Cuando le pregunta a su hijo sobre sus sentimientos, el mensaje es que los sentimientos son importantes y usted se preocupa. Esto muestra la importancia de saber escuchar y ayuda a que los niños se sientan escuchados de una manera que fomenta una sólida relación entre padres e hijos.

Esté dispuesto a disculparse

Los padres deben poder disculparse con sus hijos si lo que dijeron no fue lo que quisieron decir. Explique con calma lo que realmente quería decir. Al hacer esto, está siendo un buen modelo a seguir. Está demostrando lo importante que es disculparse después de lastimar a alguien. Está enseñando que es posible resolver problemas con respeto por la otra persona.

Brinde opciones a los niños y respete sus deseos

Cuando los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones, aprenden a resolver



problemas. Si usted toma todas sus decisiones por ellos, nunca adquirirán esta habilidad clave. Brindar a los niños formas de expresar sus preferencias y tomar decisiones demuestra que sus ideas y sentimientos son importantes.

Haga preguntas para ayudar a los niños a resolver problemas por sí mismos

Cuando los padres se enteran de que su hijo tiene un problema, es tentador intervenir y hacerse cargo. Sin embargo, esto puede dañar la capacidad de un niño de encontrar soluciones por su cuenta. Un enfoque útil es hacer buenas preguntas. Algunos ejemplos incluyen: “¿Qué crees que puedes hacer en esta situación?” y “Si eliges una solución en particular, ¿cuáles serán las consecuencias de esa elección?”