



# Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



## Lunes

En el momento del distanciamiento social, las familias pasan la mayor parte del tiempo juntas. Como resultado, es común que ocurran conflictos familiares, especialmente entre hermanos. Los niños necesitan orientación de un adulto para aprender que sus acciones tienen un impacto en los demás y las formas de manejar los conflictos sociales.

Aquí hay una historia social llamada "Nosotros Podemos Resolver Problemas" disponible en [Inglés](#) and [Español](#).

## Martes

Enseñar a los niños a regular su comportamiento es uno de los rasgos de carácter más importantes que podemos enseñar. Los expertos creen que los niños que dominan la autorregulación se convierten en maestros de su aprendizaje, son pensadores más críticos y toman decisiones más saludables; y los beneficios son de por vida. Aquí hay un video que presenta la autorregulación y juegos para enseñar habilidades: [Cinco juegos divertidos para enseñar la autorregulación](#)

## Miércoles

Los niños necesitan la ayuda de adultos para practicar modales y comportamientos apropiados. Los "Juegos de buen comportamiento para niños en edad preescolar" incluyen actividades como el Construir un Tren, El Juego de Animar, El Juego Caliente o Frío y I Spy que ayudan a los niños a practicar comportamientos positivos como la honestidad, la paciencia, la responsabilidad y la compasión. La mayoría de las actividades utilizan materiales que ya puede tener en casa. [Juegos de Buen Comportamiento](#)

## Jueves

Posturas corporales de atención plena: dígame a su hijo que hacer poses divertidas puede ayudarlo a sentirse fuerte, valiente y feliz.

Guíelos a través de las siguientes poses:

-*Superman*: párate con los pies más anchos que las caderas, los puños cerrados y los brazos extendidos hacia el cielo, estirando el cuerpo lo más alto posible

-*Wonder Woman*: párate erguido con las piernas más anchas que el ancho de la cadera y las manos o puños colocados en las caderas Pregúnteles cómo se sienten después de algunas rondas de probar las poses. ¡Te sorprenderás!

[Adaptado de www.PositivePsychology.com](http://www.PositivePsychology.com)

## Viernes

Puede ser difícil para los niños estar lejos de sus amigos durante este momento difícil cuando las fechas de juego no son posibles. Haga que su hijo se una a Elmo y sus amigos en Sesame Street para una cita de juego virtual llena de canciones, juegos y descansos tontos para bailar. Esto le da a su hijo la oportunidad de jugar y aprender con nuevos amigos de su hogar.

[Busque en YouTube el Playdate Special de Elmo o haga clic aquí: Elmo's Virtual Playdate](#)

## Consejo de Autocuidado del Cuidador

Autocuidado usando los 5 sentidos: tómese el tiempo cada día para involucrar cada uno de sus sentidos

-Visión: visualice un lugar seguro, relajante y hermoso en el que le gustaría estar.

-Audición: imagine o escuche sonidos relajantes o música; ¡canta!

-Olor: salga y respire aire fresco, encienda una vela favorita o quemar incienso

-Sabor: coma una comida favorita, tome una taza de café o té

-Toque: tome un baño o una ducha, estire los músculos, abrace a una familia miembro o mascota