



# Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



## Lunes

Muchos niños no están seguros de por qué no pueden salir o ver a sus amigos en este momento. Si es apropiado para su hijo, no tenga miedo de discutir los hechos del coronavirus con él o ella. Sea tranquilizador y concéntrese en lo que hace su familia para mantenerse a salvo. Para dos historias sociales de nivel preescolar que puede leerle a su hijo sobre el coronavirus, busque lo siguiente en su navegador web:

- (a) ["Autism Educator Coronavirus Social Story"](#)
- (b) ["Mindheart COVIBOOK"](#) (Inglés y Español)

## Martes

Una habilidad socioemocional clave es la capacidad de reconocer los sentimientos en uno mismo y en los demás. A lo largo del día, etiquete los sentimientos positivos y negativos de su hijo para ampliar su vocabulario emocional. Etiquete sus propios sentimientos, así como los de los personajes de libros o dibujos animados. Discuta por qué las personas sienten lo que sienten.

Para obtener imágenes que pueda usar para ayudar a su hijo a reconocer las emociones, busque "NCPMI Así es como me siento hoy" en su navegador web ([Inglés](#) y [Español](#)).

## Miércoles

Es común que los niños pequeños exhiban comportamientos desafiantes cuando su rutina diaria se altera significativamente.

Para obtener ideas sobre cómo manejar los comportamientos desafiantes de su hijo en casa, busque:

["Manejo de los Comportamientos Desafiantes de su Hijo a Todas las Edades"](#) en su navegador web (Inglés y Español).

## Jueves

La respiración profunda es una estrategia de afrontamiento útil tanto para adultos como para niños. El estrés provoca un aumento de la frecuencia cardíaca y respiración rápida. Respirar profundamente envía un mensaje a nuestro cerebro de que estamos relajados. PBS Kids desarrolló los siguientes videos para enseñar a los niños pequeños la respiración profunda. Mire y practique con su hijo.

- [Belly Breathe](#) Sesame Street (1:54)
- [Daniel is Calm on the Trolley](#) Daniel Tiger (1:24)
- [Calming Down Strategy Song](#) Daniel Tiger (1:04)

## Viernes

Los niños no entienden naturalmente cómo manejar emociones fuertes como la ira o la frustración. Necesitan que se les enseñe explícitamente estrategias de afrontamiento y auto-calma.

En su navegador web, busque "La Tortuga Tucker Toma Tiempo para Detenerse y Pensar en Casa" para encontrar una historia social que pueda leer con su hijo. Los niños aprenderán a esconderse en su caparazón y respirar profundamente para calmarse como la Tortuga Tucker ([Inglés](#) y [Español](#)).

## Consejo de Autocuidado del Cuidador

Establezca una rutina en el hogar para usted y su hijo. Priorice las opciones saludables, como comer adecuadamente, dormir lo suficiente y mantenerse físicamente activo. Vuelva a conectarse con amigos en línea o por teléfono y explore pasatiempos que le gusten, como cocinar o leer. Lo más importante, sé amable contigo mismo. Evite el agotamiento estableciendo expectativas realistas. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes.

*No se puede verter de una taza vacía. Cuidate.*