



Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



Lunes

Los niños necesitan comprensión adicional y apoyo emocional durante este tiempo. La forma en que los niños muestran tristeza puede ser realmente diferente en este momento. Siga este [enlace](#) para aprender muchas formas en que los niños expresan tristeza.

COVID-10 ha cambiado muchas cosas sobre nuestra vida diaria. Pero incluso durante este tiempo incierto, nuestros hijos todavía están aprendiendo, creciendo y desarrollándose. Todos pueden ayudar a apoyar el desarrollo saludable de un niño (¡e incluso puede ayudar a aliviar su estrés!). Aquí hay algunas [formas de hazlo](#).

Martes

¡Ayude a su hijo a aprender a identificar emociones jugando a Charadas de Emociones! Cada jugador [toma una carta](#) que ilustra una emoción específica. Túrnense para representar la emoción mientras el público intenta adivinar la emoción. Los niños necesitarán pensar en el lenguaje corporal asociado con cada emoción y las situaciones que desencadenan la emoción. Comience con emociones básicas (feliz, triste, enojado) e introduzca gradualmente emociones más complejas (preocupado, orgulloso, confundido). Pregúntele a su hijo, ¿Cuáles son las pistas que lo ayudaron a descubrir el sentimiento? y ¿Cuándo se ha sentido así?

Miércoles

Ayudar a su Hijo a Manejar la Frustración Muchos niños pequeños tienen dificultades con la tolerancia a la frustración. Por ejemplo, los niños se frustran cuando no pueden comunicarse de manera efectiva o cuando se les presentan tareas difíciles. Los padres pueden ayudar a los niños a desarrollar habilidades de tolerancia a la frustración en el hogar y enseñarles cómo hacer frente a las cosas difíciles para que la frustración no se convierta en ira. Este artículo contiene información sobre cómo [enseñar tolerancia a la frustración](#) a los niños.

Jueves

¿Por qué la Atención Plena?
"Los niños de todas las edades pueden beneficiarse de la atención plena, la práctica simple de traer una actitud amable y de aceptación al momento presente. También puede ayudar a los padres y cuidadores, al promover la felicidad y aliviar el estrés". Consulte [este artículo del New York Times](#), que proporciona "consejos básicos para niños y adultos de todas las edades, así como varias actividades que desarrollan compasión, enfoque, curiosidad y empatía." Y recuerde, la atención plena puede ser divertida.

Viernes

Quando los Hermanos No Dejan de Pelear Los hermanos a menudo discuten, pero estar en casa más de lo habitual y competir por su atención puede intensificar su lucha. Use los conflictos entre sus hijos como una oportunidad para practicar habilidades sociales en casa. Cree una dinámica positiva mediante la introducción de "tootling" en lugar de "tattling." Anime a sus hijos a que se acerquen a usted para llamar a sus hermanos por comportamientos positivos, como compartir juguetes o ser amable. Haga un gran negocio con su comportamiento y asegúrese de elogiarlos y recompensarlos. Haga [clic aquí](#) para obtener más consejos.

Consejo de Autocuidado del Cuidador

Dormir bien por la noche es vital para su salud mental y física y lo ayuda a estar en su mejor momento durante el día. ¡No sacrifique el sueño!

- o Ve a la cama y despiértate a la misma hora todos los días.
- o Dormir en una habitación oscura, tranquila, y cómoda.
- o Mantenerse físicamente activo durante el día.
- o Justo antes de acostarse...
 - Relájate con un baño caliente o lee un libro
 - Limite su uso de electrónica
 - Evite la cafeína, el alcohol y la nicotina.