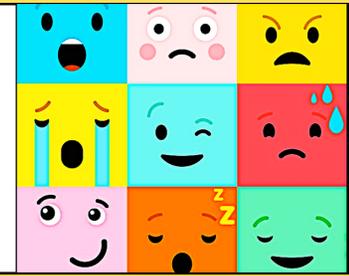




# Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



## Lunes

¿Alguna vez se preguntó si está haciendo lo suficiente por su hijo durante la pandemia? Las expectativas de ser el padre "perfecto" durante estos tiempos difíciles pueden sumar. Lo mejor que puedes hacer por ti y por tu familia es darte gracia y recordarte que **ERES SUFICIENTE**. Puede ser fácil con las reglas, ceder más tiempo frente a la pantalla y amar más a sus hijos. Haga clic en el enlace para obtener más información sobre "ser suficiente".

## Martes

¿Su hijo parece especialmente enojado últimamente? Él o ella en realidad pueden estar **expresando dolor**, una respuesta emocional a la pérdida o al cambio. Puede observar más aferramiento, mojar la cama, problemas para dormir, chuparse el dedo, berrinches o dificultad para concentrarse. Aquí le mostramos cómo responder y fomentar la expresión emocional:

- Proporcione información simple y honesta Escucha y responde con sensibilidad
- Cumpla con su rutina, proporcione estructura y establezca expectativas para cada día
- Proporcione comodidad física y seguridad sentándose cerca y dando muchos abrazos

## Miércoles

La forma en que planificamos actividades para nuestros hijos puede ayudar a reducir el comportamiento desafiante. Al enseñar proactivamente a los niños habilidades específicas y comportamientos deseados, es más probable que evite que ocurran comportamientos desafiantes.

**Así es como puedes hacerlo:**

- Dígame a su hijo exactamente qué hacer
- Use un horario visual
- Práctica práctica práctica
- Atrapa a tu hijo siendo bueno
- Prepare a su hijo antes de un evento.
- Espera lo mejor, pero planea para lo peor

## Jueves

Mindfulness Ejercicio Latido del Corazón Haga que su hijo (¡junto con usted!) Salte hacia arriba y hacia abajo en su lugar o salte por un minuto. Cuando termine, siéntese o recuéstese con su hijo, y pídale que ponga una mano sobre su corazón. Muéstrela a su hijo cómo cerrar los ojos y prestar atención solo a los latidos de su corazón. Para niños muy pequeños, haga que sientan que su respiración entra y sale. En voz baja, hable acerca de cómo sus latidos cardíacos (o respiración) comienzan muy rápido y luego se vuelven más y más lentos a medida que su cuerpo se calma. Adaptado de [www.mindbodygreen.com](http://www.mindbodygreen.com) (Roman, 2015)

## Viernes

Los niños pequeños aprenden muchas habilidades a través del juego, incluidas las habilidades sociales y de resolución de problemas. El juego de un niño evoluciona con el tiempo, comenzando con el juego solitario y luego volviéndose más complejo e interactivo.. Aprende sobre las etapas de juego [aquí](#).

Interacciones significativas entre adultos y niños durante el juego apoyan el aprendizaje. Como se destaca [aquí](#), cuando juegue con sus hijos, siga su guía con materiales, amplíe el lenguaje que usan e introduzca lentamente nuevas acciones de juego para que su hijo imite.

## Consejo de Autocuidado del Cuidador

Para muchas personas, la pandemia de COVID-19 ha incitado comprensiblemente sentimientos de ansiedad, inquietud, soledad y frustración. Recuerde que está bien permitirse experimentar esas emociones sin dejar de estar presente y encontrar momentos de alegría durante todo el día. No dejes que tus sentimientos te consuman. Entre estos momentos negativos, abraza lo común y manténgase conectado con familiares y amigos: cante en la ducha, vea una película favorita, juegue, complete un rompecabezas, celebre una fiesta de baile o llame a un amigo para ponerse al día.