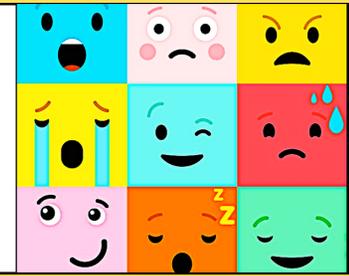




# Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



## Lunes

Los padres a veces pierden los estribos y les gritan a sus hijos. Aquí hay algunos consejos simples para ayudarlo durante este tiempo:

- Baja las expectativas
- Concéntrese en su relación con sus hijos.
- Sea consciente de su propio bienestar: dieta, sueño y ejercicio.
- Tómese un tiempo de silencio diario para usted
- Pedir ayuda
- Mantente positivo

[Para más consejos e ideas.](#)

## Martes

¿Eres un león o un cordero?

Los niños experimentan grandes emociones. Nuestro trabajo es ayudarlos a comprender cómo sus mentes y cuerpos reaccionan a diferentes situaciones y enseñarles cómo ajustar sus emociones. Cuando su hijo esté tranquilo, explique que a veces somos como leones (ruidosos, rugientes, enojados, rápidos) y otras como corderos (suaves, tranquilos, lentos). Haga una manualidad o simplemente pídale a su hijo que haga un dibujo de cada animal mientras habla sobre cuándo está bien ser como un león y cuándo deben ser como un cordero. [Se pueden encontrar estrategias calmantes adicionales y actividades relacionadas aquí.](#)

## Miércoles

Comportamiento desafiante como comunicación. Los niños a menudo se involucran en conductas problemáticas para comunicarse. Los comportamientos problemáticos siempre deben considerarse intentos de comunicación. Esta información se puede usar para determinar las habilidades que el niño necesita aprender o cómo se puede cambiar el entorno para reducir las conductas problemáticas. [Este artículo](#) explica cómo determinar las funciones de los comportamientos y las estrategias para reducir los comportamientos desafiantes y aumentar los comportamientos apropiados mediante el uso de datos de antecedente-comportamiento-consecuencia.

## Jueves

Mindfulness Penny Juego

- Dale a todos un centavo y pídeles que lo estudien y presten atención a sus detalles por un minuto.
- Ponga todos los centavos en una canasta o tazón, luego haga que cada jugador encuentre su centavo.
- Pídale a su hijo que explique cómo sabían que era de ellos. Si no saben, o no pudieron encontrar su centavo, juegue nuevamente y guíelos mirando los pequeños detalles en su centavo. ¡Mira si su habilidad mejora después de algunas rondas con diferentes centavos!
- También puedes jugar con otros objetos; Lo importante es que su hijo pueda concentrarse en algo y prestar atención a los detalles.

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

## Viernes

Promueva el desarrollo de habilidades y la independencia de su hijo [integrando intencionalmente oportunidades de aprendizaje](#) en las rutinas y actividades cotidianas. Por ejemplo, [las comidas familiares brindan una oportunidad perfecta para trabajar en el lenguaje y las habilidades sociales.](#)

- Identifique habilidades o comportamientos clave que su hijo necesita aprender o practicar
- Identifique las actividades diarias que ocurren naturalmente durante las cuales puede practicar estas habilidades
- Proporcione oportunidades de aprendizaje frecuentes e intencionales dentro de estas actividades cada día

## Consejo de Autocuidado del Cuidador

Los niños aprenden más de lo que hacemos en lugar de lo que decimos. Los padres y educadores a menudo crean cuadros de comportamiento para los niños para ayudarlos a controlar sus comportamientos. ¿Alguna vez has pensado crear uno para ti? [¡Haga clic aquí para ver un ejemplo divertido de cómo mantenerse positivo en casa!](#)

	L	M	M	J	V	S	D
Abrazó a mi hijo sin razón 							
Ayudé a mi hijo a limpiar su habitación 							
Respiró tranquilamente antes de hablar 							