



Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



Lunes

Los niños necesitan la consistencia de las rutinas para mantener una sensación de comodidad y seguridad, aprender independencia y autocontrol, y desarrollar hábitos de vida saludables. La pandemia de COVID-19 ha causado profundos cambios en las rutinas de los niños. En particular, muchas familias luchan por mantener una rutina saludable para la siesta y la hora de acostarse. Visite www.babysleep.com para obtener consejos gratuitos sobre el sueño basados en expertos del Consejo de Sueño Pediátrico que puede probar en casa.

Martes

La crianza de los hijos es una experiencia intensamente emocional. Hay momentos de pura alegría y orgullo, así como momentos de tristeza, ira y frustración. Agregue el estrés de la cuarentena, y las familias pueden experimentar emociones más poderosas de lo habitual. Es importante que los adultos encuentren formas cálidas y enriquecedoras de apoyar a los niños en tiempos difíciles. Aquí hay [una guía paso a paso](#) a seguir cuando te encuentres en un momento emocionalmente intenso con tu hijo.

Miércoles

Crianza Positiva Durante el COVID-19: 10 consejos para ayudar a mantener la calma en el hogar
Enseñarles con calma a los niños buen comportamiento puede ser más difícil, aunque no menos importante, durante los tiempos de estrés. La American Academy of Pediatrics (AAP) ofrece estos consejos para las familias que están enfrentando largos periodos de aislamiento en los hogares durante el brote del COVID-19. [Disponible en español aquí.](#)

Jueves

Búsqueda del Tesoro de Atención: Plena junto con su hijo, encuentre

- cosas que puedes ver
- cosas que puedes sentir
- cosas que puedes escuchar
- cosas que puedes oler
- cosas que puedes probar

Tómese el tiempo para explorar cada cosa y hable sobre ellas con su hijo usando palabras como suave, rasposa, dulce, fría, brillante, ruidosa, etc. ¡Reduzca la velocidad y disfrute el proceso de usar sus sentidos!

Viernes

[El chat de video](#) es una excelente manera para que los niños se mantengan en contacto y aprendan con sus seres queridos.
(1) Hazlo interactivo: canta, baila o juega un juego como "peek-a-boo," (2) Lea un libro o use juguetes como títeres y peluches; compartir una merienda, (3) Ser las "manos" de la persona en la pantalla para hacerle cosquillas, abrazar o besar a su hijo, (4) Explicar dificultades como llamadas perdidas o una pantalla congelada en términos simples, (5) Deje que su hijo presione los botones para hacer una llamada o colgar.

Consejo de Autocuidado del Cuidador

La gratitud está vinculada a una mayor felicidad, satisfacción con la vida y la salud mental y física. Considere practicar la gratitud de esta manera: (a) Haga que sea una rutina para usted y su hijo compartir 3 cosas positivas que ocurrieron cada día antes de acostarse, (b) Mantenga un diario de gratitud donde escriba algo por lo que esté agradecido cada día, (c) Escriba una nota de agradecimiento o un correo electrónico expresando su agradecimiento a alguien, (d) Comparta al menos un cumplido o practique un acto de amabilidad cada día.