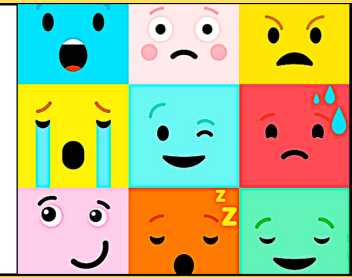




# Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



## Lunes

Lidiando con la Asiedad por Separación  
Después de pasar mucho tiempo juntos en casa durante los últimos meses, usted y su familia pueden estar preparándose para más cambios en su rutina a medida que las empresas, los lugares de trabajo y los centros de cuidado infantil comienzan a reabrir. Durante este período de transición, lidiar con estar separado puede ser difícil para su hijo y podría generar sentimientos de inquietud, ansiedad y preocupación. [Intente presentar algunas de estas actividades para ayudar a su hijo a comprender estos nuevos sentimientos y adaptarse al cambio.](#)

## Martes

Retrasar la Gratificación  
Es difícil retrasar la gratificación. ¡Solo pregúntale a Cookie Monster! [En este breve video, Cookie Monster tiene que mantener la calma y resistir sus impulsos.](#) Demuestra habilidades de autorregulación emocional y autocontrol mediante:

- tomando respiraciones profundas del vientre
- mirando en una dirección diferente
- centrándose en el motivo de la espera
- distrayéndose, y
- hablando de otra cosa

## Miércoles

Atrapa a tu Hijo Siendo Bueno  
Una de las formas más simples de alentar el comportamiento positivo es a través de ["Elogios Específicos de Comportamiento."](#) Felicite a su hijo en el momento en que lo vea haciendo lo que se espera y describa el comportamiento específico que ocurrió para que su hijo pueda identificar el comportamiento que está alabando. La mayoría de los adultos señalan rápidamente el comportamiento negativo, pero es más probable que el comportamiento de un niño mejore cuando seguimos la proporción de proporcionar 5 comentarios positivos por cada 1 negativo.

## Jueves

Respiración Abejorro  
Haga que su hijo se siente cómodo y cierre los ojos. Haga que respiren profundamente y luego se tapen los oídos. Pídales que exhalen lentamente mientras emiten un sonido de "buzzzzzzzz" durante el mayor tiempo posible. También puede probar diferentes sonidos como "hummmmmmm" o "ohhhhhhhhh." Repita la respiración hasta que el cuerpo de su hijo esté tranquilo y relajado. Puede probar esta actividad antes de que su hijo necesite sentarse para completar una tarea o después de una actividad ocupada para ayudarlo a calmarse.

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

## Viernes

¿Estás cansado de molestar a tu hijo para que haga lo correcto? ¡Salta la conferencia! En cambio, agregue estos divertidos juegos a su libro de jugadas de paternidad para enseñarle a su hijo honestidad, responsabilidad, compasión y paciencia:

- I Spy (paciencia)
- Madre puedo (respeto)
- Clasificación y lanzamiento de calcetines (responsabilidad)
- Balloon Bash (trabajo en equipo)
- Algunas de mis cosas favoritas (empatía)

Haga clic aquí para obtener instrucciones sobre estos juegos y más ideas en [Inglés](#) o [Español](#).

## Seguridad de Verano

Seminario Web Sobre Bienestar de Salud Mental COVID  
Mié, 15 de Julio de 2020 de 1-2 PM  
Este seminario web gratuito presentado por Berks Counseling Center es para aquellos que generalmente no tienen problemas importantes de salud mental; sin embargo, puede estar experimentando estrés, ansiedad o depresión debido a la crisis de COVID-19. Obtenga más información sobre su salud mental y cuándo buscar apoyo profesional para usted o sus seres queridos. Si está interesado en asistir a este seminario web, envíe un correo electrónico a Karen Kramer para obtener el enlace Zoom en [KKRAMER@BERKSCC.ORG](mailto:KKRAMER@BERKSCC.ORG).