



Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



Lunes

Comprender las Emociones Debajo de la Máscara
 "Los niños pequeños buscan señales emocionales de los cuidadores para ayudarlos a interpretar el entorno y confían en las expresiones faciales, el tono de voz y la postura corporal de sus cuidadores para identificar y comprender las emociones. [Haga clic aquí](#) para obtener algunos consejos e ideas para ayudar a su hijo a identificar las emociones cuando la cara, tu característica más expresiva, está cubierta por una máscara. ¡Usa estas estrategias para que los niños sepan que detrás de la máscara, todavía hay una expresión amable y cálida!"

Martes

Usando un Área de Calma en Casa
 Un área de calma proporciona al niño un lugar para relajarse y descansar. [Haga clic aquí](#) para obtener ideas sobre cómo configurar un área de calma para su hijo.
 Los consejos incluyen lo siguiente:
 -El área no se usa para castigo.
 -Limitar interacciones y distracciones.
 -Ayúdelos a usar el área de calma antes de una crisis o berrinche.
 -Registrarse una vez que estén tranquilos.
 -Discutir sus emociones cuando están tranquilos

Miércoles

Juegos de Autorregulación
 ¿Su hijo siempre parece estar "en movimiento" y tiene dificultades para controlar sus impulsos? Los juegos de autorregulación pueden ayudar a los niños a aprender a esperar, seguir reglas y controlar sus cuerpos. Juega Luz roja / Luz verde, Sigue al líder, Simon Says o Freeze Dance. Establezca pistas de obstáculos o rayuela de tiza en la acera. Haga que su hijo salte un número específico de veces en un mini trampolín o una superficie blanda. Fomente la toma de turnos y la espera utilizando un lenguaje como "su turno" y "mi turno." [Haga clic aquí](#) para más ideas!

Jueves

Meditación Monstruosa
 "A los niños pequeños les encantará aprender sobre técnicas de meditación en videos divertidos como este con Cookie Monster y Andy. Sesame Street y Headspace se han unido para crear 6 cortos animados para ayudar a los niños a aprender lo esencial de la atención plena, la meditación y el aprendizaje social y emocional." [Haga clic aquí](#) para ver el primer video en YouTube, que enseña una Meditación de Monstruos para hacer mientras espera. Si su hijo disfrutó este, ¡pruebe los videos adicionales!

Viernes

¡Tos, Estornudos y Más!
 A medida que su familia comience a aventurarse en el mundo, habrá ocasiones en que su hijo no usará una máscara, sino que tendrá que toser o estornudar. Lea esta [historia social](#) con su hijo que le enseña a prevenir la propagación de gérmenes cuando están cerca de otros, recordándoles que mantengan las manos alejadas de la cara, los dedos fuera de la nariz y la boca, y que no se pongan juguetes o otros objetos en sus bocas.

Consejo para el Cuidador

Desacuerdos de Crianza Durante COVID-19
 La orientación clara y limitada y los cambios continuos en las pautas de salud y seguridad han dejado a los padres luchando por ponerse de acuerdo sobre las reglas para sus hijos relacionadas con COVID-19. [Haga clic aquí](#) para aprender estrategias para reducir conflictos, como:
 -Reconocer/validar las emociones del otro
 -Reglas actuales como un frente unido, incluso si no está de acuerdo en todo (¡no lo hará!)
 -Mantener la conversación abierta para permitir cambios y ajustes necesarios.
 -Separar problemas de relación de crianza decisiones