



Preparándose para el éxito en casa: Usando las estructuras de Ci3T para facilitar ambientes de aprendizaje continuo que sean positivos y productivos durante la crisis COVID-19

Un vistazo de cerca: Bienestar para niño/a

Con los edificios de las escuelas cerrados, las rutinas y los horarios cambiaron dramáticamente. Las familias y los educadores están trabajando juntos para asegurar oportunidades de aprendizaje continuo para los niños/as. Aunque es importante que los niños/as participen y tengan acceso al aprendizaje académico continuo, las familias también están atendiendo al bienestar emocional de sus niños/as. **Las escuelas que usan Ci3T ya están implementando la instrucción de habilidades sociales. Las habilidades y el lenguaje aprendido durante la enseñanza de habilidades sociales pueden ser útil para los niños/as en estos tiempos. Los recursos disponibles de la escuela de su niño/a proveen lenguaje que usted puede usar para apoyar al bienestar de todos.**

En este recurso, proveemos consideraciones para tres áreas de bienestar, promoviendo la autorregulación, las habilidades de relación, y la atención plena (mindfulness), en adición a los recursos que pueda recibir de la escuela. Ofrecemos unos ejemplos y recursos para apoyar a las familias en el contexto del COVID-19.

¿Que es la autorregulación? Los niños/as pueden desarrollar la autorregulación a través de la autoconciencia y la autogestión. La autoconciencia es reconocer los comportamientos, las emociones y los pensamientos de uno. Esto incluye poner y cumplir metas, autorregulación, autoevaluación, y el auto refuerzo.

Consideraciones

- La autorregulación se puede enseñar, modelar, y reforzar enfocándose en la autoconciencia, fijando metas, autoevaluándose, y auto reforzándose. Por ejemplo, durante el desayuno la familia puede tomar turnos para compartir una meta para el día, como la van a cumplir, y que harán para celebrar su éxito. Luego, al final del día pueden compartir un logro y un plan de acción para el día siguiente.
- Todos se pueden beneficiar de autorregular sus pensamientos y sus emociones durante estos tiempos difíciles. Esto puede incluir desarrollar estrategias que apoyen el autorreconocimiento de los pensamientos y las emociones, así como también desarrollar actividades y ejercicios que apoyen estar en el presente, incluyendo la práctica de la atención plena.

¿Que son las habilidades de relación? Las habilidades de relación apoyan a los niños/as a que aprendan a construir relaciones saludables y gozosas. Estas habilidades incluyen cooperar, buscar ayuda cuando sea necesario, y prevenir, manejar, y resolver conflictos, sólo nombrando unas cuantas.

Consideraciones

- Desarrollando y siguiendo horarios, como también fijando y enseñando las expectativas pueden proveer estructuras que ayuden a que todos prevengan los conflictos. Unos ejemplos de cómo manejar y resolver conflictos son demostrar empatía, resolver problemas juntos/as, y buscar ayuda cuando sea necesario
- Los niños/as pueden practicar la cooperación participando en un proyecto familiar, en el cual cada persona tiene un rol en éxito del proyecto (e. g., un proyecto de limpieza de primavera en casa, construir un fuerte en su sala, construir un proyecto de LEGO, trabajo en el jardín, ayudar a un vecino en su jardín).

¿Qué es la atención plena? La atención plena es un estado de estar en el momento presente. Las estrategias de atención plena pueden promover ir más lento, pensar antes de actuar, escuchar, mejor, y manejar el estrés, la ansiedad, y los miedos.

Consideraciones

- Las familias, incluyendo los niños/as y adultos pueden usar la atención plena cuando necesitan manejar sus emociones. Las estrategias de atención plena incluyen respirar intencionalmente, conectarse con la naturaleza ([mirando peces en un acuario](#), [animales en el zoológico](#), caminado, etc.), o tomándose el tiempo para una actividad favorita.



Resources to Support Emotional Well-being

Antes de explorar los recursos de abajo, por favor vea con los maestros de su niño/a para aprender más sobre recursos que se están usando actualmente en toda la escuela (e.g., currículum de habilidades sociales) y ver si hay recursos complementarios para el uso en casa. Sería de ayuda para sus niños/as ver como estas lecciones aprendidas en la escuela también son útiles en casa.

Si la escuela de su hijo usa *Second Step*, hay recursos para familias disponibles en [SEL at Home: Resources for Remote Learning \(English\)](#) Committee for Children provee acceso a los recursos para el currículum de *Second Step*

Otros currículums de habilidades sociales podrían tener plataformas digitales o un portal familias, le animamos a que pregunte a los maestros/as de sus niños/as.

[Línea de ayuda para deasastres](#) Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) provee este recurso para apoyar a las familias que están pasando angustia.

[Mental Health Infographic \(English\)](#) Este recurso puede informar a los adolescentes sobre los signos de que alguien podría necesitar apoyo.

[Mindfulness Activity](#) (English) El Committee for Children ofrece una actividad para hacer en casa con la familia y fomentar las conexiones con los otros. Una busca rápida de actividades de atención plena, o mindfulness, resultará en una cantidad de actividades como [GoNoodle](#) que a muchos niños/as de edad de preescolar y primaria les será familiar de la escuela.

[Competencias sociales y emocionales](#) CASEL provides information for the five social emotional learning competencies (self-awareness, self-management, responsible decision making, relationship skills and social awareness) and family-friendly videos.

[Estrés y como afrontarlo](#) CDC presenta guianza específica para manejar a ansiedad y el estrés. Ofrecen recursos para las familias con niños/as que estén sintiendo estrés.

[Apoyando a las familias durante el COVID-19](#) Child Mind Institute ofrece una línea para las familias que buscan recursos para como cuidarse, apoyando a sus niños/as con los miedos y la ansiedad (que también se pueden ver en comportamientos), y apoyo para ayudar a los hermanos/as a llevarse bien.

[Tips for Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks](#) (English) Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) provee recursos para manejar el estrés y la ansiedad durante estos tiempos.

[Tips for Social Distancing, Quarantine, and Isolation During and Infectious Disease Outbreak](#) (English) SAMHSA describe el distanciamiento social, la cuarentena, la aislación, como la gente se puede sentir, y tips para manejar estos sentimientos.

Este recurso fue apoyado en parte por el Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education, a través del siguiente subsidio de investigación R324N0002 a la University of Kansas. Las opiniones expresadas son de los autores, y no representan el punto de visto del Institute of Education Sciences o el U.S. Department of Education.