

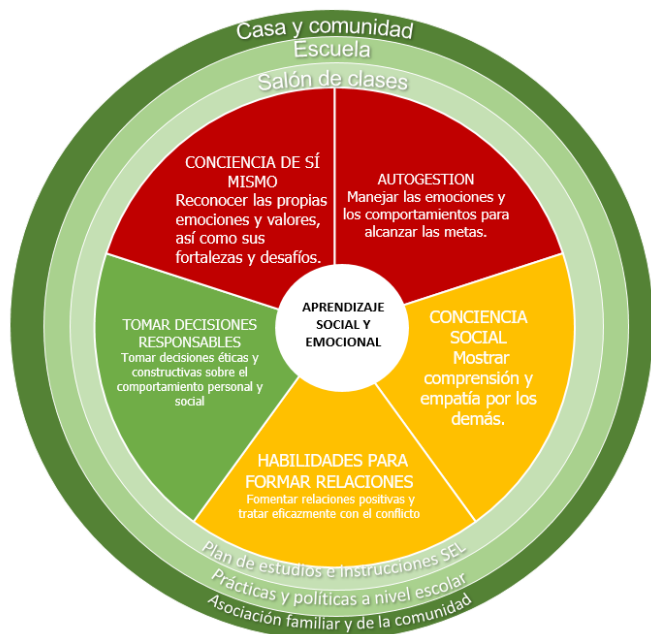
## EDICIÓN ESPECIAL: SEL MENSUAL

Boletín de la comunidad

Edición 5

### Dar prioridad al bienestar:

### Toma de decisiones responsables durante COVID-19



La toma de decisiones responsables es una competencia clave del aprendizaje social y emocional (SEL). Al enseñar a los niños a tomar decisiones responsables, es imperativo involucrarlos en el proceso de explorar todas las opciones o soluciones disponibles, y reflexionar sobre cómo nuestras decisiones afectan a los demás, tanto positiva como negativamente. Como adultos, es importante tener en cuenta esta habilidad a medida que continuamos adaptándonos a la "nueva normalidad" temporal. Una decisión responsable durante este tiempo puede ser priorizar nuestra salud y bienestar en general. Este énfasis en el bienestar físico, emocional y mental es una elección intencional con muchos factores que pueden ser difíciles de equilibrar, pero que en última instancia nos permitirá hacer frente al impacto de COVID-19.

### Tipos de bienestar

- **Físico:** mantener hábitos saludables y seguros.
- **Emocional:** practicar el autocuidado y el autocuidado
- **Financiero:** administrar con éxito las finanzas personales
- **Ocupacional:** abordar eficazmente el estrés laboral
- **Social:** fomentar relaciones positivas con los demás.
- **Ambiental:** cuidando nuestro entorno inmediato
- **Intelectual:** participación en actividades estimulantes mentales.
- **Espiritual:** sentido de conexión con un sistema de creencias



## Consejos para equilibrar la toma de decisiones y el bienestar responsables en el hogar

### Horarios, estructura y consistencia

Establecer un horario diario con tareas estructuradas puede ayudar a aliviar la ansiedad en torno a la incertidumbre de los tiempos actuales. ¡Cumplir constantemente con las rutinas permitirá días de cuarentena más productivos y útiles en el hogar!

**Bienestar físico:** Determine un horario diario para mantenerse activo, como en la mañana o después de la cena. ¡Considere caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicio o incluso limpiar!

**Bienestar emocional:** Juegue "Alto / Bajo" con alguien, cada persona comparte su "alto" y "bajo" del día o la semana.

**Bienestar mental:** conéctese regularmente con otros y sea honesto si necesita apoyo. Recuerde, está bien no estar "bien", ¡pero no está bien pretender que lo está cuando no lo está!



**Consejo para padres y tutores:** Cree un horario visual con los estudiantes que aprenden en casa. Incluya el tiempo designado para el trabajo escolar, el uso de tecnología y el tiempo fuera.

### Limite la tecnología excesiva y las redes sociales

En tiempos de incertidumbre, confusión o preocupación, el uso excesivo de estas herramientas puede provocar reacciones o sentimientos negativos. Desconectarse de la tecnología permite más oportunidades para el cuidado personal y conexiones más profundas con los demás.

**Bienestar físico:** intente organizar un área dentro de su hogar, en lugar de permanecer estacionario en un dispositivo.

**Bienestar emocional:** ¡escriba una carta a alguien con quien esté agradecido y comparte cómo te ha impactado positivamente!

**Bienestar mental:** cree una lista de afirmaciones positivas y citas inspiradoras.



**Consejo para padres y tutores:** ¿Tienes gis/tiza? Utiliza la lista de afirmaciones positivas mencionadas anteriormente y compártalas con otros en las aceras o estacionamientos cerca de su hogar!

## Recursos

Haga clic para obtener recursos en línea

**"Qué hacer (y no hacer) cuando los niños están ansiosos"** (Fuente: *Child Mind Institute*)

**"Cuando los hermanos no dejan de pelear"** (Fuente: *Child Mind Institute*)

**"Lo que los niños necesitan ahora sin deportes"** (Fuente: *Aspen Institute Project Play*)

**"Cómo tener en cuenta el bien común durante el brote de coronavirus"** (Fuente: *Greater Good Magazine*)

**"Ejercicio y estrés: muévase para manejar el estrés"** (Fuente: *Mayo Clinic*)

**"Coronavirus / COVID-19 Preguntas frecuentes en lenguaje sencillo"** (Fuente: *American Institutes for Research*)