

BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)
 & BIENESTAR



APOYANDO SUS METAS DE BIENESTAR

por *Eddie Underwood, SEL Program Specialist*

Al entrar en un nuevo año escolar, podemos ver reflexionar sobre el año pasado, nuestros desafíos, éxitos y metas. Los objetivos que se deben priorizar son el bienestar físico, mental y emocional, no solo para los educadores, sino también para los padres y los estudiantes. El bienestar es importante porque todo lo que hacemos, todo lo que sentimos y cómo respondemos está directamente relacionado con nuestro bienestar. Si damos todo lo que tenemos y nos quedamos sin humo, no le servimos a nadie. El bienestar nos ayuda a ser la mejor persona posible para nosotros, nuestras familias y aquellos con quienes trabajamos. El énfasis en el bienestar físico, emocional y mental es una elección intencional que a veces puede ser desafiante, pero que finalmente conducirá a resultados con propósito. El boletín de este mes proporcionará estrategias, investigaciones y recursos que respaldarán sus objetivos de bienestar y le brindarán las herramientas necesarias para que esos objetivos sean más alcanzables y satisfactorios.

APRENDIZAJE TEMPRANO

Las áreas principales de bienestar para los estudiantes de primaria son dormir, comer y vestirse. Durante la hora de acostarse y la hora de la siesta, dígame a su hijo cómo el sueño ayuda a que su cerebro y su cuerpo crezcan grandes y fuertes. Durante las comidas, ayude a su hijo a explorar alimentos saludables y explíquele cómo nos dan energía para jugar y crecer. Puede intentar dejar que escoja la ropa que los haga sentir felices y que practiquen cómo vestirse. Incluso puede dejar que se hagan cargo de algunas responsabilidades de aseo mientras usted supervisa, como lavarse las manos, cepillarse los dientes y bañarse la barriga, los brazos o las piernas. Comenzar hábitos de bienestar saludables desde una edad temprana puede crear hábitos de por vida que le sirvan a su hijo por el resto de su vida.

PRIMARIA

La escuela primaria es el momento perfecto para enseñar a los niños la autoconciencia y las habilidades de autogestión para mejorar su bienestar. A medida que los niños se vuelven más conscientes de sus diferentes emociones y cuando las experimentan, pueden comenzar a utilizar esta información para autogestionarse. Apóyelos etiquetando las emociones que observa en sus hijos para desarrollar su autoconciencia emocional. Luego, continúe preguntando qué les gustaría hacer para manejar esta emoción u ofrecer sugerencias para una técnica de autogestión. Por ejemplo, "Parece que te sientes triste en este momento. ¿Qué te gustaría hacer? ¿Ayudaría si hiciera burbujas?" Con el tiempo y la práctica, su hijo comenzará a etiquetar sus propias emociones y actuará para autocontrolarse por sí mismo.

SECUNDARIA

El bienestar físico, emocional y social son áreas críticas de enfoque para los estudiantes de secundaria, especialmente cuando comienzan a ganar algo de independencia. Puede aprovechar esta nueva etapa de independencia alentándolos a crear un espacio propio para ir de manera proactiva cuando necesiten calmarse o relajarse. Puede ser un rincón de su habitación o cualquier espacio de la casa que sea solo para ellos. Anímalos a que lo llenen con sus herramientas de afrontamiento favoritas, como papel y plumas para dibujar o escribir, mantas, música y audifonos, o carteles sobre técnicas de atención plena. El objetivo es que dispongan de un espacio relajante para que puedan empezar a hacerse cargo de su propio bienestar.

PREPARATORIA

La preparatoria lleva a los estudiantes a la cúspide de la edad adulta y la presión puede afectar el bienestar de los adolescentes. La mejor manera de combatir esto es con prácticas de autocuidado proactivo y relaciones saludables. Tener rutinas constantes de cuidado personal para el ejercicio, el estudio, la atención plena y la recreación puede ayudar a los adolescentes a mantener de manera proactiva un nivel de estrés bajo. Las relaciones saludables con compañeros y adultos son fundamentales para el bienestar de los adolescentes, de modo que estén rodeados de personas positivas y comprensivas cuando se presenten desafíos inevitables. Ser adolescente puede ser estresante, pero las prácticas de bienestar regulares y las relaciones sólidas pueden marcar la diferencia para ayudarlos a llevar una vida feliz.

ACTIVIDADES Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



DESINTERÉS Y AUTOCUIDADO

por Brian Schank
Senior SEL Program Specialist

Hay un dicho, "Un maestro es como una vela; iluminan el mundo pero se consumen a sí mismos". Este dicho habla de la abnegación de los educadores y la voluntad de hacer un esfuerzo adicional, dedicar más tiempo y gastar sus propios recursos para asegurarse de que sus estudiantes tengan éxito. Sin embargo, esto tiene un precio cuando nuestro propio cuidado personal se ve comprometido y nuestro equilibrio entre el trabajo y nuestra vida fuera del trabajo no está en orden. El año pasado ha tenido muchos desafíos y ha impactado drásticamente nuestro equilibrio, dejando nuestro autocuidado rezagado. Cuando regrese a la escuela, no solo será importante su cuidado personal, sino que también se asegurará de cuidar y apoyar a sus compañeros de trabajo en el campus. A continuación se muestran los "Cuatro pasos para crear hábitos de autocuidado" de Cult of Pedagogy, que se pueden usar individualmente, en equipo o con todo el personal de la escuela.

1. Vea el descanso como catalizador de la productividad, no como una ruptura.
2. Optimice su horario haciendo menos cosas mejor.
3. Combina un hábito de cuidado personal con tu rutina habitual para que se vuelva automático.
4. Concéntrate en el hábito del hábito: valore las acciones sobre los resultados.

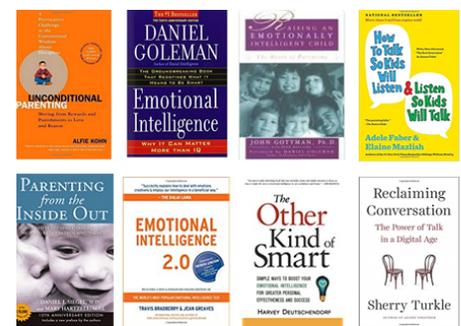
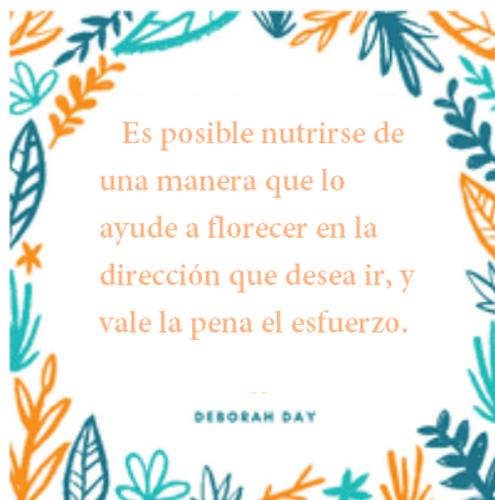
Estos cuatro pasos son un gran comienzo para enfocarse en su cuidado personal y el cuidado personal de sus compañeros. A medida que comienza el año escolar y vemos a nuestros compañeros, personal y estudiantes nuevamente juntos en la escuela, hablan entre sí sobre el cuyjmnuidado personal y se aseguran de que estén en un lugar donde puedan estar allí para sus estudiantes, otros miembros del personal y otros en tu vida. Lo vales.

EL CUIDADO PERSONAL NO ES EGOÍSTA

Por Saima Qadree
Program Development Officer

Con demasiada frecuencia, pensamos que la noción de autocuidado es egoísta porque nuestros hijos, parejas, familia, estudiantes, compañeros, etc. nos necesitan y no podemos tomarnos el tiempo de nuestras vidas ya ocupadas para priorizarlos. Trate de replantear este pensamiento porque no puede servir de una taza vacía. Oprah Winfrey dice: "Estoy seguro de que no puedes dar lo que no tienes. Si te dejas agotar hasta el punto en que tu tanque emocional y espiritual está vacío y te quedas con los humos del hábito, todo el mundo pierde. Especialmente tu." Por lo tanto, es crucial llenar su tanque con un poco de cuidado personal. Para muchos de nosotros, creemos que esto significa tomar un baño o beber una taza de té, y si bien esas son excelentes estrategias, el cuidado personal es mucho más profundo y toca muchos otros aspectos del bienestar.

Le sugerimos que comience con un inventario de cuidados personales que se puede encontrar en myframeworks.org/educator-resources. Este inventario lo guía a través de varias dimensiones de bienestar y cuidado personal, incluidas las físicas, psicológicas, emocionales, espirituales y profesionales. A medida que autocalifica cada elemento, piense en una sola estrategia en la que pueda trabajar en una o más áreas y adáptela a su estilo de vida. Si sigue un horario, agregue intencionalmente un bloque de tiempo para el cuidado personal y recuerde, los cambios pequeños y consistentes se suman a grandes resultados.



RECURSOS Y LECTURAS

por Lauren Reneau
SEL Assistant

El año escolar 2020-2021 fue diferente a cualquier otro y trajo muchos desafíos para todos los involucrados. Los maestros tuvieron que navegar por nuevas circunstancias como el distanciamiento social, los cubrebocas y el aprendizaje a distancia, que solo magnificaron aún más las dificultades que enfrentan en el salón. Al mismo tiempo, los maestros ya lidiaron con los efectos de la fatiga por compasión y el agotamiento por el cuidado de niños que a menudo enfrentan experiencias adversas de la infancia que aumentaron aún más debido a Covid-19.

Los maestros siempre están "activos", dando mucho de sí mismos a los demás, lo que puede hacer que se sientan agotados en las diversas áreas del bienestar causando resultados negativos para la salud. Para el próximo año escolar, es muy importante que los maestros se concentren en su bienestar y se aseguren de ponerse en primer lugar para estar en su mejor forma física y mental para los estudiantes. Los siguientes recursos ofrecen consejos útiles, así como herramientas y estrategias sobre cómo los maestros pueden practicar el autocuidado que los beneficiará a largo plazo, centrándose en técnicas de atención plena, hábitos saludables y salud mental a través de diversas vías, como libros, seminarios web, guías, aplicaciones, sitios web y más.

- [Bienestar del educador: autocuidado en un campo desinteresado](#)
- [Bienestar del maestro: 6 recursos e ideas para el cuidado personal](#)
- [50 recursos para apoyar la salud mental de los maestros y el personal escolar](#)

Para más recursos, visite
www.myframeworks.org



Recursos en Español

CONECTA CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @Frameworksoftampabay
- Website: www.myframeworks.org

TEN IMPACTO