

# COMUNIDAD SEL

## BOLETIN INFORMATIVO

### REGRESANDO A LA ESCUELA CON ÉXITO



## PRIMARIA

El desarrollo temprano y continuo del vocabulario emocional es fundamental para que los niños puedan aprender a nombrar sus emociones, reclamarlas y domesticarlas. Cuando los niños pueden verbalizar sus sentimientos, están aumentando su conciencia de sí mismos y dando un paso atrás para tomar decisiones sobre qué hacer con sus sentimientos (autocontrol). Esto es vital en este momento, ya que nuestros hijos están experimentando una variedad de emociones en nuestra nueva normalidad, especialmente mientras se preparan para la transición de regreso a la escuela. Consulte este excelente recurso para desarrollar vocabulario emocional aquí.

## SECUNDARIA

Los niños suelen seguir las señales de los adultos. Tenga en cuenta cómo se comporta, especialmente cuando muchas rutinas y prácticas se ven diferentes en este momento. Por ejemplo, ver actualizaciones continuas sobre COVID-19 y participar en discusiones puede aumentar la ansiedad y el miedo. Tenga un plan para su familia que se centre en la seguridad y siga las recomendaciones apropiadas establecidas por fuentes confiables. Si bien es ciertamente importante ser vulnerable y auténtico frente a los niños en edad de escuela intermedia, como adultos también debemos ser intencionales a la hora de modelar cómo manejamos nuestras emociones.

## PREPARATORIA

En un momento en que la identidad cívica de nuestros niños está evolucionando rápidamente, identificar proyectos juntos que sean seguros y útiles para otros puede brindar un sentido de significado y conexión durante estos tiempos inciertos. Esto puede incluir escribir cartas de apoyo a los trabajadores esenciales, coser máscaras, publicar mensajes positivos en las redes sociales, ser voluntario en los bancos de alimentos locales (si se siente cómodo), etc. ¡Hay muchas formas de ser creativo y retribuir!

## REGRESO A LA ESCUELA CON ÉXITO

*Por Charese Cook*

*Especialista del programa SEL*

A medida que las vacaciones de verano llegan a su fin y comienza la transición de regreso al nuevo año escolar, enfocarse en nuestro aprendizaje social y emocional (SEL) es más importante que nunca.

Este año escolar es una gran transición y se verá y se sentirá diferente para muchos de nosotros mientras navegamos a través de nuestra nueva normalidad. Para tener éxito, puede ser útil planificar y prepararse teniendo en cuenta las necesidades sociales y emocionales de los estudiantes, padres / tutores, maestros, administradores y personal escolar.

Ya sea que se lleve a cabo un aprendizaje virtual o en persona (o un modelo combinado de los dos), tener un plan es clave. Como seres humanos, naturalmente anhelamos estructuras y conexiones, y deseamos el apoyo de otros. Esto es particularmente cierto en el caso de los niños, que buscan a los adultos en sus vidas para mantenerlos a salvo.

Por lo tanto, sin importar dónde se esté llevando a cabo el aprendizaje, debemos crear oportunidades para fomentar estos rasgos para reconstruir nuestra comunidad y hacerla más fuerte que nunca. ¡Este boletín mensual sirve para proporcionar estrategias, investigación y recursos para apoyar un año escolar exitoso por delante!

## HABILIDADES Y ACTIVIDADES DE AFRONTAMIENTO

## USO DE AFIRMACIONES POSITIVAS PARA AYUDAR CON TRANSICIONES Y DESAFÍOS

Por Kaitlin Kizer  
Program Partnership Manager

Durante las transiciones y desafíos, puede ser útil usar afirmaciones positivas, como "¡Puedo hacer esto!", para manejar las emociones incómodas que pueden surgir al experimentar la incertidumbre. Las afirmaciones se usan más comúnmente repitiendo declaraciones intencionales y nos ayudan a manejar y hacer frente a sentimientos como la ansiedad, el estrés, la incertidumbre y la falta de confianza. Las afirmaciones positivas pueden tener efectos duraderos en la forma en que pensamos y sentimos al cambiar el pensamiento a una mentalidad positiva, alentadora y saludable. También mejoran la autoconciencia y las habilidades de autogestión al ayudarnos a sintonizarnos con nuestras emociones y nuestras habilidades de toma de decisiones al colocarnos en un espacio mental donde podemos tomar decisiones positivas.

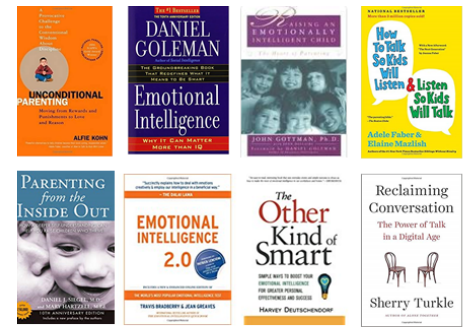
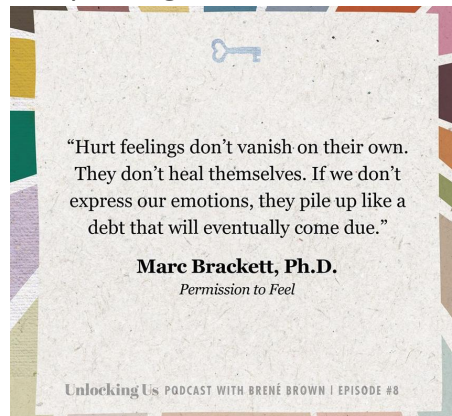
Recurso para educadores y familias:  
[Affirmations for Students \(7 Mindsets\)](#)

## CREANDO UN AMBIENTE ACOGEDOR

Por Siomara Bridges-Mata  
Community Programs Specialist

Todos hemos atravesado momentos muy desafiantes estos últimos meses, y algunos todavía podrían estar pasando por un momento difícil. Es esencial que creemos un ambiente acogedor en el hogar y en la escuela al comenzar el nuevo año escolar, un ambiente donde todos los niños y adultos sean vistos, escuchados, respetados y valorados. Una forma en que podemos apoyarnos es mostrando empatía y compasión:

- Estar presente
- Practica pequeños actos de bondad
- Escucha generosamente
- Exprésate y comparte tus sentimientos
- Toma la perspectiva de los demás y reconoce sus emociones.
- Ofrezca su ayuda sin que nadie pregunte
- Sea intencional en su elección de palabras
- Expresar gratitud



## RECURSOS Y LECTURAS

Por Shea Quraishi  
Chief Academic Officer

Al comenzar un nuevo año escolar en una época de cambios sin precedentes, tanto los padres / tutores como los educadores pueden beneficiarse de buscar orientación en los expertos.

En su nueva herramienta "Mapa del camino", el Colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional (CASEL) ofrece prácticas y actividades basadas en la investigación para ayudar a los estudiantes y adultos a procesar los cambios recientes y encontrar un camino a seguir.

Alerta: los investigadores recomiendan centrarse en relaciones seguras y enriquecedoras antes de llegar a los libros. Establecer una base firme es clave para que el aprendizaje sea exitoso. Para obtener más información, visite Reunite, Renew and Thrive: SEL Roadmap for Reopening School

## PRÓXIMOS EVENTOS



Introduciendo:  
¡Nuestro nuevo sitio web!  
Vealo Ahora



Subasta de arte en línea  
No más 'enmascaramiento' de sus sentimientos  
Para poner una oferta o enviar su obra de arte,  
haga clic aquí.  
Desde ahora hasta el 31 de octubre de 2020

## CONECTA CON NOSOTROS

- f Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworks\_TB
- in Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworksoftampabay
- www.myframeworks.org