

EDICIÓN ESPECIAL: SEL MENSUAL

Boletín de la comunidad

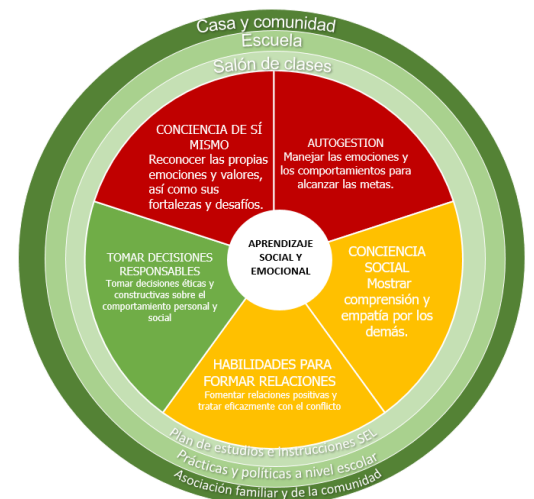


Aprendizaje social y emocional (SEL) y COVID-19: Mantenerse conectado

A medida que las comunidades cercanas y lejanas limitan sus interacciones sociales por la pandemia del coronavirus (COVID-19), es comprensible que surjan emociones incómodas debido a la disminución de las conexiones con los demás. Como comunidad, es importante que reconozcamos las emociones que pueden sentirse inciertas y nos apoyemos mutuamente en el manejo de situaciones de manera saludable y segura. ¿Cómo hacemos esto? La respuesta es simple: ¡mantente conectado! Esta estrategia variará según las diferentes relaciones que tengamos con los demás, incluidos miembros de la familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, educadores, miembros de la comunidad e incluso extraños. ¡Conectarnos hace nuestra comunidad más fuerte y resistente!

Habilidades de relación

Las habilidades de relación incluyen formar y mantener relaciones positivas, trabajar en equipo y tratar eficazmente los conflictos. Debemos distanciarnos de grandes reuniones y visitar lugares públicos, pero todavía tenemos oportunidades para conectarnos con otros. ¡Es importante que lo hagamos! Los humanos prosperan en la conexión y las relaciones positivas con los demás. Construimos estas relaciones de forma natural con los miembros en nuestros entornos y también con aquellos que están lejos a través del amplio uso de la tecnología. ¡La desconexión puede tener un impacto negativo en nuestra salud física y emocional. Canalizar las habilidades de aprendizaje social y emocional (SEL) para mantenerse conectados ayudará en la capacidad de nuestra comunidad para unirse y apoyarse mutuamente!



Formas de mantenerse conectado durante el distanciamiento social

Practica la bondad

Mantener conexiones positivas y efectivas cara a cara es importante durante estos tiempos. El estrés y la ansiedad pueden surgir al practicar el distanciamiento social, y es importante practicar la bondad hacia aquellos en su entorno inmediato. También podemos practicar la amabilidad con aquellos en la comunidad agradeciendo a los empleados que trabajan en negocios esenciales, como supermercados, bancos, entregas de servicios de alimentos y servicios de primeros auxilios.

Consejo para padres y tutores:

¡Crea obras de arte con niños dibujando o pintando formas de ser amable en casa y en la comunidad! 

Consejo de autocuidado:

Practique la amabilidad hacia usted mismo estableciendo un tiempo para hacer una actividad al día y convirtiéndola en una rutina diaria.

Use la tecnología

Durante estos tiempos cambiantes, siempre ayuda que los demás sepan que alguien está pensando en ellos y que no están solos. Para combatir el aislamiento total, comuníquese con amigos, familiares o viejos compañeros de trabajo que cree que se beneficiarían de un mensaje de texto, correo electrónico, llamada telefónica o un mensaje amable y cálido.

Consejo para padres y tutores:

 Anime a los niños en casa a escribir y enviar una carta a alguien.



Consejo de autocuidado:

Conéctese consigo mismo: lleve un diario de pensamientos positivos, afirmaciones y cita

Recursos

Haga clic aquí para obtener recursos en línea

Padres & Tutores

"Ocho maneras de traer la atención plena en su familia" (Fuente: herramientas para padres)



"Conexión de la escuela al hogar" (BrainPOP)

La educación a distancia

"Maestro, interrumpido: Inclinar en el aprendizaje socioemocional en medio de la crisis COVID-19" (Source: EdSurge)



Autocuidado digital

Aplicación sugerida

Adultos



STOP, BREATHE & THINK

Niños



STOP, BREATHE & THINK KIDS