



Actividad Familiar

Zona Zen

¿Qué es el aprendizaje social y emocional?

El aprendizaje no se limita a las ciencias, las matemáticas, la lectura y la escritura. El aprendizaje social y emocional, el cual ayuda a los niños a comprender sus emociones, controlar su comportamiento y aprender a interactuar con los demás, también es de importancia crucial! Hay cinco áreas de enfoque en el aprendizaje social y emocional: autoconciencia, autogestión, toma de decisiones responsables, conciencia social y habilidades de relación. Cada área se enfoca en habilidades que pueden ayudar a los niños a tener un buen desempeño en la escuela, formar relaciones saludables y convertirse en adultos exitosos.

¿Cómo se relaciona esta actividad con el aprendizaje social y emocional?

Los niños necesitan oportunidades constantes para fortalecer sus habilidades sociales y emocionales, antes, durante y después de la escuela. ¡Es por eso que esta actividad está especialmente diseñada para ayudarlo a llevar el aprendizaje social y emocional a su hogar de una manera divertida que beneficiará a todos los que viven allí! A medida que trabajen juntos para seguir las instrucciones a continuación, cada miembro de la familia fortalecerá sus habilidades de autogestión y toma de decisiones responsables:

- **La autogestión** se centra en nuestra capacidad para controlar nuestros comportamientos y regular nuestras emociones en diferentes situaciones. También se centra en nuestra capacidad para establecer objetivos y trabajar hacia ellos. Otra forma de ver la autogestión es: La vida está llena de sorpresas que me hacen sentir de diferentes maneras. Si puedo controlarme, tendré días mucho mejores.
- **La toma de decisiones responsable** se centra en nuestra capacidad para tomar decisiones positivas y asumir la responsabilidad de los resultados de nuestras elecciones. Otra forma de ver la toma de decisiones responsable es: *Entiendo que las decisiones que tomo deben ser lo mejor para mí, y lo que sucede depende de mí y no de ninguno de ustedes.*

Guía de actividades familiares

Discuta

Hable con su familia sobre lo que hacen cuando se sienten enojados, molestos, tristes, frustrados u otras emociones fuertes. ¿Alguna vez se toman unos minutos para calmarse antes de decidir qué hacer a continuación? ¿Por qué podría ser una buena idea? Mencione las ventajas de tomarse un tiempo para calmarse: ¡Tiene la oportunidad de respirar profundamente, despejar la cabeza y pensar realmente en lo que sucedió y cómo se siente antes de decidir cómo debe actuar!



Cree

Trabaje con su familia para crear una Zona Zen, un área especial para relajarse o calmarse en su hogar donde cualquiera pueda ir cuando necesite unos minutos para tomar un descanso!

- 1. Seleccione un lugar:** Elije un área de su casa que esté un poco apartada y no sea el centro de atención. ¡Una sección tranquila del sofá, una esquina o una silla escondida podría funcionar bien!
- 2. Hágalo "Zen":** Piense en lo que puede agregar o quitar de esta área para que sea lo más relajante posible. Recuerde: desea poder sentarse aquí, relajarse y recargar energías. Algunas ideas que podrían ayudar a que este espacio sea acogedor y relajante incluyen:

- Mantas
- Almohadas
- Peluches
- Una pelota antiestrés, masilla, o un juguete para calmar la inquietud.
- Libro para colorear y suministros para colorear.
- Luces
- Música
- Libros
- Imágenes o piezas de arte favoritas (¡hechas por los miembros de su familia u otra persona!)

Una vez que haya formado sus ideas y haya discutido cómo transformar su espacio, trabajen juntos para lograrlo. ¡Intenta trabajar con los materiales que ya tengas en casa!

- 3. Piénselo:** Escribir o dibujar puede ser una excelente manera de calmarse, pensar y reflexionar. Leé las ideas en "Think About It" como familia y explique que se pueden utilizar como punto de partida si alguien quiere escribir o dibujar mientras está en la Zona Zen. Luego busque un cuaderno en blanco o adjunte varias hojas de papel para hacer su propio cuaderno. Pegue las ideas de "Think About It" en la portada o copie una idea diferente en cada página. ¡Luego colóquelo en algún lugar de su nuevo espacio!
- 4. Tranquilízate:** Aunque escribir y dibujar puede ser útil para algunas personas, hay otras maneras de calmarse también! Lean juntos las ideas de la actividad "Get Cool" y luego propongan más ideas que funcionen especialmente bien para los miembros de su familia. Después de todo, ¡Todos somos únicos! Una vez que su familia haya agregado algunas ideas propias, recorte cada idea y colóquelas en un frasco, canasta u otro recipiente. Etiquete el contenedor como "Get Cool" y colóquelo en o cerca de la Zona Zen.
- 5. Asigne un nombre a su espacio:** Ahora que su espacio tiene todo lo que necesita para ayudarlo a relajarse y reflexionar, es hora de encontrar un nombre para esta nueva parte de su hogar. (¡El nombre de la Zona Zen se creó para ayudarlo a comenzar!) Intercambien ideas juntos, luego reducela a una idea y escriba la favorita de su familia en el banner llamado "Name Your Space" (Pagina 5). ¡No olvides colgarlo!

Úsalo!

Ahora que la propia Zona de Zen de su familia está hecha, ¡Es hora de darle un buen uso! Aliente a todos los miembros de la familia a usar esta área como un lugar seguro para tomar un descanso cuando necesiten calmarse, reflexionar y / o pensar en sus decisiones. Pídale a sus familiares que prometan respetar el tiempo de los demás cuando están aquí. Alguien que se encuentre en esta área debe poder pensar sin interrupción.

"Think About It" (Lista de ideas para empezar)

- Estoy orgulloso de que yo...
- Deseo que yo...
- Me pregunto...
- Siento...
- Creo que...
- Estoy confundido porque...
- Me sorprendió cuando...
- La proxima vez...
- Sigo pensando en...
- Aprendí...
- Intentaré...
- No entiendo...
- Me sentí frustrado cuando...
- Puedo hacerlo mejor...
- Una opción positiva para mí es...
- Debería...
- No debería...
- Si...

"Get Cool" (Lista de ideas para calmarse)

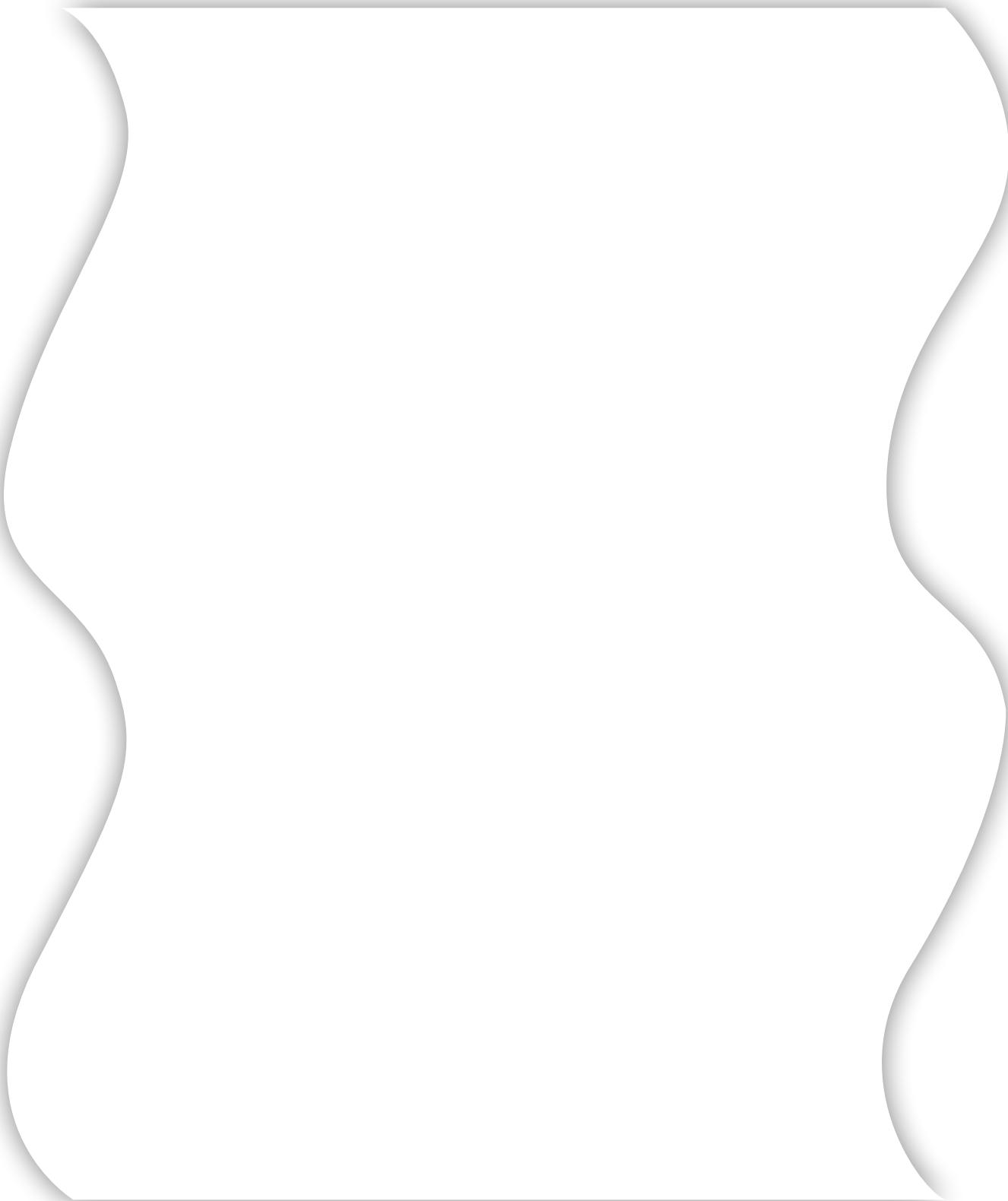
Actividades Familiares | Zona Zen

- Cierra los ojos e imagina tu lugar favorito.
- Cierra los ojos y concéntrate en inhalar y exhalar.
- Salta arriba y abajo.
- Cuente hasta 100 ... por 1s, 2s o 5s.
- Cuenta hacia atrás desde 100.
- Haz un dibujo.
- Leer un libro.
- Escucha música.
- ¡Baila!
- Pregúntele a un adulto si puede jugar afuera o salir a caminar.
- Empujar contra una pared. Mientras lo hace, cuente hasta 10. ¡Luego vuelva a hacerlo 3 veces más!
- ¡Escribe! Escriba lo que se le ocurra o use una de las ideas en la lista "Think About It."
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

"¡Name Your Space!"

Actividades Familiares | Zona Zen

Una vez que su familia haya elegido un nombre, escríbalo en el banner a continuación y decore el espacio en blanco. ¡Entonces recórtalo y cuélgalo!



Wings Words to Live By

I soar with wings.
Let me tell you why. I learn lots of
skills that help me reach the sky.

I love and accept who I am on the
inside and know my emotions are
nothing to hide.

Life's full of surprises that make
me feel different ways.
If I can control myself,
I'll have much better days.

I understand the choices I make
should be what's best for me to do,
and what happens is on me
and not any of you.

I understand that others are unique.
I want to learn more about everyone
I meet. I want to step into their shoes
and see what they are going through.

I am a friend. I support and trust.
Working together is a must.
Kind and caring I will be.
I listen to you. You listen to me.

I soar with wings.
I just told you why.
All of these things are why I fly high.