



Actividad Familiar

Conversaciones de Cena

¿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 sociales y emocionales juntos:

- **La Autoconciencia** se centra en nuestra capacidad de comprender nuestras emociones y pensamientos, así como en cómo afectan nuestro comportamiento. Otra forma de ver la autoconciencia es: *Amo y acepto quién soy por dentro y sé que mis emociones no son nada que ocultar.*
- **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.*
- **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.*
- **Conciencia Social** se centra en nuestra capacidad de empatizar con los demás. Otra forma de ver la Conciencia Social es: *Entiendo que los demás son únicos. Quiero aprender más sobre todos los que conozco. Quiero ponerme en sus zapatos y conocer mejor lo que están pasando.*
- **Las Habilidades de Relación** se centran en nuestra capacidad de relacionarnos bien con los demás. Otra forma de ver las habilidades de relación es: *Soy un amigo. Yo apoyo y confío. Trabajar juntos es de suma importancia. Amable y cariñoso seré. Te escucho. Escúchame.*



Guía de Actividades Familiares

Corta los rectángulos de abajo que contienen ideas de temas de conversacion y colócalos en una bolsa o caja. Al comienzo de su próxima comida familiar, haga que un miembro de la familia seleccione una de estas tiritas y la lea en voz alta (o haga que un adulto la lea por ellos). Cada miembro de la familia debe compartir sus pensamientos, respuestas o experiencias. ¡Asegúrese de modelar buena capacidad de escuchar atentamente!

Amo y acepto quién soy por dentro y sé que mis emociones no son nada que ocultar.

Habla sobre algo que hiciste hoy para mostrarte amor y aceptación.

Amo y acepto quién soy por dentro y sé que mis emociones no son nada que ocultar.

Describe algunas formas en que te expresas y muestra quién eres por dentro.

Amo y acepto quién soy por dentro y sé que mis emociones no son nada que ocultar.

¿Qué te hace único de otras personas en tu familia?

Amo y acepto quién soy por dentro y sé que mis emociones no son nada que ocultar.

Describe un momento en cuando se te hizo difícil hacer algo bien y cómo eso te hizo sentir.

*La vida está llena de sorpresas que me hacen sentir de maneras diferentes.
Si puedo controlarme, tendré días mucho mejores.*

¿Cuál es la mejor sorpresa que has tenido recientemente?



La vida está llena de sorpresas que me hacen sentir de maneras diferentes. Si puedo controlarme, tendré días mucho mejores.

¿Hay momentos en que pierdes el control de tus emociones o comportamiento? ¿Por qué crees que eso sucede?

La vida está llena de sorpresas que me hacen sentir de maneras diferentes. Si puedo controlarme, tendré días mucho mejores.

¿Qué reglas en casa o en la escuela son difíciles de obedecer? ¿Por qué?

La vida está llena de sorpresas que me hacen sentir de maneras diferentes. Si puedo controlarme, tendré días mucho mejores.

¿Cómo te calmas cuando te sientes enojada/o, molesta/o o nerviosa/o?

Entiendo que las decisiones que tomo deberían ser lo mejor que puedo hacer, y lo que sucede depende de mí y no de ninguno de ustedes.

¿Cuál es una de tus metas?

Entiendo que las decisiones que tomo deberían ser lo mejor que puedo hacer, y lo que sucede depende de mí y ninguno de ustedes.

¿Alguna vez has roto una promesa? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Cómo hizo sentir a la otra persona?

Entiendo que las decisiones que tomo deberían ser lo mejor que puedo hacer, y lo que sucede depende de mí y ninguno de ustedes.

¿Cuál es una decisión que hiciste esta semana de la que estás orgullosa/o?

Entiendo que las decisiones que tomo deberían ser lo mejor que puedo hacer, y lo que sucede depende de mí y ninguno de ustedes..

Hable sobre un momento en que tomó una decisión que lo mantuvo alejado de los problemas.

Entiendo que los demás son únicos. Quiero aprender más sobre todos los que conozco. Quiero ponerme en sus zapatos y conocer mejor lo que están pasando.

¿Quién es uno de tus amigos favoritos? ¿Cómo eres igual? ¿Como eres diferente?

Entiendo que los demás son únicos. Quiero aprender más sobre todos los que conozco. Quiero ponerme en sus zapatos y conocer mejor lo que están pasando.

¿Qué significa "ponerse en los zapatos de otra persona"? ¿Puedes dar un ejemplo de un momento en el que te pusiste los zapatos de otra persona?

Entiendo que los demás son únicos. Quiero aprender más sobre todos los que conozco. Quiero ponerme en sus zapatos y conocer mejor lo que están pasando.

Cuando conoces a alguien nuevo, cómo llegas a conocerlo?

Entiendo que los demás son únicos. Quiero aprender más sobre todos los que conozco. Quiero ponerme en sus zapatos y conocer mejor lo que están pasando.

Diga algo especial sobre cada persona en su familia.

Soy un amigo. Yo apoyo y confío. Trabajar juntos es de suma importancia.

Cuando trabajas con otros, te gusta ser el líder del grupo? ¿Por qué o por qué no?

Soy un amigo. Yo apoyo y confío. Trabajar juntos es de suma importancia.

Menciona una forma en la que serás amable con alguien más mañana (sin que te lo pidan ni esperes nada a cambio).

Soy un amigo. Yo apoyo y confío. Trabajar juntos es de suma importancia.

¿En quien confías más? ¿Por qué confías en ellos?

Soy un amigo. Yo apoyo y confío. Trabajar juntos es de suma importancia.

Te invitan a una fiesta, pero te diste cuenta de que tu mejor amigo no fue invitado. ¿Qué haces?

Amable y cariñoso seré. Te escucho. Escúchame.

Si fueras un superhéroe, a quién ayudarías? ¿Por qué?

Amable y cariñoso seré. Te escucho. Escúchame.

Nombra a alguien en tu vida que te escuche. ¿Cómo sabes que son buenos oyentes?

Amable y cariñoso seré. Te escucho. Escúchame.

¿Cómo te sientes cuando eres amable con alguien?

Amable y cariñoso seré. Te escucho. Escúchame.

Describe un momento en que estaba hablando con alguien que tenía una opinión diferente a la suya. ¿Como le fue? ¿Cómo lo manejaste?

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.

