



## 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 rectangulos 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 capasidad 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.*

**Describa un momento en cuando se te hizo dificil 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? ¿Cómo 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.*

**Describa un momento en que estaba hablando con alguien que tenía una opinión diferente a la suya. ¿Cómo 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.