



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.*

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.

