

**Guía de aprendizaje  
socioemocional para  
padres y tutores**

---

**THE DOMINGUEZ  
DREAM**



Introducción .....	4
Unidad 1: ¿Que es ASE? .....	5
Aprendizaje Socioemocional .....	6
Unidad 2: Relaciones .....	7
Honestidad .....	8
Comunicación: compartir y escuchar .....	9
Resolución de conflicto .....	10
El perdón y las disculpas.....	11
Unidad 3: La Gratitude .....	12
Una Guía a la Gratitude .....	13
Diario de gratitud .....	14
Actos de bondad .....	15
Auto gratitud.....	16
Unidad 4: Pertenencia .....	17
Ayudar a los niños a sentirse valorados...	18
Practicas restaurativas .....	19
Apoyar la autonomia .....	20
Altas expectativas .....	21
Unidad 5: La Mentalidad de Crecimiento.....	22
La mentalidad fijida vs de crecimiento.....	23
Crecimiento Mental en el Hogar .....	24
Cometiendo Errores: Perseverancia .....	25
Pedir Ayuda.....	26
Unidad 6: Emociones .....	27
Explorando la inteligencia emocional .....	28
Nombrar Emociones.....	29
Perder del control: Un cerebro con dos pisos.....	30



Manejar Emociones.....	31
Unidad 7: Autoestima .....	32
Autoestima en el hogar .....	33
Establecer Metas .....	34
Autoconversación positiva.....	35
Aceptar Diferencias.....	36
Unidad 8: Empatía.....	37
¿Qué es la empatía?.....	38
Tomar perspectiva.....	39
Aceptar la diversidad y conectarse .....	40
Fomentar la compasión.....	41
Unidad 9: La conciencia plena.....	42
Introducción a la conciencia plena .....	43
Descansos de conciencia plena.....	43
Tú no eres tus pensamientos.....	43
Jugar .....	43

# Introducción

**Importancia del ASE:** El aprendizaje socioemocional (ASE) es esencial para el éxito en la escuela, en el trabajo y en la vida. Es la manera en la que los seres humanos obtienen y aplican las aptitudes necesarias para un desarrollo social y emocional saludable. El ASE ayuda a los estudiantes a aprender a establecer objetivos, manejar emociones, desarrollar relaciones saludables, tomar buenas decisiones y ser exitoso en la escuela. Estudios han demostrado que ahora más que nunca, ASE debe ser considerado una prioridad crítica para el éxito estudiantil.

**Propósito de esta guía:** Esperamos que siguiendo esta guía, padres y guardianes aprendan como apoyar el desarrollo socioemocional y el bienestar de sus estudiantes. El propósito de esta guía es aumentar su conocimiento de temas relacionados con ASE, proveerle herramientas para animar a sus estudiantes a practicar estas aptitudes, y para crear oportunidades para que guardianes participen y aumenten sus aptitudes al mismo tiempo que sus estudiantes. Esperamos esta guía sirva para prepararlos para hablar con sus hijos acerca de estos temas, y aprender a incorporar las técnicas ASE es su estilo de paternidad y un recurso para su propio ASE.

**Formato:** Esta guía está organizada en 9 unidades – Una por cada mes del año escolar. Cada unidad contiene temas correspondientes a lecciones semanales. Refiérase a la table de contenido para repasar las unidades y los temas.

**Cómo utilizar esta guía.** Esta guía está diseñada para ser trabajada semana a semana. Cada semana tiene lecciones en temas relevantes a la unidad del mes. Las lecciones incluirán una descripción del tema, actividades o videos que ayudarán a entender el tema, con recomendaciones y prácticas. La mayoría de las lecciones incluirán recursos que puede utilizar para iniciar la conversación con su estudiante. En cada lección, aprenderá a usar aptitudes que usted y su estudiante pueden utilizar.

# Septiembre

## Unidad I: ¿Que es ASE?

---

Mientras su estudiante comienza un nuevo año escolar y usted empieza a trabajar con esta guía, es importante entender: ¿Qué es exactamente el aprendizaje socioemocional? Puede que haya escuchado este término anteriormente tal vez en la escuela o en otros lugares o personas. En esta unidad, nos enfocaremos en lo que significa ASE y que temas ASE incluye. Es importante resaltar que el bienestar social y emocional de los estudiantes fue inmensamente impactado por la pandemia. Con interacción social limitada, no seguir una rutina en la escuela, y el aislamiento de las actividades que nos gustan, muchos estudiantes experimentaron caídas en ASE. Estas situaciones demuestran la importancia (ahora más que nunca) que los padres y tutores aprendan más acerca de ASE y como apoyar el ASE de sus estudiantes.

Pregúntele a su estudiante: ¿Has escuchado de ASE? ¿Cuál crees es el significado?

Pregúntese a usted mismo: ¿Como padre, cual es mi rol en el ASE de mi estudiante?

# Aprendizaje Socioemocional

## ¿Que es ASE?

ASE se refiere al proceso por medio del cual estudiantes y adultos obtienen y aplican las aptitudes que promueven un desarrollo socioemocional saludable. CASEL lo define como la manera en la que los humanos aprenden y practican el conocimiento, actitudes y técnicas necesarias para:

- Entender y manejar emociones
- Establecer y alcanzar objetivos positivos
- Sentir y demostrar empatía por otros
- Establecer y mantener relaciones positivas
- Tomar decisiones responsables
- Desarrollar identidades saludables

## Beneficios:

Existen varios reconocidos resultados asociados a ASE. Estudios sugieren que el involucrarse in ASE puede:

- Aumentar la motivación y el involucramiento del estudiante
- Mejorar el rendimiento académico
- Enseñar persistencia
- Mejorar la actitud y los comportamientos
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Aumentar las aptitudes de regulación emocional
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Y mucho mas

Para entender mejor el aprendizaje Socioemocional y la importancia para usted, su estudiante y su éxito en la escuela, vea los siguientes videos:

[What is SEL? \(casel.org\)](https://casel.org/what-is-sel/)

[Social-Emotional Learning: What Is SEL and Why SEL Matters](https://www.youtube.com/watch?v=K11LW111111)

[SEL for Parents - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=K11LW111111)

## Estructura CASEL

La Colaboración del Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha identificado 5 áreas básicas del ASE:

1. Auto-reconocimiento
2. Auto-manejo
3. Reconocimiento Social
4. Aptitudes interrelaciones
5. Toma de decisiones responsables



[SEL: What Are the Core Competence Areas and Where are they Promoted? \(casel.org\)](https://casel.org/what-are-the-core-competence-areas-and-where-are-they-promoted/)

Cada tema cubierto en este guía se relaciona con una o más de estas competencias básicas e incluirá técnicas respaldadas por la investigación para practicar estas aptitudes con su(s) estudiante(s).

# Octubre

## Unidad 2: Relaciones

---

A medida que su estudiante se adapta al nuevo año escolar, es probable que haga nuevas amistades al igual que formar nuevas relaciones con sus compañeros/as, maestros/as, y facultad. En esta unidad, cubriremos temas como la honestidad, comunicación, resolución de conflictos y el perdón: todas las habilidades que son vitales para las relaciones saludables. La información y los recursos en esta unidad le ayudarán a usted y a su estudiante aprender a desarrollar y mantener relaciones interpersonales saludables, que están fuertemente asociadas con el bienestar general del estudiante. Relaciones interpersonales positivas promueven involucración en la escuela y éxito académico, protegen a los estudiantes de numerosos comportamientos de riesgo y ofrecen oportunidades de desarrollar inteligencia emocional.

En esta época del año, los animamos a que se involucren con sus comunidades. Inscriban a sus hijos/as en actividades en las cuales tengan oportunidades de conocer a nuevas personas, socializar, y puedan construir relaciones.

Pregúntele a su estudiante: ¿Qué crees que significa ser un buen amigo/a?  
¿Cómo se sabe cuándo alguien es un buen amigo/a? Si pudieras crear una “receta” para hacer el amigo/a perfecto, ¿cuáles serían tus “ingredientes”?

Pregúntese a usted mismo: ¿Cuáles son los rasgos importantes de una relación saludable? ¿Cómo puedo aprender a promover esos rasgos en mis propias relaciones?

# Honestidad

Como padre o tutor, usted sabe que la honestidad es un rasgo importante que los estudiantes aprenden. Personas honestas son más confiables, fiables, y respetadas, así que la honestidad es importante en cualquier relación que tenga el estudiante.

“La confianza es considerada el pilar central que sustenta una relación y se compara a la fundación concreta de una casa” – Kent Pinkerton

La Confianza es la fundación de cualquier relación interpersonal saludable. ¡Además, la honestidad simplemente se siente bien! Enfátice al estudiante que el hacer lo correcto, se *siente mejor*.

## Consecuencias de las Mentiras

La deshonestidad a menudo deja una mancha; podemos ver los efectos de decir mentiras a lo largo del tiempo después de decirlas. Otros pierden la confianza en nosotros y nuestras relaciones empiezan a debilitarse. Pregunte al estudiante si puede idear ejemplos de **consecuencias por mentir**. Aquí están algunos ejemplos:

- Sentimientos de culpabilidad
- Desconfianza o relaciones perdidas con nuestros amigos/as y familia
- Mentiras adicionales para cubrir la primera mentira, resultando ser descubiertos en una “telaraña” de mentiras

Después, pregunte si pueden idear los **beneficios de decir la verdad**. Aquí están ejemplos:

- Nuestros amigos/as saben que pueden confiar en nosotros
- Sentirse orgulloso
- Tranquilidad de la mente
- No tener que llevar cuenta/recordar nuestras mentiras para cubrirlas

Mire [este video](#) para obtener más consejos en cómo alentar la honestidad con su estudiante

## Actividad:

Con su estudiante, piensen en un escenario donde alguien diga una mentira (cualquier mentira que pueda pensar) Escríbala y dibuje un círculo alrededor. Ahora, dibuje dos líneas en cada lado del círculo; una a la izquierda y una a la derecha. Piense con su estudiante sobre lo que precede a una mentira y lo que sigue después.

En la línea izquierda, escriba las cosas que conducen a la mentira (algo que nos avergüenza, que queremos cubrir, querer salir de problemas, etcétera). En la línea derecha, escriba **las consecuencias** que siguen a la mentira (culpabilidad, más mentiras, desconfianza).

Ahora, hable a través de ese mismo escenario, pero como si la persona hubiera dicho la verdad. ¿Qué es lo que sigue después? Tal vez habrá consecuencias inmediatas, pero tal vez también se sentirán orgullosos que dijeron la verdad, y las cosas se resolvieron sin tener que continuar la telaraña de mentiras.

## Preguntas de discusión:

Aquí están unas preguntas para empezar a discutir honestidad con su estudiante.

- ¿Qué significa que “la honestidad es la mejor póliza”?
- ¿Por qué es importante la honestidad en las relaciones?
- ¿Tú esperas a que tus amigos sean honestos contigo?

# Comunicación: compartir y escuchar

Las habilidades de comunicación, especialmente compartiendo y escuchando activamente, son vitales para construir y mantener relaciones saludables.

Sentir que podemos **compartir** abierta y honestamente dentro de nuestras relaciones es crucial para nuestra salud social. Ser un buen **oyente** ayuda a otros sentirse cerca de nosotros. Estas habilidades hacen que sea más fácil conectarse con otros en maneras significativas.

Verifique frecuentemente con su estudiante y anímese a compartir cómo se está sintiendo. Pregúnteles cómo estuvo su día, de sus intereses, sus temas favoritos, etcétera, y escuchen atentamente. También estén dispuestos a compartir con ellos sus sentimientos. Esto les dará un buen modelo para una comunicación regular y saludable en sus relaciones.

## Consejos para escuchar atentamente

- Mantener contacto visual
- Darle al interlocutor su atención completa; ¡sin distracciones ni interrupciones!
- Hacer preguntas abiertas y de seguimiento para mostrar que está interesado en lo que tienen que decir
- Intente ponerse en sus zapatos para entender su punto de vista

## Consejos para compartir

- Sea directo y honesto/a sobre lo que está sintiendo o pensando
- Sea lo más claro posible
- Vaya despacio; el silencio está bien mientras está pensando en qué decir
- Asegúrese de que su oyente entienda lo que este diciendo para evitar falta de comunicación
- Escuche y se abierto a como la otra persona responde

## Actividad

Pregunte a su estudiante una pregunta de bienestar. Por ejemplo: ¿Que es algo divertido que hiciste esta semana? ¿Algo que no fue tan divertido? ¿Qué te gusta jugar durante el recreo? ¿Cuál es tu materia favorita en la escuela?

¡Después, tenga una conversación! **Practique tomando turnos escuchando, compartiendo y respondiendo uno al otro** usando los consejos de la columna izquierda. Trate de mantener contacto visual y no se interrumpan uno al otro.

Aquí están unos **JUEGOS** de comunicación que puede jugar con sus estudiante(s)

- Teléfono
- 20 preguntas
- Yo miro
- Mostrar y Contar

Aquí están un [video](#) útil para obtener más inspiración en actividades divertidas para practicar la

Vea estos videos para más consejos sobre cómo ser un buen comunicador.

[Active Listening: How To Communicate Effectively](#)

[Active Listening. How to be a great listener. - Bing video](#)

[Active Listening](#)

# Resolución de conflicto

Conflictos son naturales e inevitables en cualquier relación. Aprender cómo resolver conflictos en una manera productiva es la llave para llevarse bien con otros y mantener relaciones saludables.

## Pasos para resolver conflictos:

Usen esta guía paso por paso para practicar cómo resolver conflictos de una manera saludable. Comparta este proceso con su estudiante para que sepan qué hacer cuando estén enfrentados con un conflicto.

1. Calmarse
2. Escuchar el uno al otro y compartir cada lado de lo que paso (¡Esto es donde las habilidades de escuchar y compartir en la lección anterior serán convenientes!)
3. Identifique el problema
4. Diga cómo se siente. Use **“declaraciones de Yo”**
5. Comparta lo que quiera que pase
6. Comprometa y encuentre una solución con la que todos estén felices

Vea este video útil para obtener más consejos en como resolver conflictos paso a paso:

[Conflict Resolution Process](#)

## Consejos: ‘Declaraciones de Yo’

Declaraciones de Yo incluyen lo que paso, como te hizo sentir y como quisieras que se resuelva el conflicto. Por ejemplo:

“Yo me sentí...cuando tu .... me gustaría si.....”

Declaraciones de Yo son útiles porque:

- Ayudan a todos entender la situación mucho mejor
- Expresan los sentimientos en una manera calmada
- Nos ayudan a evitar insultos, especialmente cuando estamos enojados
- Nos ayudan a ofrecer soluciones potenciales para el conflicto

## Actividad

Con su estudiante, miren este video sobre un ejemplo de conflicto entre dos estudiantes:

Ejemplo: [Conflict Resolution](#)

Conversen sobre lo que vieron. *¿Qué pudo notar sobre cómo manejaron la situación? ¿Qué hicieron mal? ¿Qué pueden hacer mejor? Piense en los pasos y consejos mencionados anteriormente en esta lección. ¿Si estuvieras en sus zapatos, como hubieras manejado la situación para resolver el conflicto?*

# El perdón y las disculpas

El perdón y las disculpas pueden ser aptitudes difíciles de practicar. Sin embargo, las dos son habilidades necesarias que debemos tener en una relación. Cuando un conflicto se resuelve usando ambas técnicas descritas en la lección previa, es importante que podamos dejar ir y continuar. Si eso significa tomar responsabilidad por algo que tu hiciste, perdonando a alguien que te hizo mal, o una combinación de los dos. **Pedir disculpas** nos mantiene responsables por nuestras acciones y reparan nuestras relaciones. Y **perdonar** no ayuda a resolver problemas, superar rencor, y nos libra de sentimientos de dolor y enojo.

Es importante asegurarse que modele el perdón y las disculpas a su estudiante. Pídale disculpas lo más que pueda si sienten que no manejaron una situación correctamente o si perdió la paciencia con ellos. Esto les enseña que es bueno ser responsable por nuestras acciones. También asegúrese que vean ejemplos de perdonar a otros. ¡Usted es el mejor modelo para seguir cuando se trata de estas habilidades!

Mire estos videos con su estudiante para aprender más sobre el perdón y las disculpas:

[A Better Way to Apologize](#)

[How to Help your Kids Understand Forgiveness](#)

## Paso a paso: Cómo Disculparse

1. Toma responsabilidad por lo que hiciste. Antes de que te acerques a la otra persona, refleja en ti mismo y lo que hiciste
2. Sé sincero. Otras personas pueden notar cuando dices algo que realmente sientes versus cuando no
3. ¡Encuentra una manera de hacer las cosas bien! Vaya más allá de disculparse, ayuden a reparar cualquier daño que haya hecho. Esto demuestra que estas arrepentido y quieres hacer las cosas mejor
4. Refleja en lo que puedes hacer diferente de aquí en adelante

## Paso a paso: Cómo Perdonar

1. Escucha a la otra persona. Deja que te expliquen la razón por la que hicieron lo que hicieron y cuáles fueron sus intenciones. ¿Intentaron lastimarte con propósito?
2. Intenta ponerte en sus zapatos. Entendiendo su perspectiva ayuda a ver de dónde vienen y quizás nos ayudaría dejar ir el rencor y sentimientos de enojo.
3. Decide cómo quieres seguir adelante. Si fue un incidente serio, tal vez no podrás seguir esa relación. Si es así, tal vez te haría sentir liberado si los perdonas – aunque sea por la mente.
4. Discúlpalos cuando te sientas listo. Toma tu tiempo; algunas cosas se toman más tiempo para sanar que otras
5. Recuerda: ¡el perdón es una habilidad que se toma práctica! ¡Practica frecuentemente y será más fácil!

# Noviembre

## Unidad 3: La Gratitud

---

A medida que se acerca el Día de Acción de Gracias, ahora es un buen momento para practicar la gratitud. La gratitud es mostrar aprecio por todo lo que tenemos y por todo lo bueno en nuestra vida. La gratitud nos ayuda a realizar las formas en las que tenemos suerte, algo que promueve un punto de vista positivo y optimista de la vida. Es importante recordar que los humanos no son cableados para la gratitud; nuestra posición programada es enfocarse en las cosas que no tenemos. Sin embargo, la gratitud nos da el poder de cambiar la manera en la que vemos el mundo. Se ha vinculado a varios beneficios sociales, emocionales, y físicas. En esta unidad, aprenderemos maneras para practicar y expresar nuestra gratitud. Estas técnicas le darán las herramientas para reflexionar y dar gracias este mes.

Pregúntele a su estudiante: ¿Qué significa dar gracias por algo? ¿Cómo se *siente* la gracia para ti?

Pregúntese a usted mismo: ¿Qué significa la gracia para ti? Porque es importante expresar la gratitud: ¿Para nosotros y para otros?

# Una Guía a la Gratitud

## El Proceso de Gratitud

Puede que haya escuchado que la gratitud es buena para usted – ¡y es verdad! Estudiantes quienes son agradecidos son más felices, les va mejor en le escuela, y tienen relaciones más saludables. Pero como animamos a nuestros hijos a ser agradecidos? Esta leccion describe los 4 pasos del “*The Greater Good Science Center*” al proceso de gratitud. Estos pasos pueden ser usados como guía para mostrarle a su estudiante como practicar la gratitud. También le animamos a utilizar este proceso para reflexionar sobre las cosas para que usted está agradecido en su propia vida.

### Consejo:

La gratitud requiere un cambio en enfoque de las cosas que queremos pero no tememos a las cosas que ya hemos recibido. Cuando su estudiante se queja de no tener algo que quiere, recuérdle algo que ya tiene y por lo que puede sentirse agradecido. Este cambio de mentalidad puede ser difícil inicialmente, especialmente cuando son jóvenes. pero con el tiempo dará sus frutos y la gratitud se convertirá en un hábito.

## 4 pasos hacia la gratitud

1. **Darse cuenta:** identifique cuando hay algo o alguien por lo que estar agradecido. Este es el paso más difícil; requiere mucha práctica.
2. **Pensar:** Reflexiona sobre esa cosa. ¿Quién jugó un papel en hacerlo posible? ¿Y por qué lo hicieron?
3. **Sentir:** disfrute as emociones positivas que el pensamiento le hace sentir (amabilidad, generosidad, amor)
4. **Actuar:** piense en maneras de expresar su gratitud por esa cosa o persona.

A veces es difícil para los niños sentirse agradecidos por si mismos. No es algo en lo que a menudo piensen naturalmente. Esto es normal; trate de evitar frustrarse.

Use esta guía para ayudar a su estudiante a cultivar su gratitud. Ayúdele a **darse cuenta** de cuándo tiene algo para estar agradecido, y pregúntele qué **piensa**, como **siente** y como le gustaría **actuar** al respecto.

Vea este video para más detalles sobre cómo apoyar la gratitud de su estudiante

[How to Talk with Kids about Gratitude - YouTube](#)

# Diario de gratitud

Una “práctica de gratitud” formal puede parecer desalentadora, pero puede ser tan fácil como pensar en 3 cosas por las que uno se siente agradecido cada día. Hacer algo como esto de forma regular le ayuda a desarrollar una actitud de gratitud duradera. Recuerde: ¡La gratitud toma práctica! Cuanto más lo haga, más fácil será pensar en las cosas por las que está agradecido. A medida que se convierte en un hábito, usted comenzará a notar todas las pequeñas cosas que enriquecen su vida sin siquiera intentarlo.

Vea este video para obtener más información y consejos sobre cómo practicar la gratitud:

[How to Notice Good Things in Your Life | Dear Greater Good](#)



## Actividad:

Pruebe un diario de gratitud con su estudiante este mes. Cada día, intente pensar en 2 o 3 cosas por las que estar agradecido para escribirlas en un diario. ¡Esta es una gran actividad para que usted también la haga junto con su estudiante! Hacerlo juntos no solo le dará una oportunidad de practicar la gratitud, sino que también le da una oportunidad de conectar con su estudiante cada día. Ustedes pueden hablar de lo que escribieron y por qué. Incluso si no tiene un diario, o no quiere escribir cada día, pueden simplemente compartirlo en voz alta. Designe una hora especial cada día (durante el desayuno/cena, antes de acostarse, después de la escuela) para que no se olvide.

Intente lo mejor para hacerlo regularmente por un mes a vea cómo se siente. ¿Usted notó que se hizo más fácil pensar en cosas para ser agradecido? ¿Siente una actitud de gratitud durante su día, incluso cuando no estaba tratando activamente? Puede ser divertido mirar en todo lo que escribió durante el mes. ¡Usted se dará cuenta de cuantas cosas hay que agradecer!

# Actos de bondad

## Por qué es importante expresar gratitud a los demás

Si bien es bueno tener nuestra propia práctica de gratitud personal, también es maravilloso poder expresar gratitud externamente, hacia otras personas cuando nos sentimos agradecidos por ellos. Si siente aprecio por alguien o por algo que hizo, es importante demostrar ese aprecio a través de actos de bondad. Devolver el favor o corresponder las buenas intenciones. En esta lección se incluyen varias ideas sobre como expresar nuestra gratitud hacia los demás. Vea [this video](#) para obtener más ideas.

## Cartas de agradecimiento

Escribir una nota a alguien es una manera excelente de expresar que estamos agradecidos por ellos y lo que hacen. Además, las notas son rápidas y fáciles de escribir. Siéntese con sus estudiantes y pídeles que piensen en alguien por quien están agradecidos. Podría ser un maestro, un amigo que les ayudo con algo, los trabajadores en su escuela, o el conductor del camión de basura. Entonces, escribe una nota a esa persona juntos agradeciéndoles lo que hacen. ¡Intente que esto sea una práctica regular!

Vea este video para ver un ejemplo de una carta de agradecimiento, escrita por la autora Yuyi Morales:

[A Thank-You to Librarians Who Make Everyone Feel Welcome](#)

## Actos de bondad al azar

Trate de hacer un acto de servicio para alguien sin esperar nada a cambio. Haga un favor al azar para alguien que usted aprecia, ayude a su vecino con una tarea, o encuentre maneras simples de ofrecer su tiempo o recursos. Puede ser tan pequeño como ayudar a un extraño a recoger algo que cayó o felicitar a un amigo. Los actos de bondad le recordarán cuánto tiene que dar a otros y darle poder para hacer el bien. ¡Además, la generosidad simplemente le pondrá en un gran humor!

## Actividad:

De manera similar a escribir una carta de agradecimiento, escribir un poema para alguien es una manera excelente de expresar agradecimiento. Una idea divertida es escribir un **poema acróstico**. Así es como funciona:

Escribe el nombre de una persona o un mensaje especial que quiera darle. Para cada letra del nombre o del mensaje, escribe algo sobre esa persona por lo que esta agradecido. ¡Entonces, dales el poema! Utilice esta plantilla como ejemplo:

T	_____
H	_____
A	_____
N	_____
K	_____
F	_____
U	_____
L	_____



# Auto gracitud

Tan importante como es mostrar gracitud hacia los demás, también es importante mostrar gracitud por usted mismo. Ser capaz de notar las cosas acerca de usted mismo por las que está agradecido fomentará más auto-apreciación y auto-confianza. Este es uno de los componentes menos comunes de la gracitud, pero tiene un papel enorme en el fomento de nuestra actitud general de gracitud. En esta lección vamos a repasar algunas maneras en que usted puede practicar sentirse agradecido por usted mismo.

## Actividad: Escríbase una carta

Así como puede escribir una carta de agradecimiento a alguien más, también puede escribir una a usted mismo. Siéntese con su estudiante e piensen en algunas cosas por las que usted quiere agradecerse. Tal vez este orgulloso de como manejo una situación difícil con un amigo. O tal vez quiere agradecerse a sí mismo por intentar aprender algo nuevo en la escuela. Dar gracias a usted mismo por las cosas que hace a través del día que hacen su vida más alegre. Esto le ayudara a dars cuenta de lo que esas cosas son y le hará sentir más autorizado y confiado en se para mantener esas cosas que le hacen sentirse feliz.

Consejo: Si no tiene tiempo para sentarse y escribir una carta, pruebe a darse las gracias en el espejo. Cuando se esté preparando por la mañana o se cepille los dientes por la noche, tómese un momento para demostrarse un poco de gracitud. Puede que se sienta incómodo al principio, pero dará sus frutos.

## Practicar con su estudiante

Otra gran práctica para probar es encontrar cosas sobre usted mismo que le gusten. Siéntese con su estudiante y pruébalo. Aquí hay algunas preguntas para comenzar:

- *¿Cuáles son sus rasgos favoritos de usted mismo? (Compasivo, buen amigo, trabajador...)*
- *¿Qué hizo hoy de que puede estar orgulloso?*
- *¿Como cuidarse a usted? Dar gracias a usted mismo.*

Muchos de nosotros pensar pensamientos negativos sobre nosotros mismos con frecuencia a lo largo del día. (“No soy lo suficientemente inteligente”, “estoy avergonzado” “es demasiado complicado y soy perezoso”). Aquí hay algo que probar cuando se encuentre estos pensamientos:

**Para cada queja o pensamiento negativo que tenga, encuentre al menos dos cosas positivas que le gusten del usted mismo.** Esto le ayudara desarrollar su auto gracitud.

# Diciembre

## Unidad 4: Pertenencia

---

La necesidad de pertenecer es considerada por muchos como una de nuestras necesidades humanas más básicas. Con los niños en casa durante las vacaciones del invierno, es un buen momento para reflexionar sobre qué podemos hacer para asegurar que nuestros hijos se sientan amados y valorados en casa. Pertenecer a una comunidad o a una familia que le valora y le apoya es vital para la salud social-emocional de un niño. Les proporciona un espacio en el que se sienten seguros para explorar su mundo y sus curiosidades. Les da la seguridad y la confianza para ser ellos mismos, desarrollar sus intereses e identidades, y aprender sobre su mundo. En esta unidad aprenderemos maneras de promover la pertenencia y por qué es importante para el bienestar social-emocional de su estudiante

Pregúntele a su estudiante: ¿Dónde sientes que perteneces lo más? ¿Dónde sientes que puedes ser tú mismo? ¿Quién o qué te hace sentir así?

Pregúntese a usted mismo: ¿Dónde me siento valorado? ¿Dónde siento que pertenezco lo más? ¿Qué hacen esas personas/comunidades que me hace sentir pertenencia? ¿Cómo puedo hacer que los demás se sientan de esa manera?

# Ayudar a los niños a sentirse valorados

La pertenencia es la necesidad emocional básica de ser aceptada por una comunidad. Los niños tienen un deseo natural de sentirse aceptados, alimentados, valorados y amados, especialmente por su familia o por adultos importantes en sus vidas.

Cuando los estudiantes sienten que pertenecen, se sienten más confiados y capacitados para crecer y explorar el mundo. Si los adultos en su vida regularmente los hacen sentir valorados, la confianza en esas relaciones aumenta y la conexión crece, resultando en un sentido de protección, aceptación, respeto, confianza en sí mismos, y amor.

Vea este video para más consejos sobre cómo ayudar a su estudiante a sentirse amados.

[How to Help Your Kids Feel Loved](#)

## Prácticas cotidianas

Aquí hay una lista de prácticas fáciles que puede hacer con sus estudiantes este descanso para ayudarles a sentirse valorados y amados. Pueden parecer muy simples, pero si usted los hace constantemente, pueden hacer toda la diferencia.

- Pase tiempo de calidad con ellos. Sus estudiantes apreciarán que usted priorice pasar tiempo con ellos.
- Guarde la tecnología. Trate de tener una interacción cara a cara de calidad, incluso si su estudiante se resiste al principio.
- Muestre interés en las cosas que les interesan. Sus estudiantes notarán y apreciarán cosas pequeñas como preguntarle sobre su juego favorito.
- Felicite a su estudiante. Elogie en qué son buenos o qué hicieron bien ese día/semana. Algunos estudiantes prosperan con la validación verbal.
- Escuche a su estudiante y trate de ponerse en su lugar (use los consejos de escucha activa y compartir cubiertos en la Unidad 2)

**Consejos:** la consistencia es la clave. Su consistencia le indica al niño que sus necesidades son importantes para usted. Les da un sentido del valor y de seguridad. Intente incorporar estas prácticas cotidianas en una rutina para proporcionarles esa seguridad. Encuentre una hora en su horario para cada una de estas cosas, así que su estudiante sabe que puede esperar y cuando.

# Prácticas restaurativas

Puede que haya escuchado los términos ‘justicia restaurativa’ o ‘prácticas restaurativas’ en el contexto de la escuela de su estudiante. A menudo se usa para describir maneras de construir comunidad, reparar relaciones, resolver conflictos o disciplinar a los estudiantes. Básicamente, las prácticas restaurativas tratan de fomentar un entorno **seguro, saludable y positivo donde uno puede aprender**. Por lo tanto, también podemos llevar las lecciones de las "prácticas restaurativas" al hogar. Esta lección proporcionará consejos para construir y nutrir relaciones significativas en el hogar. Estas estrategias están destinadas tanto a prevenir proactivamente los conflictos interpersonales y a ayudar a resolverlos cuando ocurran.

Vea este video para más sobre Prácticas Restaurativas:

[What is Restorative Practices?](#)

## Prácticas y herramientas restaurativas

- **Escala de Emociones:** use una “escala de emociones” para hablar con su estudiante sobre sus emociones. Esto podría ser útil antes de tener una charla con ellos sobre algo serio, después de un evento que ha causado malestar o después de recibir noticias importantes. Puede usar un método simple de “bueno o malo”, o [hacer clic aquí](#) para usar esta útil Escala de emociones.
- **Preguntas de conexión:** haga preguntas divertidas y creativas para una manera fácil de conectar con su estudiante. Usted puede aprender más sobre ellos y sus intereses, y ellos pueden aprender sobre usted. [Haga clic aquí](#) para ver 28 preguntas de ejemplo.
- **Círculos de diálogo:** Círculos de diálogo: use los círculos familiares para practicar el intercambio de pensamientos entre unos y otros. Estos círculos son excelentes para desarrollar la comprensión y la empatía. Puede usarlos para resolver un conflicto o abordar un problema, o simplemente puede ser útil durante una comida para compartir las experiencias del día. Intente usar una "pieza del diálogo" para ayudar a identificar quién es el orador y quiénes son los oyentes. [Haga clic aquí](#) para obtener más ideas para círculos familiares
- **Acuerdo de respeto:** utilice estos acuerdos para ayudar a reducir conflictos recurrentes o resolver problemas. [Haga clic aquí](#) para obtener instrucciones sobre cómo crear un Acuerdo de Respeto Familiar
- **Guarde la tecnología:** Piense en actividades divertidas para hacer con su estudiante. Tener una actividad planeada ayuda a su estudiante a evitar las distracciones de la tecnología y comprometerse con usted. ¡Lee un libro, juegue un juego de mesa o vaya al parque!
- **Mantener la actividad física:** Ayudará a su estudiante a despejar su mente. El ejercicio es excelente para el cerebro y para su bienestar emocional. ¡Ambos de ustedes se sentirán mejor después!

# Apoyar la autonomía

Para que los estudiantes se sientan valorados y respetados, necesitan que se les dé autonomía sobre sus propias vidas. La "autonomía percibida" es la medida en que los estudiantes sienten que tienen poder y control en lo que hacen y lo que les sucede. Un nivel más alto de autonomía percibida está relacionado con un mayor sentido de pertenencia porque los estudiantes sienten que **son valorados y respetados** lo suficiente para mantener una posición de poder. Como padre o tutor, usted puede apoyar la autonomía percibida de su estudiante en el hogar usando varias técnicas que se describirán en esta lección. El objetivo de estas técnicas es apoyar los 4 aspectos de la autonomía: **Libertad de elección, auto expresión, independencia, y resolución de problemas**. Al proporcionar a su estudiante estas libertades, usted apoya su autonomía y les comunica a ellos que son un miembro valorado de su familia, que sus decisiones le importan a usted, y que usted confía y los respeta lo suficiente para tener poder sobre sus vidas. Su percepción de autonomía les permite sentirse seguros y capaces de tomar sus propias decisiones de vida.

Recordatorio: la cantidad de autonomía que debe proporcionar depende mucho de la edad de su estudiante. Cada niño tiene necesidades diferentes, así que trate de ser sensible a donde y cuando su estudiante necesita más autonomía. A medida que su estudiante crezca, las áreas en las que necesita más autonomía aumentarán. Sin embargo, siempre puede seguir siendo un recurso positivo y de apoyo que esté disponible cuando su estudiante lo necesite.

## Las técnicas de apoyar a la autonomía

- **Proporciona un razonamiento** o una explicación de sus reglas/expectativas. Explíqueles a sus estudiantes porque les pide que hagan ciertas cosas. Se sienten más respetados (y son más propensos a cumplir) si entienden de donde vienen sus expectativas, en lugar de decirles "porque lo digo".
- Permítales sus estudiantes **tomar decisiones**. Cuando usted les da oportunidades de tomar decisiones por sí mismos, los empodera con un sentido saludable de autonomía y control. Siempre que sea posible, deles una opción entre varias opciones en lugar de decirles que hacer.
- Deje que **resuelvan problemas** por su cuenta. Deles la independencia para tomar sus propias decisiones y aprender de sus errores. Esto les muestra que usted confía en ellos para resolverlo y hacer lo correcto, lo que a su vez les da confianza. También les enseña la valiosa lección de aprender de sus errores. ¡Así es como crecen los niños!
- **Permite que luchan**. Puede ser difícil no tomar el control, pero es importante que los estudiantes aprendan que el fracaso no es algo malo. La lucha (una cantidad saludable de una manera segura) a una edad temprana les enseñará mecanismos valiosos de afrontamiento que usarán para toda la vida.
- Deje que sus hijos sean curiosos. Deles la libertad de explorar sus intereses sin tratar de controlarlos. Apoye su curiosidad y autoexpresión. Usted puede ser una influencia positiva en ellos, pero trate de acercarse a su relación con la colaboración en lugar del control.

# Altas expectativas

Es importante comunicar altas expectativas a los estudiantes porque les indica que creemos en ellos y en sus capacidades.

Las altas expectativas de los padres y tutores se asocian con la autoestima, confianza, competencia percibida y la motivación del estudiante. Cuando creemos mucho de ellos, ellos comienzan a creer altamente de ellos mismos.

## Un equilibrio difícil: expectativas vs. presión

¿Cómo comunicamos altas expectativas sin poner demasiada presión en nuestros estudiantes? Sin altas expectativas, los estudiantes podrían sentir que no son capaces o competentes. Pero demasiada presión a veces puede resultar en estrés, evitación y ansiedad. En la columna de la derecha se enumeran formas en las que puede comunicar altas expectativas de una manera saludable y con apoyo.

### Consejos para comunicarse altas expectativas:

- Ayude a su estudiante a **establecer metas**. Esto les ayuda a entender qué expectativas usted tiene de ellos. La creación de metas realistas, claras y alcanzables para su estudiante comunica que usted cree y espera mucho de ellos sin acumular en la presión.
- Déjeles a **responder a preguntas por sí mismos**. Esto les indica que usted respeta su competencia e independencia para hablar por sí mismos.
- Apunta a los **mejores resultados personales** no lo mejor comparado con otros. Ayúdelos a descubrir cómo pueden hacer lo mejor que puedan y desarrollar su propia potencia.
- **Elogie el proceso** en lugar del resultado. Centrarse en como estudiaron, no en la calificación que obtuvieron, para aclarar sus expectativas mientras evitan presiones dañinas.
- **Ofrezca apoyo** y aliento. Esto les ayuda a desarrollar su confianza y cumplir con las expectativas mientras alivian el estrés o la ansiedad relacionados.
- Recuérdeles que **el fracaso está bien**. Independientemente del resultado, las altas expectativas enseñarán a los estudiantes a creer en sus habilidades y que el trabajo vale la pena.

# Enero

## Unidad 5: La Mentalidad de Crecimiento

---

Con sus estudiantes regresando a la escuela in el Año Nuevo, es importante animarlos a seguir trabajando duro y a terminar la segunda mitad del año escolar exitosamente.

El tema de este mes es popular: crecimiento mental.

Probablemente usted ha escuchado el termino antes, pero vamos a profundizar en lo que significa el crecimiento mental, y como cultivarlo en su estudiante and en usted. Cubriremos temas incluyendo cometer errores, perseverar, y pedir ayuda.

Pregunte a su estudiante: ¿Que es el crecimiento mental? ¿Qué haces cuando cometes errores? ¿Como te comportas cuando algo es difícil?

Pregúntese a usted mismo: ¿Doy un buen ejemplo de un crecimiento mental?  
¿Creo que mis talentos y habilidades están fijas o pueden ser modificadas?  
¿Como respondo a las dificultades? ¿Como puedo animar a mis hijos a perseverar?

# La mentalidad fijada vs de crecimiento

Esta lección describe las diferencias entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento, y cómo estas diferentes mentalidades influyen en el comportamiento de los estudiantes. Los estudiantes con una mentalidad fija creen que su propia inteligencia y talentos son rasgos innatos que no cambian. (Por ejemplo: “simplemente no soy una persona de matemáticas”). Creen que naces bueno en algo o que no lo eres. Los estudiantes con una **mentalidad de crecimiento** creen que la habilidad puede cambiar como resultado del esfuerzo, la perseverancia y la práctica (Por ejemplo: “Las matemáticas son difíciles para mí, pero puedo mejorar si yo sigo”).

**POR QUE ES IMPORTANTE:** La investigación muestra que estas dos mentalidades diferentes pueden afectar el esfuerzo y la motivación del estudiante, y llevar a brechas de rendimiento en las calificaciones, comportamiento en clase, y varios otros resultados del estudiante. Estas mentalidades también pueden afectar el rendimiento en otras áreas de nuestras vidas.



Para comprender mejor la diferencia entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento, vea estos videos:

- [Developing A Growth Mindset - YouTube](#)
- [Growth Mindset vs. Fixed Mindset - YouTube](#)
- [The Mindset of a Champion | Carson Byblow | TEDxYouth@AASSofia - YouTube](#)

## ¿Cómo se ve estas mentalidades en la vida?

Los estudiantes con una mentalidad FIJA son más propensos a...	Los estudiantes con una mentalidad de CRECIMIENTO son más propensos a...
Desear parecer inteligente, evitar parece tonto	Desear aprender, incluso si requiere esfuerzo
Enojarse cuando cometen errores; ver los errores como un error como un fracaso	Aceptar el desafío; Ver los errores como oportunidades para aprende
Rendirse cuando se enfrentan con tareas difíciles	Perseverar cuando se enfrentan con tareas difíciles
Evitar probar o aprender cosas nuevas	Querer aprender o probar cosas nuevas, incluso si son difíciles al principio
Ignorar las críticas	Aprender de las críticas
Sentirse amenazado cuando otras tienen éxito	Encontrar la inspiración en los éxitos de los demás
Tener una autoestima frágil	Tener una autoestima resiliente
Ver el camino hacia el éxito como fuera de su control	Ver su propio esfuerzo como el camino hacia el éxito

# Crecimiento Mental en el Hogar

Ahora que entendemos las diferencias entre un estado mental fijo y un estado mental en crecimiento, hablemos de cómo podemos ayudar a nuestros estudiantes a desarrollar un sistema mental de crecimiento. En esta lección, cubriremos maneras en las que podemos incentivar un sistema mental de crecimiento en el hogar.

## Prácticas en el Hogar:

- Haga de errores algo común:** Enfátice a sus estudiantes que cometer errores es *una parte natural del proceso de aprendizaje*. Hable acerca de error que ha cometido en frente de sus niños, enfátice que es normal, y muéstreles cómo el cometer errores le ha ayudado a aprender y a mejorar.
- **Elogie el proceso y el esfuerzo, no el resultado:** Elogie a sus estudiantes por esforzarse o por cómo manejaron la situación, en vez del resultado obtenido. Si el estudiante recibe un buen grado, diga “Felicitaciones, yo sé que trabajaste duro para obtener ese resultado, buen trabajo poniendo tu mejor esfuerzo” a cambio de elogiar el grado que obtuvo. O si están trabajando en un problema matemático difícil, diga “Buen trabajo, sé que resolver el problema fue difícil, me gusta la estrategia que utilizaste para resolver el problema. ¿Me enseñas cómo lo resolviste?” a cambio de elogiarlo si resolvió el problema correctamente. Esto les ayuda a enfocar su autoestima en su esfuerzo y trabajo, a cambio de su resultado. Un buen método para practicar este proceso, a cambio de una orientación en los resultados es verificar con sus estudiantes *mientras están trabajando* en lugar de esperar hasta que hayan completado la tarea.
  - **Enfátice que el cerebro es un músculo:** Cuando hable con sus estudiantes, hable del cerebro como un músculo, que se pone más fuerte con esfuerzo y práctica. El cerebro puede crecer como lo hace un músculo.
  - **Alíentelos a aceptar retos:** Empujarlos a probar algo nuevo y trabajoso comunica que ellos pueden crecer y mejorar con perseverancia, aun si es difícil al principio. También los enseña que los retos son buenos y valiosos, y los hará más propensos a aceptar nuevos retos (y a perseverar cuando se les presente un reto) en el futuro.
  - **Provea comentarios frecuentemente:** Darle comentarios frecuentemente a sus estudiantes les ayuda a trabajar el problema, y mirar su crecimiento. Cuando el crecimiento es visible, los estudiantes obtienen confianza en que sus habilidades han mejorado. También les ayuda a identificar dónde pueden haber cometido errores.

# Cometiendo Errores: Perseverancia

En las lecciones anteriores hablamos brevemente acerca de la importancia de los retos, de cometer errores y de perseverar. Notamos que es importante para los estudiantes aprender que los errores son parte natural del proceso de aprendizaje. Nuestro objetivo es alentarlos a superar los retos y a aprender de los errores, esto no significa que se deban dar por vencidos. Aprender a perseverar cuando afrontando un reto es una de las lecciones más valiosas su estudiante puede aprender. Como les puede enseñar?

Vea estos videos del “Greater Good Science Center” para más información sobre perseverancia

[What to Do When You Want to Quit | Dear Greater Good - YouTube](#)

[How to Nurture Stick-to-itiveness in Kids - YouTube](#)

Consejos para fomentar la perseverancia:

- **Reconozca el Crecimiento:** Señale a su estudiante cosas que puede hacer ahora que antes no podía. Esto les recordara que el crecimiento es posible y los alentara a perseverar cuando aún no puedan alcanzar el objetivo.
- **Practique la Positividad:** Ayude a sus estudiantes a evitar responder negativa o destructivamente cuando se encuentren frustrados. Motíelos a usar lenguaje positivo como “Yo soy inteligente, y sé que puedo resolver este problema” Asegúrese también de modelar este comportamiento con usted mismo y confronte sus retos de la misma manera. Una respuesta destructiva indica que el problema se está manejando desde una mentalidad fija.
- **Intente “Auto-Distanciamiento”:** Cuando sus estudiantes estén haciendo algo difícil, dígame a sus estudiantes que se dirijan a ellos mismos en tercera persona, que se llamen por su nombre, o que se imaginen como su superheroe favorito. Esto les ayudara a obtener una perspectiva de observador, que les ayudara a aumentar la perseverancia y la concentración.
- **Reformule el significado de la palabra “error”:** de una connotación negativa a una positiva. Cuando se refiera de errores, enfatice que es de hecho algo positivo, ellos son señales que se está aprendiendo y creciendo. Significa que nuestro conocimiento y habilidades están creciendo.

# Pedir Ayuda

---

Una gran parte de tener una mentalidad de crecimiento es poder admitir cuando necesitamos ayuda. Debemos ser honestos acerca de nuestras aptitudes y decir que “**aun** no entiendo” para aprender y mejorar con la ayuda de otros. Tener la humildad de admitir que necesita ayuda es exactamente la actitud que convierte una tarea difícil en una oportunidad de aprendizaje. Pedir ayuda muestra que estamos tratando de entender mejor algo y que creemos que podemos mejorar en él -- un reflejo claro de una mentalidad de crecimiento.

Muchas veces, simplemente no podemos alcanzar nuestros objetivos sin la ayuda de otros. Pero **nadie sabe que usted necesita ayuda hasta que usted lo pida**. Practicar la humildad y pedir ayuda puede requerir valentía, pero es una habilidad importante que tienen sus estudiantes. Recuérdeles que **pedir ayuda nunca es algo malo**. Trate de modelar esto en su propia vida. Aprenderán que la humildad es un signo de fuerza y llegarán a admirar a personas que son lo suficientemente valientes como para pedir ayuda.

---

Vea estos videos para más información sobre Pedir Ayuda:

[Asking For Help - YouTube](#)

[Life Lesson | It's OK to Ask for Help - YouTube](#)

[Asking for Help in School - YouTube](#)

Leer este artículo sobre la humildad intelectual

[The Benefits of Admitting When You Don't Know \(berkeley.edu\)](#)

# Febrero

## Unidad 6: Emociones

---

Este mes, nos enfocaremos en las emociones: Cómo entender mejor nuestras emociones y cómo manejarlas, para que podamos responder a nuestras emociones efectivamente. Esperamos que con lo que usted aprende de esta unidad, usted pueda hablar abiertamente con su estudiante acerca de las emociones, proveerles las herramientas y el lenguaje para entender lo que sienten, y empoderarlos con estrategias que les ayuden a regular las emociones fuertes de una manera saludable.

Pregúntele a su estudiante: ¿Cuántas emociones puede nombrar? ¿Con quién hables sobre tus sentimientos?

Pregúntese a usted mismo: ¿Qué hago cuando siento emociones fuertes? ¿Los manejo de una manera saludable?

# Explorando la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, entender, y expresar nuestras emociones. Una inteligencia emocional fuerte puede ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones de una manera saludable, responder a los desafíos, y resolver problemas. También puede ayudarles a ser más empáticos y estar en contacto con las emociones de los demás.

Puede ser difícil hablar sobre emociones fuertes con niños, pero esta lección le preparara a usted con las herramientas y vocabulario necesario tener estas conversaciones. Esta lección describe un proceso de 3 pasos de Transforming Education para mejorar conciencia emocional. En las lecciones que viene de esta unidad, aprenderemos estrategias para mejorar cada uno.

Vea estos videos de niños hablando de emociones para una introducción a la inteligencia emocional en los niños:

[PBS KIDS Talk About | FEELINGS & EMOTIONS! | PBS KIDS - YouTube](#)

## 3 pasos a la conciencia emocional

- 1. Nombrar emociones:** El primer paso para responder a nuestras emociones es poder identificar lo que son. Cuando nombramos cómo nos sentimos, podemos entender mejor por qué nos sentimos de esa manera e identificar estrategias para ayudarnos a manejar con esas emociones.
- 2. Reconocer las reacciones físicas:** A menudo podemos notar indicadores físicos de emociones fuertes. Podemos notar manos sudorosas, tensión, “mariposas” en nuestro estómago, aumento de la frecuencia cardíaca, o sentir nuestras caras se calientan. Esto podría indicar que nos estamos sintiendo nerviosos, ansiosos, enojados. Reconocer estas reacciones nos ayuda a nombrar las emociones e identificar los factores estresantes que las causaron.
- 3. Responder, no reaccionar:** Evite reaccionar demasiado rápido a una situación. Tome un segundo para considerar cómo está respondiendo y si esa respuesta será útil para usted y para los demás. Cuando tenemos la paciencia de deliberar intencionalmente cómo responder a una situación, podemos considerar mejor el impacto de nuestra respuesta.

# Nombrar Emociones

identificar y nombrar nuestras emociones es el primer paso para decidir cómo responder a ellas y manejarlas. También, nombrándolas puede crear un espacio entre nosotros mismos y lo que estamos sintiendo, tranquilizándonos y dándonos tiempo para responder deliberadamente y productivamente.

=

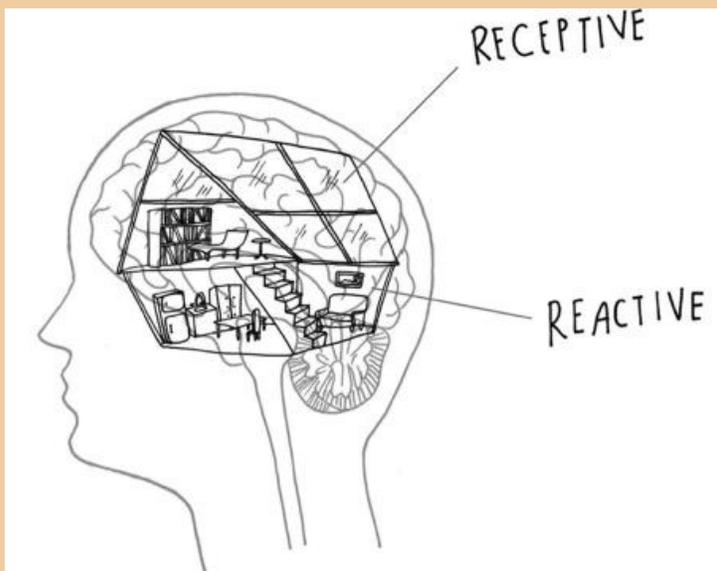
Cuando su estudiante está molesto, es posible que usted le pida que “use sus palabras” para expresar cómo se siente. Pero, necesitan el vocabulario emocional para hacer eso. Esta lección cubre algunas maneras en que usted puede practicar la identificación de emociones con su estudiante.

## Practicar con su estudiante

- **Use libros y/o película:** Al leer un libro o ver una película, pregunte a su estudiante acerca de los emociones y motivos de los personajes: “¿Qué crees que siente ese personaje?” “¿Por qué está frustrada?” “¿Cómo se puede saber?” Pídales investigar las expresiones faciales, el lenguaje corporal, y el tono de voz utilizado.
- **Jugué ‘charadas emocionales’:** Escriba muchas emociones en papeles y póngalos en un sombrero. Tome turnos para seleccionar una emoción para actuarla sin hablar. Haga que el resto del grupo adivine qué emoción fue seleccionado.
- **El juego “Y si”:** pregunte a su estudiante cómo respondería en diferentes escenarios. Por ejemplo: “¿Qué sentiría si alguien robara su marcador favorito? ¿Cómo respondería?” Puede actuar estos escenarios para practicar expresiones y lenguaje corporal.
- **Pregúnteles con frecuencia como se sienten:** Esto ayuda a los estudiantes a practicar su vocabulario emocional y pensar en cuales eventos causar sus emociones. Use esto termómetro de emociones de Harmony SEL. Recuérdeles a presten atención a las señales físicas en su cuerpo
- **Sea un ejemplo:** Finalmente, usted asegúrese de usar sus palabras para expresar lo que está sintiendo y por qué. Ellos seguirán su ejemplo.

# Perder del control: Un cerebro con dos pisos

¿Qué sucede cuando sentimos emociones realmente fuertes? ¿Por qué a veces sentimos que nuestras emociones están *fuera de nuestro control*? Podemos entender mejor estas preguntas en pensar en nuestro cerebro como una casa con dos pisos: **un piso de arriba y un abajo**. El cerebro abajo se refiere como nuestro cerebro emocional. Nos ayuda a reaccionar instintivamente para mantenernos fuera del peligro. El cerebro arriba se refiere como nuestro cerebro pensante. Nos ayuda a usar la razón y la lógica para resolver problemas. Necesitamos que estos dos pisos trabajen juntas; se comunican y comparten información para que podamos resolver problemas y responder efectivamente. A veces, nuestras emociones son demasiado fuertes y el cerebro abajo (emocional) toma el control. Ya no se puede comunicar con nuestro cerebro arriba (pensando). En estos casos, no podemos *responder lógicamente*. En cambio, reaccionamos *impulsivamente* y “perdemos el control”.



Vea estos videos con su estudiante para entender mejor como los pisos funcionan. En la lección que viene, aprenderemos estrategias para cómo evitar “perder control” y asegurar que **respondemos** en lugar de **reaccionar** a emociones fuertes.

[Upstairs Brain Downstairs Brain - SEL Sketches - YouTube](#)

[Why Do We Lose Control of Our Emotions? - YouTube](#)

# Manejar Emociones

Ahora que tenemos una mejor comprensión de nuestras emociones, aquí hay estrategias para regularlas, o manejarlas. Queremos responder intencionalmente a una situación en lugar de reaccionar impulsivamente.

Para hacerlo, debemos calmar nuestros cuerpos y nuestras mentes para que podamos pensar racionalmente. Hay muchas diferentes estrategias para hacer esto. Algunas personas usan ejercicios de respiración, dan paseos, hablan con un amigo, hacen ejercicio o escuchan música. ¡Pruebe algunas de las estrategias de relajación presentadas en esta lección para averiguar lo que funciona mejor para usted y su estudiante!

## Estrategias para calmarse

- Un **registro de emociones** es un gran lugar para comenzar cuando siente emociones fuertes. ¡Recuerda el principio de Lección 19! Pruebe este [termómetro de emociones](#)
- **Respiración profunda** ayúdanos calmar nuestros mentes y nuestros cuerpos cuando nos sentimos abrumados. Nuestra respiración a menudo se vuelve superficial y rápida cuando estamos estresada, lo que sólo nos hace sentir peor. Las respiraciones profundas y tranquilas ayudan. Pruebe [Belly Breathing](#) o un [4-7-8 Ejercicio de respiración](#).
- La **relajación muscular progresiva** es una excelente manera de relajar la tensión cuando se sienten emociones fuertes. Pruébalo [aquí](#).
- **Los pensamientos positivos** influyen en nuestros sentimientos, que influyen en nuestro comportamiento. Si queremos responder de manera positiva, ¡debemos recordar pensar positivamente!
- **Hablar** con un adulto de confianza o un amigo. Se sentirá bien desahogarse.
- **El ejercicio** es una excelente manera de liberar energía y aumentar las endorfinas, lo que nos hace sentir más felices y menos estresados. ¡Practica su deporte favorito o da un paseo!
- **Escribir un diario** nos ayuda a dar sentido a nuestros pensamientos e emociones. Poner el lápiz en el papel puede ayudarnos a sentirnos tranquilos y preparados para responder de una manera intencional y positiva.

# Marzo

## Unidad 7: Autoestima

---

La confianza y la autoestima predicen fuertemente el éxito en la escuela, las relaciones, y la vida en general. La confianza en sí mismo (“self-confidence”) es creer en te mismo y en tus habilidades. Tener alta confianza y autoestima significa que reconoces las cosas en las que eres talentoso, confías en tus propias habilidades, generalmente te aceptas a ti mismo, y te sientes positivo sobre la forma en que eres

Los estudiantes que confían en si mismos tienen probabilidades de probar cosas nuevas, de no rendirse y de tener éxito en la escuela. Este mes discutiremos algunas maneras en que usted puede fomentar la confianza y autoestima de su estudiante.

Temas incluirán la fijación de objetivos, la autoexpresión positiva y la aceptación de las diferencias individuales.

Pregúntele a su estudiante: ¿Cuáles son algunas cosas que te hacen sentir confiado? ¿Cuáles son algunos de sus talentos especiales? ¿Qué cosas te gustan de ti?

Pregúntese a usted mismo: ¿Tengo una autoestima saludable? ¿Cuándo me siento más seguro? ¿Soy amable conmigo mismo? ¿Qué me hace único?

# Autoestima en el hogar

En esta lección, hablaremos sobre algunas maneras en que puede practicar el fomento de alta autoestima dentro de su hogar. Notará que ya ha visto muchas de las estrategias que discutiremos en lecciones anteriores, incluyendo estado mental de crecimiento, cometer errores y sentimiento de pertenencia. Esto es porque muchas de las estrategias que son relevantes para apoyar a su estudiante en cada una de esas áreas también son útiles para fomentar su autoestima. En otras palabras, las buenas estrategias de crianza son buenas porque, con frecuencia, logran muchas cosas diferentes a la misma vez. Más adelante en esta unidad, profundizaremos en algunas de las estrategias aquí enumeradas, con más detalles sobre cómo practicarlas con su

..

Miran a estos videos para una introducción más a la Confianza y Autoestima para los niños

[PBS KIDS Talk About | SELF-CONFIDENCE & DETERMINATION | PBS KIDS - YouTube](#)

[Wellbeing For Children: Confidence And Self-Esteem - YouTube](#)

[Self-Esteem: How To Feel Awesome About Being You - YouTube](#)

## Practicas en el hogar

- **Señales sus puntos fuertes:** A los niños les encanta escuchar comentarios positivos de los adultos que admiran en su vida. ¡Si notas que están haciendo algo particularmente bien, o si tienen un talento especial, dale esa validación verbal!
- **Reformular errores:** ¡Enfatiza que los errores son algo bueno, no malo! Significan progreso y acercarse al éxito. Esto implica a su estudiante que usted cree en su capacidad para mejorar (y eventualmente tener éxito), lo que le dará la confianza para perseverar e intentarlo de nuevo.
- **Celebra sus diferencias:** ¡Todos tienen rasgos y talentos diferentes, y está bien! Asegúrese de señalar que estas diferencias son algo que para celebrar, no son para estar avergonzado o ansioso. Las cosas que nos hacen únicos a menudo son también fortalezas.
- **Permitir que los estudiantes lucharan:** La lucha puede ser muy valiosa. Cuando un estudiante supera algo que fue desafiante después de una cantidad saludable de lucha, frecuentemente salen del otro lado sintiéndose orgullosos. A superar las cosas difíciles aumenta nuestra confianza en nuestras habilidades para aprender cosas nuevas y tener éxito en lo que ponemos nuestra mente. Puede ser difícil verlos luchar, pero siempre puedes ofrecer apoyo en el camino.
- **Alentar la autoexpresión positiva:** Ayude a su estudiante a ser amable en la forma en que hablan consigo mismos. Enséñeles a ser alentadores y constructivos en lugar de críticos y destructivos. ¡Asegúrese de modelar esto en cómo usted habla consigo mismo!
- **Ayúdeles a establecer metas:** Esto les permite saber que usted cree en sus habilidades para aprender y mejorar, y finalmente lograr una meta difícil.
- **Alentar mentalidad de crecimiento:** Recuérdeles con frecuencia que todos podemos crecer y mejorar con la práctica. Puede hacer referencia a la unidad de enero de este guía de herramientas para obtener más consejos.

# Establecer Metas

Establecer y alcanzar objetivos es beneficioso para aumentar nuestra confianza. Esto es porque establecer metas nos ayuda a ver cuánto hemos mejorado, y a que ganamos un sentido de autoeficacia cuando nos vemos dominando nuevas habilidades y logrando lo que antes eran metas intimidantes. El proceso de establecer y alcanzar objetivos alienta la creencia de que, si trabajamos duro, podemos tener éxito en cosas que alguna vez parecieron difíciles. La confianza que esto nos da es lo que nos ayuda a aceptar desafíos difíciles que podrían surgir más adelante en la vida, y a seguir perseverando ante los reveses.

Puedes animar a tu estudiante a que se acostumbre a establecer metas fijando algunas metas juntos. ¡Esto también les muestra que usted está invertido en su éxito y cree en su capacidad para tener éxito, lo que aumentará su confianza de inmediato!

¿Cómo me pongo metas? ¿Y cómo me hago responsable ante ellos?

¿Entonces, cómo hacemos esto realmente? Introduzcamos una sigla útil para este proceso: queremos establecer objetivos **SMART**. Vamos a desglosar metas INTELIGENTES (SMART). Un objetivo SMART es un objetivo específico (**Specific**), medible (**Measurable**), alcanzable (**Achievable**), pertinente (**Relevant**) y tiempo limitado (**Time-bound**):

**Específico (Specific):** ¿Qué es exactamente lo que quieres lograr? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Da detalles!

**Medible (Measurable):** ¿Cómo rastrearás si estás alcanzando tu meta o no?

**Lograble (Achievable):** ¿Es esto realista? (Indicio: puede que necesites dividir tu meta en pasos más pequeños, o subobjetivos, que crean un camino hacia el éxito.

**Relevante (Relevant):** ¿Encaja esto con otras metas/objetivos a largo plazo que tienes en tu vida?

**Tiempo limitado (Time-bound):** Fije una fecha límite o meta para usted mismo para completar cada paso hacia su meta.

Mira a [este video](#) para un desglose sobre cómo crear un objetivo SMART  
¡Estos consejos le ayudarán a mantenerse motivado y en el camino hacia el logro de sus objetivos!

# Autoconversación positiva

Autoconversación se refiere al diálogo que tenemos con nosotros mismos - ya sea en voz alta o en nuestra cabeza. Para muchos de nosotros, esas conversaciones giran en torno a cosas que deberíamos hacer mejor, formas en las que estamos luchando o frustrados, o cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Aunque es normal darnos retroalimentación sobre las cosas, debemos asegurarnos de que la retroalimentación sea constructiva y no destructiva. Es importante en construir la autoestima de todos nosotros – especialmente para los jóvenes estudiantes – aprender a reemplazar esos pensamientos negativos y críticos por otros más positivos y alentadores. Esto podría ser un cambio como:

"¡No puedo resolver esto yo solo! No soy lo suficientemente inteligente." a "Llevará tiempo, pero puedo aprender esto. Soy inteligente y lo averiguaré."

○ "eso fue tan embarazoso, no puedo creer que lo arruiné." A "Lo haré mejor la próxima vez. Aprendo de mis errores."

Mira a este video para más consejos sobre cómo practicar la autocompasión:

[Being Kinder to Yourself - YouTube](#)

Aquí están algunas maneras de practicar hablar por sí mismo de manera positiva:

- 1. Pon atención a sus pensamientos:** Trata de monitorear las cosas que se dice a lo largo del día. ¿Qué observa? ¿Nota algún patrón?
- 2. La regla de 1 para 3:** Por cada pensamiento negativo que usted piensa en sí mismo, inventa 3 cosas que le gustan.
- 3. Hable con usted mismo como lo haría un amigo:** A menudo somos mucho más compasivos hacia los demás con nuestros pensamientos y nuestras palabras que hacia nosotros mismos. Si te pillas pensando o diciendo algo negativo sobre ti, imagina pensar/decir lo mismo pero a un amigo. ¿Cómo habrías tratado a un amigo en tu situación de manera diferente? ¿Qué les habrías dicho?
- 4. Pluma a papel:** Anote 1-5 cosas en un diario cada día que esté orgulloso, que sea bueno o que le guste de sí mismo.
- 5. Prueba autoconversación a distancia:** Esto significa hablar contigo mismo en tercera persona. Por ejemplo, en lugar de decir "Estoy teniendo un mal día," podrías decir, "Jenna, estás teniendo un mal día — ¿Qué puedes hacer para darle la vuelta y ponerte de mejor humor?"

# Aceptar Diferencias

¿Qué significa aceptar nuestras diferencias? Puede ser difícil – especialmente en la era de los medios sociales – evitar compararnos con los demás. Sin embargo, cuando hacemos esto, nos hacemos un flaco favor. No solo compararte con los demás afecta negativamente tu autoestima, sino que desperdicias energía que podría gastarse cultivando tus propios talentos únicos. En lugar de envidiar a otros o esperar ser más como alguien más, deberíamos centrarnos en descubrir nuestras propias fortalezas. Es importante para todos nosotros, especialmente para los niños, encontrar y apreciar sus rasgos únicos: las cualidades especiales que te hacen, tú. Cuando podemos identificar y aprender a amar nuestra singularidad, nos convertimos en individuos más confiados con un sano sentido de autoestima.

Mira a estos videos sobre aprender a dejar de compararnos con los demás y amar nuestras diferencias

[You Are Awesome | Children book of finding their personal strengths - YouTube](#)

[Wellbeing For Children: Identity And Values - YouTube](#)

[Self Care Doodles - 3 Ways To Stop Comparing Yourself to Others. - YouTube](#)

[We Are All Different - and THAT'S AWESOME! | Cole Blakeway | TEDxWestVancouverED - YouTube](#)

## Consejo:

Hable abiertamente con su estudiante sobre las diferencias individuales que existen en el mundo (color de la piel, color/textura del cabello, religión, idiomas, habilidades, talentos, etc.) y enséñeles a valorar la variedad. Esto les enseñará que la singularidad y la diversidad son cosas buenas, y aprenderán a amar las cosas sobre sí mismos que los separan de los demás en lugar de esforzarse tanto para encajar.

# Abril

## Unidad 8: Empatía

---

El tema de este mes juega un papel muy importante en la vida y salud social del estudiante. La empatía es un ingrediente clave para sostener relaciones positivas. La habilidad empatizar con de los demás nos ayuda a hacer amigos, reducir conflicto, mostrar amabilidad, y nos lleva a un comportamiento más solidario. El poder escuchar, comunicarse, y actuar con empatía significa poder escuchar, comunicarse, y comportarse productivamente.

Pregúntele a su estudiante: ¿Que es la empatía? ¿Como les muestras a tus amigos que los entiendes? ¿Como te lo demuestran a ti?

Pregúntese a usted mismo: ¿Que es la empatía? ¿Cuáles son algunos ejemplos de la empatía? ¿Qué puede cambiar en su comportamiento para ser más empático?

# ¿Qué es la empatía?

La empatía es la habilidad de entender los pensamientos, sentimientos y perspectivas de alguien más. Las dos aptitudes principales de la empatía son:

1. Identificar como se siente alguna persona
2. Entender el punto de vista de esa persona

La primera aptitud se trata de poner atención en cómo se siente alguien, mientras que la segunda se trata de ponernos en la situación de alguien. Esta segunda aptitud es donde la empatía se distingue de la compasión: es el tratar de imaginar la perspectiva de la otra persona e identificarse con su experiencia de la situación. Vea [este video](#) para aprender más sobre la diferencia entre la empatía y la compasión

## ¿Porque es importante?

La empatía juega un papel muy importante en nuestra salud social. Nos permite entender a la gente que nos rodea. Cuando entendemos los sentimientos y puntos de vista de los demás, podemos entonces entender mejor cómo brindar apoyo. Esto hace que la otra persona se sienta comprendida y nos ayuda a prevenir el decir cosas que puedan herir los sentimientos de aquella persona. Generalmente también nos hace sentirnos más cercanos a nuestras amistades y profundiza las relaciones.

La empatía en los niños está asociada con comportamiento más altruista, comportamiento de más cooperación, y comportamiento más prosocial (el ser más noble y generoso). Los niños con empatía son más propensos a seguir las reglas, a ayudar a quien lo necesita, y demostrar habilidades prosociales y son menos propensos a participar en “bullying” (acoso o hostigamiento hacia alguien).

Revise este video con su estudiante para una buena introducción a la empatía:

[All About Empathy \(for kids!\) - YouTube](#)

Aquí están estrategias para fomentar la empatía con su estudiante. Entraremos en más detalle en algunas de estas estrategias en las próximas lecciones.

- **Observar a los demás:** Al poner atención en cómo otras personas se sienten o se comportan en ciertas situaciones, ponemos en práctica el no enfocarnos tanto en nuestras propias percepciones del mundo. Nos ponemos en sintonía con los demás. Use las aptitudes de la unidad de Identificar Emociones, como poner atención a su semblante, expresión corporal, tono de voz, para ayudar a identificar sus sentimientos.
- **Tomar perspectiva:** Trate de “ponerse en su lugar.” Es decir, imagine la perspectiva de la otra persona o su experiencia de la situación, y déjele saber que usted entiende lo que ellos sienten. Por ejemplo, podría decir, “Puedo ver que estás muy preocupado. Entiendo cómo te sientes.” o “debes de estar muy emocionado!” para demostrar que entendemos su punto de vista.
- **Escuchar a los demás:** Use sus aptitudes de escuchar activamente de la unidad 2 para aprender más acerca de la perspectiva de la otra persona. Evite las interrupciones, haga preguntas, y clarifique/ repita lo que dicen. Esto demuestra que nos interesan sus sentimientos y queremos entenderlos.
- **Demostrar compasión:** Haga cosas buenas para los que tengan necesidad. Encuentre maneras de demostrar que verdaderamente nos interesa su bienestar.
- **Encontrar algo en común con los demás:** Hacer conexión con los demás con intereses en común o identidades nos ayuda a desarrollar una mejor comprensión mutua. Cuando hacemos esto, se hace más fácil intercambiar perspectivas y compartir puntos de vista.
- **Evitar hacer suposiciones:** Evita llegar a conclusiones precipitadas o categorizar a las personas demasiado rápidamente. Esto nos ayuda a desafiar nuestros prejuicios y desarrollar el afecto hacia los que parecen ser diferentes a nosotros.

# Tomar perspectiva

Seguramente has escuchado la frase de “ponerte en su lugar.” ¿Pero qué quiere decir esto realmente y cómo lo logramos?

La empatía requiere que tomemos en cuenta el punto de vista de alguien más, y tratar de la mejor manera de identificarnos con su experiencia. Esto se llama tomar perspectiva.

Tomar perspectiva es una parte vital de la empatía. Es lo que hace que los demás se sientan comprendidos. Como recordatorio, las dos aptitudes de la empatía son:

1. Identificar  
cómo se siente  
alguien

Para entender cómo se siente alguien, podemos simplemente poner atención. Las personas dan muchas pistas acerca de cómo se sienten. Como recordarán de nuestra unidad de Identificar Emociones, puedes poner atención a su semblante, expresión corporal, tono de voz, y su selección de palabras para poder descifrar sus emociones.

2. Entender la  
perspectiva de  
alguien

Ya que identifiques cómo se siente alguien, podemos trabajar para entender mejor su punto de vista. Podemos imaginarnos cómo nos sentiríamos en su situación, o también recordar un tiempo o situación en donde nos sentimos igual para poder relacionarnos mejor con sus sentimientos/situación actual.

## Practica en casa:

Cuando vean una película o lean un libro, tomen tiempo para platicar acerca de cómo los personajes se puedan estar sintiendo o que estarán pensando en la historia o en una escena específica. Esto ayudará a que los niños practiquen nuestras dos aptitudes de empatía de analizar y entender las emociones o pensamientos de los demás. ¡Es un muy buen ejercicio para aprender a cerca de la empatía!

\* ¡Recordatorio! \*

¡Es importante recordar que todos reaccionan diferente a diferentes situaciones, y que las personas pueden tener diferentes perspectivas de la misma situación! Haz tu mejor intento de empatizar con su perspectiva, aun si tu perspectiva es diferente. Recuerda que la empatía es el tratar de entender la perspectiva de la otra persona; se trata de ellos.

# Aceptar la diversidad y conectarse

Otra manera de fomentar la empatía es de enfatizar la importancia de encontrar cosas en común con los demás y aceptar la diversidad. Como se explicó en la unidad 7, es importante encontrar las maneras en las cuales somos únicos y aceptar nuestras diferencias individuales. Sin embargo, también es importante encontrar las cosas que tenemos en común con los demás. Hacer conexión con los demás a través de intereses compartidos, identidades, o comunidades nos ayuda a desarrollar una mejor comprensión de nuestras perspectivas y experiencias. En otras palabras, al reconocer nuestra humanidad en común con los demás - especialmente aquellos que parecen ser diferentes a nosotros - nos ayuda a empatizar y relacionarnos mejor con ellos.

## Témpanos de hielo de identidad:

Parecidas a los témpanos de hielo (icebergs), nuestras identidades consisten de una parte pequeña que flota por encima de la superficie, y de una parte mucho más grande que está por debajo y no se ve. Nuestra identidad visible puede incluir nuestras diferencias como el color de nuestra piel, edad, o el idioma que hablamos. Las partes “invisibles” de nuestra identidad incluyen cosas como nuestros intereses, talentos, religión, creencias, o experiencias de vida. Es importante reconocer que la mayor parte de nuestra identidad es invisible, y que si tomamos el tiempo de conocer a los demás - aun si al principio parecen ser muy diferentes a nosotros - muchas veces encontraremos que tenemos mucho más en común de lo que pensábamos. El tomar el tiempo para conocer a los demás nos ayuda a evitar hacer suposiciones dañinas y entenderlos mejor.

### Consejos:

- **Se curioso.** Se curioso acerca de los demás y sus experiencias. Asume una mentalidad de detective y proponte a descubrir lo más que puedas. Has preguntas abiertas que empiezan con “que” y “como.” ¿Cuáles experiencias formaron la vida de la otra persona? ¿Qué es lo que es más importante para ellos?
- **Practica el escuchar activamente.** Cuando tengas interacciones con los demás, asegúrate de apagar tu voz interior y enfócate completamente en la otra persona. Tu única misión es de entender. Cuando buscas entender en lugar de afirmar tus propias opiniones, puedes abrir más puertas para el diálogo, colaboración y la formación de relaciones. Puedes usar los consejos que aprendiste en la Unidad 2 de este guía.
- **Conectar con respeto.** Como seres humanos compartimos el 99 por ciento del mismo ADN. Somos más similares que diferentes. Es importante compartir historias con los demás y hacer conexiones más allá de las cosas superficiales. Al ser más abiertos y respetuosos los unos con los otros, podemos mejorar la comunicación y hacer mejores conexiones.
- **Compartir abiertamente.** Entre más compartas de tus propias experiencias, más fácilmente pueden los demás entender tu punto de vista y relacionarse mejor contigo. A la vez también puede que se sientan más cómodos compartiendo sus perspectivas, que a su vez fomenta un entendimiento mutuo y una empatía recíproca.

# Fomentar la compasión

La compasión es la preocupación por el bienestar de los demás. Es el sentir el dolor y sufrimiento de alguien más y el querer hacer algo para aliviar ese sufrimiento. En otras palabras, la compasión es el tener empatía por alguien y a la vez sentir cariño hacia ellos para actuar.

¿Por qué es importante?

Los niños que demuestran compasión se sienten más conectados con los demás y con el mundo que los rodea.

¿Cómo motivamos a nuestros estudiantes para que ayuden a los demás y aumenten su compasión? Veán estos videos y los consejos siguientes:

[How to Help Your Child's Compassion Grow - YouTube](#)

[Meditating with Kids - YouTube](#)

- Practicar la autocompasión. Anime a su estudiante a ser bondadoso consigo mismo en sus palabras, pensamientos, y acciones. Revise la Lección 24 para más consejos.
- Enséñeles que tienen valor y merecen ser tratados bien. Puede hacer esto al valorar sus opiniones, ideas, y sentimientos. Esto los enseñara que *todos los humanos* merecen ser tratados de esta manera, y los animará a tratar a los demás de igual manera.
- Hagan actos de servicio. Encuentren maneras en las cuales pueden ayudar en casa, en la comunidad, y también globalmente. Si hay causas que apasionan a su estudiante, ayúdeles a tomar acción para colaborar con esas causas (recaudación de fondos, ser voluntario, escribir cartas, etc.)
- Mandar buenos deseos a los necesitados. Si no pueden tomar acción física en favor de alguna causa, pueden ayudar a sus hijos a sentir compasión hacia aquellos que sufren enseñándoles a incluir a esas personas en sus buenos deseos, oraciones, meditaciones y al platicar a cerca de ellos.
- Anímelos a ser compasivos hacia amistades y extraños de la misma manera. Esto les demostrará que todas las personas merecen compasión, y que debemos de preocuparnos por, y tratar de minimizar el sufrimiento de, todas las personas del mundo.

# Mayo

## Unidad 9: La conciencia plena

---

Al llegar al final del año escolar y al acercarse el tiempo de verano, es el tiempo perfecto para instituir una práctica de conciencia plena (“Mindfulness”) con su estudiante. Estar enfocados en el aquí y ahora es de mucho beneficio para los niños y también para los adultos. Con mayor tiempo en la casa (y oportunidad de salir y estar en la naturaleza) esperamos que tome el tiempo para ir más despacio, estar presente, y apreciar las cosas pequeñas. En esta última unidad del Guía, aprenderá como hacer justamente eso.

Pregúntele a su estudiante: ¿Sabes lo que es la conciencia plena? ¿Como haces que tu mente vaya más despacio para disfrutar del momento presente?

Pregúntese a usted mismo: ¿Hago el esfuerzo para ser consciente? ¿Como puedo estar más presente en mi vida? ¿Con mis hijos?

# Introducción a la conciencia plena

## ¿Qué es la conciencia plena?

La conciencia plena (mindfulness) es el estar atentamente activo en el momento presente. Es el enfocar, a propósito, su esfuerzo mental y su conciencia en su experiencia actual y el de sus alrededores:

- ¿Qué está pasando a su alrededor?
- ¿Qué está sintiendo?
- ¿Cuál es su experiencia del momento presente?

La conciencia plena es estar consciente del aquí y ahora con la mente abierta. Permite que observe a su mundo interno y externo: observando al mismo tiempo sus pensamientos y sentimientos, sin juzgar, y también que todo lo que pasa en su alrededor. Vivir con conciencia plena es existir en y experimentar el momento presente.

## ¿Por qué es importante?

Los beneficios de la conciencia plena son muchos y los científicos todavía están estudiándolos. Los beneficios conocidos incluyen:

- Menos estrés
- Más satisfacción en relaciones
- Enfoque mejorado
- Aptitud de escuchar mejorada
- Más creatividad
- Mejores habilidades de tomar decisiones y resolver problemas
- Sentimientos de gratitud

...y mucho más! La conciencia plena es de mucho beneficio para nuestra salud mental, física, social y emocional. Ser consciente nos ayuda a construir hábitos sanos en cómo vivimos nuestras vidas y cómo respondemos a los eventos de la vida diaria.

La conciencia plena *no* es una tendencia natural. Nuestros cerebros naturalmente piensan en los errores del pasado o en planear para el futuro (e.g., “Debería de haber...”, “Quisiera haber...”, “Necesito acordarme de...”, y esto típicamente se piensa con una perspectiva de crítica o negativa.

La conciencia plena mueve nuestra atención al presente. La intención es de aliviar el sufrimiento causado por nuestros hábitos, y para cambiar nuestra manera naturalmente de pensar y responder a nuestras experiencias más positivamente.

# Descansos de conciencia plena

---

Nuestros cerebros no están condicionados para estar en conciencia plena – esto requiere práctica. Frecuentemente gastamos la mayoría de nuestra energía mental en preocuparnos por el pasado o en planear por el futuro. Cambiar nuestro enfoque hacia el presente requiere de un esfuerzo deliberado.

Aquí se encuentra una lista de maneras de practicar la conciencia plena en su casa. Trate de integrar los descansos de conciencia plena en su rutina a través del día. Estos sirven como recuerdos para volvernos a enfocar al presente. También le da a nuestra mente un descanso tranquilo en medio del ruido que típicamente domina nuestras mentes durante el día.

---

1. **Auto-Consulta consciente:** Una auto-consulta es una manera de darte cuenta que estás sintiendo en el momento presente. Es como revisar el clima interno. Pon atención a 3 cosas: tus sensaciones físicas, los pensamientos, y las emociones que estás sintiendo. Trata de hacer una auto-consulta con tu familia durante las horas de comer o cuando van de paseo en coche.
2. **Respiración consciente:** Nuestra respiración sirve como un ancla para nuestra atención. Respirar lenta y profundamente mientras nos enfocamos en respirar (la subida y la caída de nuestros vientres, el aire que pasa entrando y saliendo de nuestra nariz), es un modo para practicar estar en el momento presente. Intenta [este ejercicio](#) por ti mismo y [este ejercicio](#) con su estudiante.
3. **Meditaciones guiadas:** Intenta una meditación formal con una práctica guiada. Intenta [esta](#) para ti y [esta](#) para tu estudiante. También hay muchas aplicaciones que ofrecen meditaciones guiadas de conciencia plena. ¡Tal vez te sientas incómodo al principio, pero de seguro te sentirás relajado y presente al terminar!
4. **Examen corporal:** Un examen corporal nos ayuda a relajar y calmar la mente mientras nos damos cuenta de las sensaciones físicas en nuestros cuerpos. Intenta [este](#) con su estudiante.
5. **Método 5-4-3-2-1:** Este método usa tus 5 sentidos para hacer conciencia de tus alrededores y anclarse al presente. Vean [este video](#) para ver cómo funciona. También pueden practicarlo tomando un paseo consciente para [aclarar los pensamientos](#).
6. **Práctica de gratitud:** Intenten algunas de las actividades en la Unidad 3. Pensando en las cosas por las cuales estamos agradecidos enfoca nuestra atención en una cosa, o pensamiento, en la cual nos podemos enfocar en el presente.
7. **Escuchar conscientemente:** Practiquen las aptitudes de escuchar activamente que se encuentran en la Unidad 2. El escuchar activamente requiere estar en el momento presente al poner atención a la persona que tenemos enfrente.
8. **Jugar:** Divertirse es un modo excelente de practicar estar en el momento presente. Cuando nuestros cerebros están ocupados por un juego o una actividad divertida, toda nuestra atención está en lo que se necesita de nosotros en el momento presente.

# Tú no eres tus pensamientos

La conciencia plena se trata de observar nuestros pensamientos a distancia, sin juzgar. Una parte clave de la conciencia plena es de no identificarnos con nuestros pensamientos. Los dos componentes para esto es el **aceptar** nuestros pensamientos y el **crear una distancia** entre esos pensamientos y nosotros mismos.

**La aceptación** es permitir que tus pensamientos y sentimientos sean lo que son. Usted los puede observar, pero evita darles de más de su energía: trata de ser un observador imparcial, que no juzga. La aceptación significa dejar que los pensamientos, sentimientos, y sensaciones (ya sea que sean dolorosos, agradables, o neutrales) vayan y vengan naturalmente sin intentar cambiar o esconderlos. Vea [este video](#) para más sobre la aceptación.

**Crear distancia** es hacer espacio entre usted y sus pensamientos. Los pensamientos van y vienen constantemente, y tenemos que recordar que tenemos el poder de decidir a cuáles pensamientos les damos energía; podemos elegir el dejar los pensamientos que no nos sirven. Tomen un paso hacia atrás y piensen sobre cuáles pensamientos están teniendo; ¿Cómo me hace sentir esto? ¿Esto es importante para mí? ¿Sobre qué cosas pienso más seguido? Al observar nuestros pensamientos, podemos crear distancia entre ellos y nosotros, y tomar el poder de elegir cómo respondemos: ya sea el darles más atención o decidir dejarlos ir. Vean [este video](#) para más.

## Responder versus Reaccionar

Cómo respondemos a los pensamientos es una buena indicación sobre si estamos respondiendo conscientemente o no. ¿Estamos respondiendo sabiamente o reaccionando a ciegas? Recuerden de la Unidad 6 a cerca de las Emociones que queremos tomar el tiempo para responder intencionalmente a algo, en lugar de reaccionar imprudente e impulsivamente. Esto requiere el no identificarnos con nuestros pensamientos.

Podemos negarnos a identificarnos con, o habitar en, nuestros pensamientos. Por ejemplo, yo puedo tener el pensamiento, “eso me molesta,” sin dejar que todo mi cuerpo se moleste. En cambio, podemos observar nuestros pensamientos de la situación, y simplemente dirigir nuestra energía más positivamente. Nos podemos negar a envolvernos en ese pensamiento. no somos nuestros pensamientos, y que tenemos el poder sobre cómo dirigimos nuestra energía. Este nos ayuda a responder en lugar de reaccionar.

De esta manera, la conciencia plena es como un superpoder. Vea [este video](#) para más información.

# Jugar

Como se indica en la lección de “Descansos de Consciencia Plena” de esta unidad, una de las mejores maneras de practicar la consciencia plena es por medio del juego. La importancia del juego para un niño no se puede sobre enfatizar. Cuando estamos involucrados en un juego o actividad, podemos llegar a lo que los científicos llaman “Estado de Flow” (“Flow State”). Tal vez usted lo haya experimentado. Esto es cuando tu atención mental activa se enfoca completamente en la actividad presente, te sientes completamente sumergido en el momento, y entras en un estado donde tal vez hasta sientas que tu percepción del tiempo se empieza a desaparecer. Se describe como “estar en la zona” y muchas veces sucede cuando los niños se sienten retados (sin que sea algo *demasiado* difícil), están usando su imaginación, y están ocupados con algo que les importa a ellos. ¡Esto ocurre frecuentemente durante el juego!

## Dejar la Tecnología

Es importante involucrar a los estudiantes en juegos o en actividades que les permite jugar y posiblemente encontrar “flow”, especialmente en el verano. Al ver la televisión, o desplazarse en el teléfono, estás usando tu cerebro pasivamente. Juegos o actividades divertidas proporcionan las oportunidades de involucrarse activamente y encontrar flow, que usa el cerebro más activamente y ayuda a existir en el momento presente. También es bueno para entrenar el enfoque y la capacidad de atención. Asegúrese de sus hijos pasar tiempo de “juego” este verano, y evitar demasiado tiempo de estar viendo televisión o en el teléfono.

## Salir afuera

La naturaleza es el lugar ideal para practicar la consciencia plena. A parte de tener mayores oportunidades para el juego, hay muchas estimulaciones sensoriales que nos vuelve al momento presente: el cantar de los pájaros, el sentir del sol, o los colores brillantes de los árboles.

Además de todo eso, salir y estar activo es excelente para nuestras mentes y cuerpos. La actividad física mejora nuestro ánimo con endorfinas, y la luz del sol nos proporciona la vitamina D, la cual está asociada con beneficios de salud como huesos y dientes más fuertes y un aumento en la serotonina.