

Escuelas, Familias y el Aprendizaje Social y Emocional

Diez Cosas que Pueden Hacer en la Casa

1. **Enfocarse en las fortalezas.** Cuando su hijo(a) trae un examen a la casa, conversen primero sobre lo que él/ella hizo bien. Luego conversen sobre lo que se puede mejorar. No se limiten a sólo criticar lo mal hecho.
2. **Establecer consecuencias por la mala conducta.** A veces los padres se enojan y dicen cosas que a largo plazo no sirven para modificar la conducta. Uno puede decir, “Por lo que hiciste, no puedes ver tele por un mes,” pero tanto usted como su hijo(a) saben que al cabo de uno o dos días volverán a prender el televisor. Establezcan consecuencias que sean justas y luego aplíquelas.
3. **Preguntar a sus hijos cómo se sienten.** Cuando preguntan a su hijo(a) sobre sus sentimientos, el mensaje es que los sentimientos importan y que ustedes se preocupan por él/ella.
4. **Buscar formas de mantenerse calmado(a)s cuando se enojan.** Es normal enojarse o molestarse a veces. Aprendan a reconocer ‘situaciones disparadoras’ y resuélvanlas antes de perder el control. Respiren hondo por un momento. Designen una ‘zona tranquila’ donde las personas pueden ir cuando se alteran. Dejen de hablar y salgan del cuarto por un rato. Siéntense en familia y conversen sobre lo que pueden hacer todos para mantener la calma.
5. **Evitar humillar o burlarse de su hijo(a).** Eso puede hacer que los hijos se sientan mal sobre sí mismos. Puede crear una falta de autoconfianza que luego dificulta el estudio, causa enfermedades y complica las relaciones con los compañeros. Las críticas y el sarcasmo injustos también perjudican el vínculo de confianza entre los hijos y sus padres. Cuiden su forma de hablarles. Permitan que ellos cometan errores mientras aprenden nuevas destrezas.
6. **Estar dispuestos a pedir disculpas.** Los padres necesitan saber cómo disculparse con sus hijos cuando han dicho algo sin querer. Expliquen con calma lo que realmente quisieron decir. Es una buena forma de poner el ejemplo. Les muestra lo importante que es disculparse cuando uno ha herido a otra persona. Les enseña que es posible resolver los problemas al mostrar respeto hacia los demás.
7. **Ofrecer opciones a los hijos y respetar sus deseos.** Cuando los niños tienen la oportunidad de elegir, ellos aprenden a resolver problemas. Si los padres eligen todo por ellos, nunca aprenderán esta destreza clave. El ofrecerles formas de expresar sus preferencias y tomar decisiones les enseña que sus ideas y sentimientos importan.
8. **Hacer preguntas que ayudan a los niños a resolver problemas por su cuenta.** Cuando los padres saben que su hijo(a) tiene un problema, es normal querer resolverlo, pero eso puede afectar su habilidad de encontrar soluciones por su cuenta. Una estrategia útil consiste en hacer buenas preguntas. Por ejemplo: ‘¿Qué crees que puedas hacer en este caso?’ y ‘Si eliges esa solución, ¿cuáles serán las consecuencias de su elección?’
9. **Leer libros y cuentos juntos.** Leer cuentos en voz alta es una forma de compartir algo agradable y aprender juntos sobre otras personas. Por ejemplo, los cuentos ofrecen una forma de explorar cómo las personas lidian con situaciones comunes como hacer o perder amigos y manejar conflictos. Pídale a la maestra(o) de su hijo(a) o a una bibliotecaria(o) que recomienda cuentos sobre temas que les interesan a ustedes y a su hijo(a).
10. **Promover los valores de compartir y ayudar.** Hay muchas formas de hacer esto. Los padres y sus hijos juntos pueden preparar alimentos en un albergue para indigentes o participar en una caminata para recaudar fondos. Pueden ayudar a vecinos ancianos o familias necesitadas. Esto enseña a los hijos que ellos pueden hacer una diferencia en la vida de otras personas.

Oficina de Aprendizaje Social y Emocional
Justin Lipomi, MS, CAGS, NCC
Especialista en Aprendizaje Social y Emocional
JLipomi@volusia.k12.fl.us
Tel: (386) 734-7190 Ext. 20655



Escuelas, Familias y el Aprendizaje Social y Emocional

Diez Cosas que Pueden Hacer Relacionadas con la Escuela o Colegio

1. **Enfocarse en el valor del aprendizaje.** Dediquen un rato cada día para preguntarle a su hijo(a) qué aprendió en la escuela o colegio. No se enfoquen sólo en las matemáticas, el inglés y los estudios sociales. Pregunten también cómo se está llevando con los compañeros y qué opina de su escuela o colegio. El aprendizaje es para la vida, no sólo para lo académico. Conversen también sobre lo que ustedes hayan aprendido en el transcurso de su día.
2. **Enfocarse en crear un ambiente de aprendizaje positivo en el hogar.** Establezcan un horario y un lugar tranquilo y bien iluminado para hacer tareas. Limiten el tiempo dedicado a ver televisión. Establezcan junto con su hijo(a) las reglas sobre cómo manejar interrupciones como las llamadas telefónicas o visitas. Procuren que haya en la casa muchos libros, revistas y periódicos.
3. **Colocar en la casa un tablero dedicado a asuntos escolares.** Coloquen en el tablero el calendario escolar y otros boletines. Decidan en familia respecto a cuáles eventos escolares van a asistir. Ayuden a su hijo(a) a involucrarse en actividades escolares interesantes.
4. **Escuchar cuando su hijo(a) habla sobre la escuela o colegio.** Presten atención a cuando su hijo(a) habla sobre su escuela o colegio. Si él/ella está contento(a) con su grupo y las actividades escolares, manden una nota o llamen a la maestra(a) para agradecerle sus esfuerzos. Si les parece que su hijo(a) se siente frustrado(a), aburrido(a) o solo(a) en la escuela, llamen a la maestra(a) o a un orientador(a) para ver qué se puede hacer.
5. **Ayudar a su hijo(a) con sus tareas.** No hagan las tareas por su hijo(a), pero ayúdenle. Ayuden a establecer prioridades. Por ejemplo, pueden sugerirle a su hijo(a) que haga las asignaturas difíciles primero cuando tiene más energía.
6. **Aprovechar las reuniones en la escuela.** A veces es difícil sacar el rato para asistir a reuniones en la escuela o colegio. Muchas escuelas ofrecen diferentes horarios y lugares y hasta servicios de guardería para que los padres puedan eliminar dudas y buscar soluciones a problemas comunes. Vean a esas reuniones como una prioridad.
7. **Ofrecerse como voluntarios en la escuela.** Al servir como voluntarios en el aula, los padres comprenden cómo apoyar el aprendizaje de su hijo(a) en el hogar. Uno puede ser ayudante en el aula, acompañante en actividades escolares o tutor(a). Hasta los padres de familia que trabajan tiempo completo pueden visitar a la escuela o colegio de sus hijos en horario nocturno o los fines de semana. Donde no hay oportunidades, uno puede crearlas.
8. **Asistir a actividades en la escuela o colegio.** Cuando sea posible, asistan a las obras de teatro, eventos deportivos o ferias científicas de su hijo(a). Su presencia demuestra que los intereses y esfuerzos de su hijo(a) les importan. También les dará la oportunidad de conocer a otros padres de familia y al personal docente.
9. **Unirse a un 'Club de Lectura sobre Aprendizaje Social y Emocional' o establecer uno.** Hay comunidades donde los padres de familia han formado clubes de lectura para aprender cómo promover el desarrollo social y emocional de sus hijos. El club puede ser parte de la PTA o PTO o bien puede ser algo informal entre amigos o padres de familia. (Véase el listado corto de libros adjunto.)
10. **Promover la buena comunicación con la escuela o colegio.** La buena comunicación es fundamental para apoyar la educación de su hijo(a). Su maestra(o) puede sugerir actividades en el hogar que fomentan las destrezas que su hijo(a) está aprendiendo en la escuela. También pueden pedir que se asignen tareas que involucran directamente a los padres. Un ejemplo puede ser que los hijos entrevisten a sus padres sobre sus antecedentes culturales o experiencias laborales.

Oficina de Aprendizaje Social y Emocional
Justin Lipomi, MS, CAGS, NCC
Especialista en Aprendizaje Social y Emocional
JLipomi@volusia.k12.fl.us
Tel: (386) 734-7190 Ext. 20655

