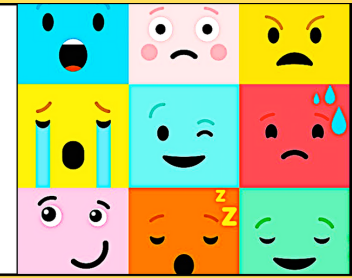




mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



Lunes

Usar una Hoja de Consejos de Máscara Para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19, es obligatorio que las personas de 2 años en adelante usen una máscara facial en espacios públicos en el estado de Pensilvania (aunque pueden aplicarse excepciones para afecciones médicas y discapacidades). Muchos padres se preguntan cómo pueden alentar a sus hijos pequeños a que se pongan una máscara al salir de la casa, especialmente si sus hijos se ven afectados por discapacidades o sensibilidades sensoriales. [Haga clic aquí para obtener consejos sobre cómo ayudar a su hijo a adaptarse y practicar el uso de una máscara.](#)

Martes

Cuando los niños desarrollan un juego de herramientas emocional fuerte, están en mejores condiciones para manejar los altibajos de la vida. Como padres, pueden ayudar a sus hijos a nombrar sus sentimientos, comprenderlos y desarrollar estrategias para expresarlos de manera saludable. PBS Kids proporciona una variedad de recursos relacionados con la autoconciencia, el autocontrol y la autoconfianza para niños de 2 a 8 años. [Explore este sitio web](#) para conocer las expectativas basadas en la edad para el desarrollo socioemocional, así como actividades divertidas y educativas para ayudar a desarrollar estas habilidades.

Miércoles

¿Tiene su hijo problemas para cumplir con sus instrucciones? Para ayudar a su hijo a participar en una actividad o rutina, intente presentar la dirección como una opción para darle a su hijo una sensación de control en un mundo en el que los adultos en su mayoría le dicen qué hacer. Por ejemplo, en lugar de decir: "¡Limpia estos juguetes ahora!" intente, "¿Deberíamos recoger los bloques primero o los autos primero?" [Haga clic aquí para obtener orientación sobre cómo ofrecer opciones.](#) El cumplimiento también puede mejorar cuando hace que las tareas desagradables sean divertidas. En el caso de la limpieza, puede decir, "No sé si puede limpiar todos estos juguetes en menos de 1 minuto; ¡Veamos!"

Jueves

Cálmate Tarros de Purpurina
"Cuando los niños están estresados, tristes o enojados, su respuesta natural de pelea, huida o congelamiento entra en acción, haciendo que la toma de decisiones racional sea casi imposible. La atención plena les da a los niños espacio y tiempo para calmarse y prestar atención a lo que está sucediendo en su cuerpo y medio ambiente. Practicar la atención plena reduce el estrés y aumenta el bienestar y el autocontrol. Ver el brillo que se arremolina en el fondo de un frasco les da a los niños tiempo para calmarse y recuperar el control." [Haz clic aquí para ver las instrucciones de Fireflies & Mudpies sobre cómo hacer un frasco de purpurina.](#)

Viernes

Para ayudar a que sus hijos se mantengan involucrados durante los chats de video o las fechas de juego virtual, aliéntelos a turnarse para jugar estos juegos con familiares o amigos. (1) Adivina Qué: Pídale a su hijo que busque un artículo (un animal de peluche, una prenda de vestir, etc) y sosténgalo justo fuera de la pantalla. Haga que el compañero de chat de video haga preguntas sobre el elemento para adivinar de qué se trata. (2) Ámbitos de Pantalla: haga que su hijo elija un objeto que pueda ver en el fondo de la pantalla del compañero de video chat y diga: "Veo algo ..." (azul, redondo, etc.) mientras el compañero intenta adivinar qué ellos ven.

Adaptado de [Sesame Street.](#)

Seguridad de Verano

¿No estás seguro de lo que sientes? ¡Escribir un diario puede ayudar! Estos cuatro consejos lo ayudarán a comenzar:

- Haz un diario cuando quieras, por el tiempo que quieras.
- El medio no importa (cuaderno, nota de voz, etc); La clave es expresar tus pensamientos.
- Permítete escribir sobre cualquier cosa. Recuerda, lo que escribes es solo para ti.
- Busque reflexiones y perspectivas diferentes, no soluciones o soluciones.

[Haga clic aquí para obtener información adicional sobre beneficios del diario y cómo comenzar.](#)