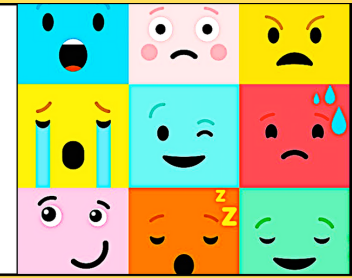




# Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



## Lunes

El juego es fundamental para nuestro bienestar físico y emocional. En tiempos estresantes, el juego puede brindar consuelo y aliviar la ansiedad. Nos ayuda a descomprimarnos y mantenernos positivos. El juego también es vital para ayudar a los niños a aprender habilidades sociales, resolución de problemas y auto-regulación. Ahora que el verano ha llegado, [es un buen momento para ver estas divertidas actividades para usted y su hijo](#). ¡La risa, el sol y las interacciones positivas son maravillosos para aliviar el estrés! [Para obtener aún más ideas divertidas al aire libre, haga clic aquí](#).

## Martes

Los niños necesitan que se les enseñe lo que pueden hacer cuando se sienten enojados, molestos o ansiosos. Un "kit de calma" puede ayudar. Con el aporte de su hijo, llene el kit con elementos simples que se adapten a sus necesidades e intereses. Enseñe a su hijo cuándo y cómo usar cada artículo. Anime a su hijo a acceder al kit cuando las emociones se estén agotando para enseñar y reforzar las habilidades de autorregulación. [Haga clic aquí para obtener ideas de artículos dirigidos a niños más pequeños para comenzar](#).

## Miércoles

A medida que nuestro condado ha pasado a la fase "verde," las guarderías y los campamentos comienzan a reabrir. Lo más probable es que no haya habido otros cuidadores para su hijo fuera de su propia familia debido a las pautas para quedarse en casa. Pero ahora, a medida que las comunidades comienzan a reabrir, su hijo puede estar enfrentando una transición importante: regresar al cuidado infantil después de meses de "solo usted." [Aquí hay algunos consejos para gestionar la transición](#).

## Jueves

¿Te encuentras a menudo diciendo: "Ten cuidado!" En cambio, fomente la conciencia diciendo:

- Observe cómo...*estas rocas son resbaladizas*
- Ves...*la rama de un árbol caído*
- Intenta mover...*tus pies con cuidado*
- Puedes oír...*el agua corriendo*
- Te sientes...*asustado, emocionado, seguro*

Ayude a su hijo a resolver el problema diciendo:

- ¿Cuál es tu plan...*para llegar a la cima?*
- ¿Qué puedes usar...*para cruzar?*
- ¿Dónde vas a...*poner los pies?*
- ¿Cómo vas a...*bajar?*

(Adaptado de [www.backwoodsmama.com](http://www.backwoodsmama.com))

## Viernes

Existen numerosas formas de ayudar a su hijo a desarrollar habilidades sociales y emocionales en el hogar. Aquí hay algunas sugerencias:

- Utilizar títeres
- Piensa en voz alta
- Leer cuentos antes de dormir
- Hacer un trabajo juntos
- Jugar juegos
- Prevenir posibles problemas

[Haga clic aquí para obtener información detallada sobre el uso de estas estrategias](#).

## Seguridad de Verano

El ejercicio debe ser una parte regular de su rutina de autocuidado. El ejercicio mejora el estado de ánimo, aumenta la energía, promueve un mejor sueño y reduce el riesgo de enfermedad. Hay muchas opciones gratuitas para acceder a programas de ejercicios de alta calidad en el hogar. Aquí hay algunos favoritos del personal de BCIU:

- [Fitness Blender](#) en You Tube
- [Yoga with Adriene](#) en YouTube
- [Pop Sugar Fitness](#) en YouTube
- [Blogilates](#) en YouTube
- [FitOn App](#) en Google Play y iOS
- [Zumba.com](#) buscar clases virtuales gratuitas