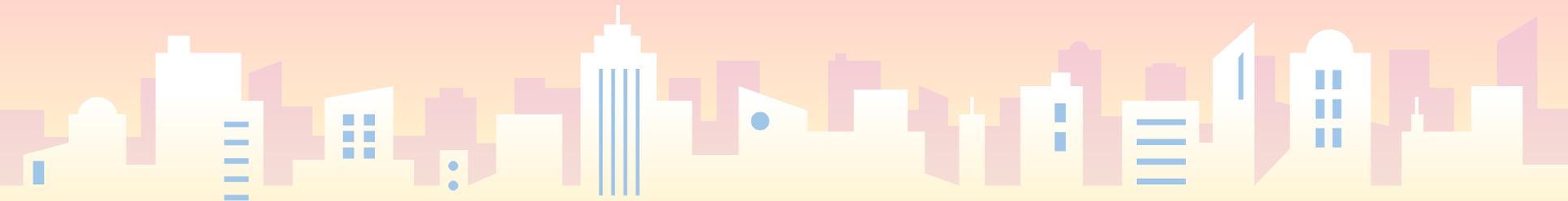


# Fomentar el desarrollo socioemocional en el hogar

## K-6

**Karen Vargas**  
Maestra de 5to grado del Programa Dual



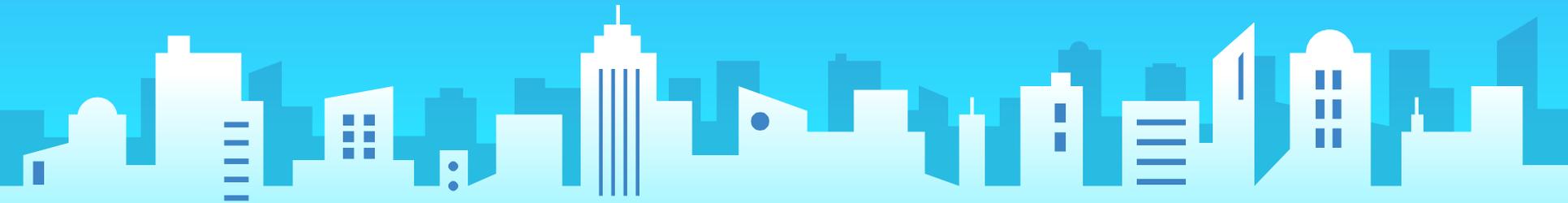
# Normas

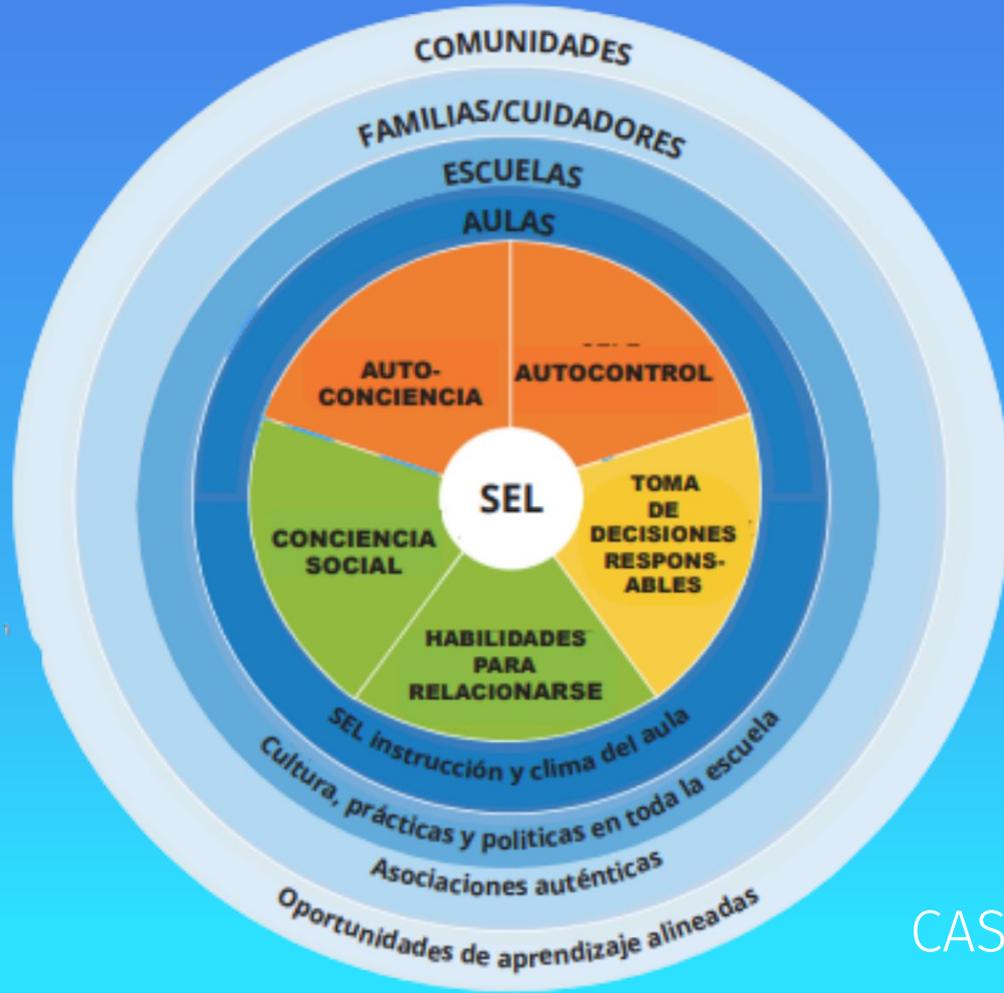
- **Esté atento**
- **Esté preparado para participar**
- **Respete todas las opiniones**

# Objetivos

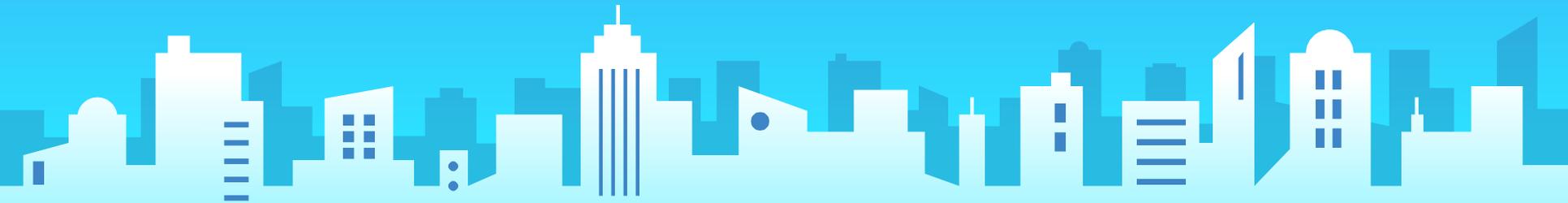
- **Definir el aprendizaje socio emocional**
- **¿Por qué es importante el aprendizaje socioemocional?**
- **¿Cómo apoyar el aprendizaje socioemocional en el hogar?**

# ¿Qué es el aprendizaje socioemocional?





# ¿Por qué es importante el aprendizaje socioemocional?



## AUTOCONCIENCIA

Las habilidades para comprender las propias emociones, pensamientos, y valores y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos.

- Identificar nuestras emociones
- Tener una mentalidad de crecimiento
- Identificar los bienes personales, culturales y lingüísticos
- Autoconfianza
- Autoeficacia

## AUTOCONTROL

Las habilidades para manejar las propias emociones, pensamientos, y comportamientos de uno de manera efectiva en diferentes situaciones y para lograr metas y aspiraciones.

- Controlar impulsos
- Manejar estrés
- Autodisciplina
- Automotivación
- Establecer metas personales
- Habilidades organizativas

## CONCIENCIA SOCIAL

La capacidad a comprender las perspectivas y empatías con los demás, incluyendo aquellos de diversos orígenes, culturas, y contextos.

- Tomar la perspectivas de otros
- Demostrar empatía y compasión
- Identificar diversas normas sociales
- Respeto por los demás
- Apreciar la diversidad

## HABILIDADES PARA RELACIONARSE

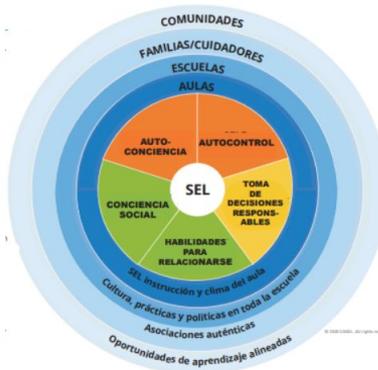
La capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo y para navegar eficazmente en entornos con individuos y grupos.

- Comunicando efectivamente
- Mostrar liderazgo en grupos
- Defender los derechos de los demás
- Practicar el trabajo en equipo

## TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

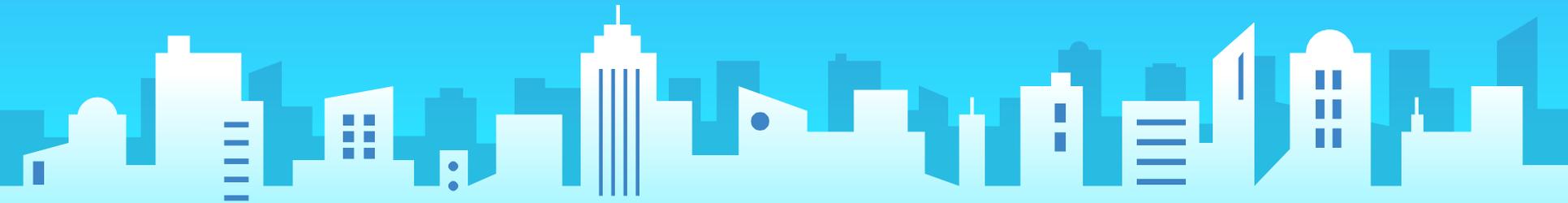
La capacidad para tomar decisiones y elecciones constructivas sobre el comportamiento personal y interacciones sociales en diversas situaciones.

- Identificar problemas
- Analizar situaciones
- Resolver problemas
- Evaluar situaciones
- Reflexionar
- Responsabilidad ética



- 
- ¿Qué esperanzas y sueños tiene para su hijo/hijos?
  - Para que sus hijos alcancen esas esperanzas y sueños, ¿qué necesitarán aprender de usted?

# En el Hogar



Identificar  
emociones

Auto percepción

Confianza en  
sí mismo

1

# Autoconciencia

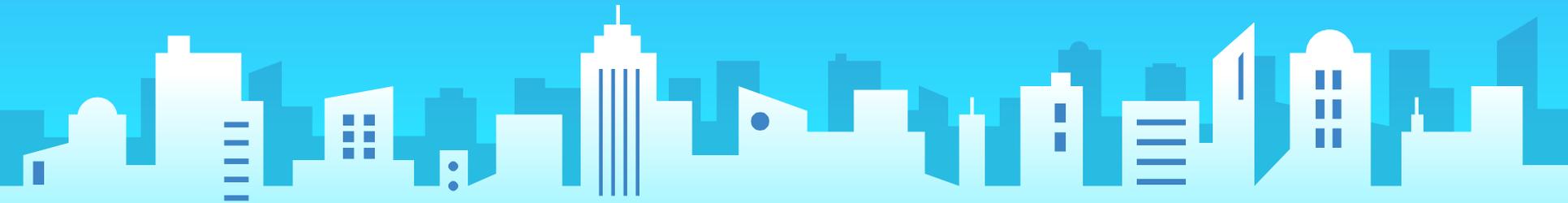
- ❖ Apoyar y celebrar el proceso, no el resultado.
- ❖ Tome nota de los intereses y fortalezas de su hijo y proporcione acceso a más de lo mismo.
- ❖ Afirmaciones positivas/ Inglés

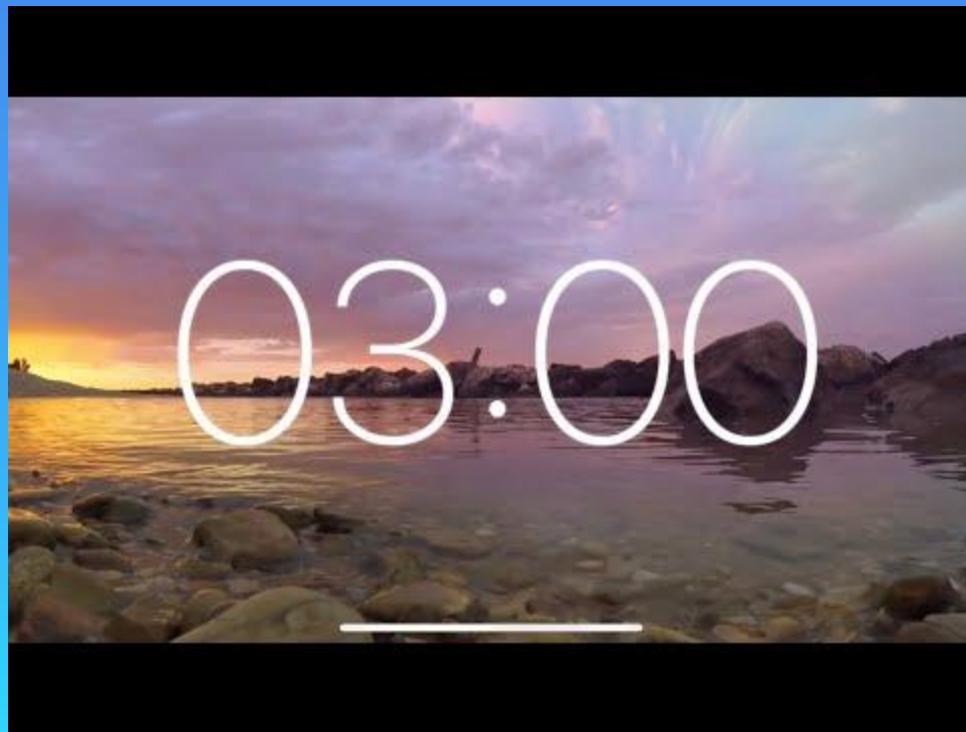
¡Yo soy  
inteligente!

¡Yo soy  
bendecido!



¡Yo puedo hacer  
cualquier cosa que  
me proponga!





Controlar  
estrés

Automotivación

Ser  
organizado

2

# Autocontrol

- ❖ Practica técnicas de autocontrol en casa
- ❖ Espere a que las aguas se calmen y luego inicie una conversación
- ❖ Cumplir con sus promesas para enseñar la gratificación retrasada

# Actividades de autocontrol

1. **Nombra 5 cosas que ves en el cuarto**
2. **Escucha música relajante por un minuto**
3. **Sostén un objeto en tu mano y enfócate en el color y cómo se siente la textura**
4. **Toma 10 suspiros de aire, cuenta en voz alta mientras respiras**
5. **Saborea un caramelo y escoge tres palabras que describen el sabor**



Empatía



Diversidad



Respeto

3

# Conciencia social

- ❖ Mostrar bondad a un vecino
  - ❖ Leer libros juntos/ Colorín Colorado
  - ❖ Hablar sobre el poder de múltiples perspectivas
- 

**¿Qué  
observa?**



Relaciones  
positivas

Comunicar

Trabajar en  
equipo

4

# Habilidades relacionales

- ❖ Practicar cómo escuchar activamente/ Inglés
- ❖ Cocinar juntos
- ❖ Jugar juegos como familia



Ética



Analizar



Reflejar

5

# Tomar decisiones de manera responsable

- ❖ El poder de 2 opciones
  - ❖ Tiempos de espera que terminan en conversaciones restaurativas
  - ❖ Uso de las asignaciones
- 

# Los consejos más importante

- ❖ **Ser un ejemplo de las cualidades y habilidades que desean ver en sus hijos**
- ❖ **Cuídese**

# Consejos sobre cómo cuidarse

**Trabaja incansablemente, para poder ayudar a tu hijo también debe ayudarse a usted mismo.**

- 1. Trate de no traer estrés a casa del trabajo.**
- 2. Busque oportunidades para divertirse.**
- 3. Recuerde relajarse y recargar su energía.**
- 4. Solicite respaldo cuando lo necesite.**
- 5. Conéctese con otros padres.**
- 6. Tómese un descanso de hacer todo.**
- 7. Mantenga su vida bien equilibrada.**



# Preguntas

Encuesta [AQUÍ](#)