



## La importancia del aprendizaje socioemocional en el hogar

Las familias tienen una función importante a la hora de apoyar el [aprendizaje socioemocional](#) (Social Emotional Learning, SEL). Los niños aprenden constantemente de quienes los rodean, y tanto padres como cuidadores cumplen un rol natural en la enseñanza a través de las interacciones y rutinas diarias. Al mantener una comunicación abierta y utilizar [conceptos y habilidades de SEL](#), los padres pueden potenciar estas importantes habilidades para la vida y apoyar el desarrollo socioemocional de sus hijos en el hogar. En la información que se ofrece a continuación se comparten ideas para que las familias fomenten el bienestar socioemocional. Muchas familias ya aplican varios de estos conceptos. Por ejemplo, ir al supermercado, conocer gente nueva, ayudar a un familiar o vecino o participar en juegos de mesa. Fortalecer las habilidades de SEL actuales de su hijo a cualquier edad, así como desarrollar otras nuevas, puede promover resultados positivos para la adultez.

### 1. Cuídese.

Muestre (o ejemplifique) lo que espera que hagan sus hijos cuando lo estén observando y aprendiendo de usted. [Ejemplos](#): Priorice comer sano y dormir lo suficiente para sentirse mejor y diga: "Puedo pensar con mucha más claridad cuando duermo bien por la noche".

### 2. Fomente los actos de servicio y la amabilidad como actividad familiar.

Esto significa tratar a los demás con respeto y amabilidad tanto dentro como fuera de casa. Ya sea una actividad planificada o no, se trata de esforzarse por ser considerado con los demás. [Ejemplos](#): Done los juguetes que ya no se usan a una organización benéfica, elogie a alguien en una tienda o ayude a otro familiar con las tareas o un proyecto.

### 3. Establezca rutinas y expectativas.

Las rutinas dan seguridad a los niños. Comunicar las expectativas les permite entender las normas del hogar. Los niños pondrán a prueba las rutinas y las normas, pero mantener la coherencia les ayudará a entender las consecuencias, y los padres pueden aportar comentarios positivos por cumplir las rutinas y las expectativas. [Ejemplos](#): Realice una tabla o lista de expectativas para los miembros de la familia y hablen al respecto. Elabore un esquema visual de los pasos en el orden necesario para prepararse para ir al colegio por la mañana.

Julio de 2024





## 4. Hable de lo que siente y de cómo lo gestiona.

Utilice palabras específicas y centradas en las fortalezas para expresar lo que siente y cómo lo está gestionando, así ayudará a los niños a identificar y nombrar sus propios sentimientos. Esto es necesario para desarrollar habilidades de autorregulación más sólidas. *Ejemplos:* “Me siento molesto por haber olvidado la leche en la tienda, necesito un minuto” y no “¡Qué tonto soy! Olvidé la leche”.

## 5. Explique el poder del “AÚN NO”.

Se trata de nuestro modo de pensar, o mentalidad, sobre las cosas que queremos hacer o conseguir, e implica que tenemos la capacidad de mejorar y alcanzar nuestras metas. “Aún no” también sustituye a la frase “no puedo” de una forma más positiva y centrada en la fortaleza. *Ejemplos:* “Aún no aprendí a conducir” en lugar de “No puedo conducir”. “Aún no me gradué” en lugar de “No puedo graduarme”. “Aún no aprendí mis palabras de ortografía” en lugar de “No puedo aprender estas palabras de ortografía”. “Hoy (aún) no puedo ser el primero en la fila para almorzar, pero la próxima semana será mi turno”.

## 6. Facilite la regulación de las emociones.

Esto significa saber cómo afrontar lo que nos pasa y calmarnos si estamos molestos o nos alteramos. Hable de lo que hace usted y pídales a su hijo que piense en algunas de las cosas que puede hacer cuando está molesto (por ejemplo, salir a pasear, colorear, beber agua, escuchar música o respirar profundamente unas cuantas veces). En casa, puede ser útil elaborar un gráfico de zonas de regulación para la familia que incluya emojis de sentimientos, carteles con caras de niños o escalas de valoración. Esto dependerá de la edad y la habilidad de su hijo. *Ejemplos y descargas gratuitas:* [Imágenes de las emociones](#), [Imágenes de las zonas de regulación y de las emociones/Folletos para todas las edades \(descargas gratuitas\)](#); obtenga más información en la sección Recursos.

## Recursos



- [Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional \(CASEL\)](#)
- [Departamento de Educación de Michigan: aprendizaje socioemocional](#)

### Recursos para promover el SEL:

- [Un corazón para todos los estudiantes: revisión de las zonas de regulación e imprimibles gratuitos de regulación emocional](#)
- [Todos los calendarios: acción para la felicidad](#)
- [Centervention: 95 actividades complementarias de aprendizaje socioemocional](#)
- [Fundación Joe Torre: Seguro en casa. Apoyar el SEL en el hogar](#)
- [Nationwide Children's: Uso del lenguaje socioemocional: cómo hablar con tus hijos sobre sentimientos](#)
- [Universidad Estatal de Ohio, Centro de participación familiar. Fomentar los comportamientos positivos en el hogar: un cuadro para las familias](#)
- [PBS, aprendizaje socioemocional, SEL @ Home](#)
- [Pensamiento social: estrategias, zonas, herramientas, imágenes, cuadros y manuales gratuitos](#)
- [Universidad de California-Berkeley, calendario de felicidad de Greater Good Science Center](#)
- [Universidad de California-Irvine \(UCI\), respiración consciente del Hospital de Niños del condado de Orange \(CHOC\): respiración con cinco dedos \(video\)](#)