

El aprendizaje social y emocional (SEL)

Al trabajar juntos escuelas y los padres pueden promover el aprendizaje social y emocional de los niños (SEL). SEL incluye algunas habilidades:

- ◆ **Controlamiento de emociones propias** -- reconocimiento de los sentimientos y controlamiento de enojo. Conceptos: Flexibilidad, Persistencia y Capacidad de superar los fracasos.
- ◆ **Percepción Social**--desarrollo social de la empatía y tomando la perspectiva de los demás. Concepto: Empatía
- ◆ **Toma de decisiones responsables** -- Esto incluye considerar las consecuencias a largo plazo de sus acciones para usted y otros.
- ◆ **Percepción de uno mismo** -- manejando sus emociones, poniendo metas, y superar los obstáculos. Conceptos: Resiliencia y Optimismo.
- ◆ **Habilidades sociales** --decir "no" a la presión negativa de los compañeros y trabajar para resolver los conflictos de manera constructiva. Concepto: Empatía y Optimismo.



Empatía-La comprensión de cómo otra persona está sintiendo e imaginar lo que sería como estar en el lugar de otra persona



Flexibilidad identificar y tratar muchas acciones posibles dentro de una tarea, proyecto, o problema



Persistencia-seguir trabajando con lo mismo aunque se convierta en un reto



Resiliencia-Recuperarse de los reveses o fracasos



Optimismo-Sensación de la esperanza de que los riesgos valen la pena y que los problemas se resolverán por si mismos

Cuando los jóvenes dominan estas habilidades, tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela y la vida. Se vuelven más feliz y con más confianza. Ellos son mejores estudiantes, miembros de la familia, amigos y trabajadores. Ellos son menos propensos a las drogas y el alcohol, la depresión, o la violencia. El aprendizaje social y emocional es como una póliza de seguro para una vida sana, positiva y exitosa.

El Papel de los Padres

- ◆ Los niños aprenden de sus padres lecciones importantes sobre las emociones. Los niños quieren que sus padres los guíen y los enseñan. Los padres deben pensar en sí mismos como "entrenadores de emoción." Ellos pueden animar a sus hijos a usar palabras de sentimientos, tales como "estoy triste" o "Eso me hizo muy enojado" para expresar emociones.

◆ Cuando los niños aprenden a expresar sentimientos y respetar a los demás, se vuelven más feliz y saludable. Estos niños son menos propensos a tener problemas con depresión, violencia, o otros problemas mentales mientras crecen.

Mucho antes de que los niños puedan decir su primera palabra o tomar su primer paso, ya responden al tacto, tono de voz, y los estados de ánimo de sus padres. Este es el principio de aprender acerca de las emociones y las relaciones. Este aprendizaje tiene lugar tanto a través de lo que los padres dicen y hacen a sus hijos y la forma en que se tratan entre sí.