

SEL MENSUAL TM VOI BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

Enero 2021 Vol 1 No. 6

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL) Y BIENESTAR



PRIMARIA

Los estudiantes de la escuela primaria se benefician de tomar descansos a lo largo del día haciendo movimientos con su cuerpo y moverse en general. Un elemento clave para el bienestar es la actividad física. De hecho, los estudios muestran que los niños necesitan al menos 60 minutos al día de actividad física de moderada a intensa. Permitir tiempo para el movimiento viene con varios beneficios, incluido el desarrollo de las habilidades motoras, el crecimiento óseo y muscular y la mejora de las habilidades cognitivas y sociales. Haga clic aquí para obtener una lista de los canales de YouTube con videos de ejercicios específicamente para niños pequeños.

SECUNDARIA

A medida que los estudiantes se vuelven más independientes y observadores en la escuela secundaria, puede ser útil discutir los diferentes componentes del bienestar, junto con las estrategias que pueden usar en casa o en la escuela. Se ha demostrado que incorporar la atención plena, la actividad física y la interacción social aumenta el bienestar general de un niño. Para ver un ejemplo de un calendario de actividades de la mente y el cuerpo, visite las sugerencias de SHAPE America aquí. Esta hoja puede imprimirse e incluso colocarse en el frigorífico de casa como recordatorio diario de que debemos cuidarnos primero.

PREPARATORIA

Un componente del bienestar que los adolescentes pueden querer explorar es su bienestar intelectual, que pueden cultivar participando en actividades que les parezcan creativas y estimulantes mentalmente. Explorar nuevas ideas puede ayudar a los estudiantes a ser más conscientes y equilibrados. Algunas sugerencias para mejorar el bienestar intelectual incluyen: adquirir un nuevo pasatiempo, viajar y aprender de otras culturas, y explorar nuevas formas de expresarse artísticamente, como a través de la música, el arte visual o la escritura.

EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

by Siomara Bridges-Mata Community Programs Specialist

Al comenzar el 2021, aproveche la oportunidad para mirar hacia adelante. Un nuevo año nos inspira a aprender del pasado y establecer nuevos objetivos para alcanzar nuestro máximo potencial. Después de un año desafiante, podemos cerrar el capítulo de 2020 y mirar el año nuevo con ojos frescos al priorizar nuestro bienestar físico, mental y emocional.

Mantener un nivel óptimo de bienestar es fundamental para una alta calidad de vida. El bienestar es importante porque todo lo que hacemos y cada emoción que sentimos se relaciona con nuestro bienestar, y nuestro bienestar afecta directamente nuestras acciones. Cuando se enfoca en lograr un bienestar óptimo, también controla el estrés, reduce el riesgo de enfermedad y aumenta los momentos de interacción positiva.

En esta época del año, muchas personas enfocan sus metas en su bienestar general, haciéndose promesas a sí mismas como comer más saludablemente, hacer más ejercicio o dormir, etc. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que esas resoluciones a menudo se dejan al llegar a cFebrero. El boletín informativo de este mes proporcionará estrategias, investigaciones y recursos para respaldar sus objetivos de bienestar y los de su familia, junto con herramientas para hacerlos más satisfactorios y sostenibles.



LIMPIAR EL DESORDEN

por Saima Qadree Program Development Officer

Nuestro bienestar se ve profundamente afectado por nuestro entorno físico. Para muchos de nosotros, un entorno desordenado y caótico puede conducir a una mente desordenada y caótica. Al comenzar el nuevo año, pruebe estos sencillos trucos para despejar el desorden y mejorar su bienestar general:

- Haga una limpieza rápida: la temporada navideña puede ser una época muy ocupada con muchas piezas móviles. Tómate un tiempo durante el día para restablecer tu espacio y poner las cosas en su lugar.
- Limítese: establezca límites sobre la cantidad de elementos que puede tener en una categoría en particular. Por ejemplo, ¿estás obsesionado con las tazas de café? iSea selectivo y reduzca su colección a sus cinco tazas principales y done el resto!
- Dése tiempo: ordenar y limpiar es un proceso continuo, por lo que si bien es importante seguir haciéndolo, también es importante recordar que debe darse tiempo. No todo puede suceder en un día, así que elige algo pequeño para y comienza a partir de ahí.
- Recompensa/Premio: por supuesto, un espacio ordenado es una gran recompensa en sí mismo, pero para algunos de nosotros, otros tipos de recompensas pueden ser buenos motivadores para hacer las cosas. Una vez que haya logrado un objetivo elija una premio y idisfrutelo!

EQUILIBRIO DEL BIENESTAR EN CASA

por Kaitlin Kizer Program Partnership Manager

Establecer estructura y consistencia puede ayudar tanto a los niños como a los adultos a balancear todas las actividades de la vida, lo que lleva a un mayor nivel general de bienestar en el hogar. Una forma de crear esta estructura es crear un horario para el bienestar físico, emocional y mental. Esto permite que los niños practiquen la toma de decisiones responsable, que es una competencia fundamental del aprendizaje social v emocional.

Para priorizar el bienestar físico, cree un horario para hacer algo activo, ya sea solo o con un familiar o amigo, como caminar, ir a un parque o la playa, io incluso hacer las tareas del hogar! Las actividades de atención plena, llevar un diario y conectarse con los demás benefician nuestro bienestar mental y emocional y se pueden realizar en tan solo cinco minutos por día. Además, una forma importante de equilibrar el bienestar en casa es limitar el uso excesivo de tecnología y pasar algún tiempo al aire libre. ¡Te lo mereces!



















RECURSOS Y **LECTURAS**

por Brian Schank Senior SEL Program Specialist

Cuidarnos o cuidarnos a nosotros mismos no es egoísta. Todos necesitamos escuchar esto mientras miramos nuestro propio bienestar. Hay un dicho: "Los maestros son como una vela, iluminan el mundo, pero se apagan". Lo mismo puede decirse de los padres. En otras palabras, cuidarse a sí mismo le permite estar ahí para los demás. No podemos apoyar a nuestros hijos, estudiantes, amigos, familiares y colegas sin apovarnos a nosotros mismos primero.

A dónde podemos ir para guiar nuestro viaje hacia un mejor cuidado personal v bienestar físico v mental? iPruebe estos recursos y lecturas recomendados!

- "A New Way to Think About Work-Life Balance" (Edutopia)
- <u>"Self-Care for Teachers: Wellness</u> Practices for In and Out of the Classroom" (Planbook)
- "Self-Care for Parents" (Kaiser Permanente)

Para mas recursos visite:l www.myframeworks.org



Recursos en Español

FRAMEWORKS' PODCAST "SELEMENTARY" ¡ESTÁ DE VUELTA!

Escuchelo ahora en su plataforma favorita









CONECTA CON NOSOTROS

- Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworks TB
- in Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworksoftampabay
- www.myframeworks.org

HAGA LA DIFERENCIA

January 2021 Issue 6