

BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

*APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)
Y TENER UN VERANO CON PROPÓSITO*



ESCUELA PRIMARIA

El verano puede ser el momento perfecto para participar en actividades útiles como familia y con cualquier presupuesto. Aprender a través de la experiencia práctica es una excelente manera de involucrar las mentes de los niños pequeños. Ya sea que aprendan juntos sobre cómo se cultivan las frutas y verduras y visiten una granja local para recoger las suyas, o lean sobre formaciones de rocas y visiten el Gran Cañón, hay muchas formas de dar vida al aprendizaje. ¡Solo recuerde ser consciente de los intereses / habilidades de su hijo y luego desarrolle actividades divertidas y aventuras que nutran su cuerpo, mente y espíritu!

ESCUELA SECUNDARIA

Tener un verano útil, seguro y divertido está al alcance de su hijo en edad de la secundaria. El voluntariado es una excelente manera de retribuir a la comunidad, aprender nuevas habilidades e interactuar con personas de ideas afines. Discuta los intereses de su hijo de secundaria y busque organizaciones locales donde puedan ofrecer su tiempo y talentos como voluntarios. Ya sea que estén interesados en los animales, los deportes, las artes o el servicio a las personas sin hogar, entre muchas otras causas, ayúdelos a descubrir la alegría de retribuir. También pueden ser voluntarios juntos como familia participando en los esfuerzos de limpieza, clasificando y empacando alimentos en las despensas de alimentos locales y más.

PREPARATORIA

Si bien la recarga y la relajación son un gran objetivo, también es importante que los estudiantes de preparatoria tengan un verano lleno de propósito. Ayude a su hijo a descubrir cómo se ve esto para él hablándole sobre sus metas futuras, sus gustos y disgustos en evolución y su horario. Luego, involúcralos activamente en el proceso de toma de decisiones de cómo será su verano, si hay un trabajo en su futuro cercano, unos cursos para la escuela o por placer, voluntariado o viajes, entre otros.

ORGANIZAR SU NUEVO TIEMPO LIBRE

*Por Jordan Sims
Community Programs Specialist*

El verano suele ser una época para la recreación, la relajación y la reconexión, pero a veces tener tanto tiempo libre puede resultar abrumador. Establecer horarios y rutinas puede ayudar a su familia a tener un propósito en la forma en que pasa su tiempo y se asegura de que su familia aproveche al máximo sus vacaciones de verano. Los niños (y los adultos) prosperan con las rutinas y los horarios porque nos ayudan a saber qué esperar y a ser intencionales con la forma en que gastamos nuestro tiempo. Los horarios y las rutinas familiares son excelentes herramientas para desarrollar habilidades de autogestión como la autoeficacia y la administración del tiempo. También ayudan a los niños a ser más conscientes socialmente de cómo otros miembros de la familia pasan su tiempo y ofrecen oportunidades para mejorar las relaciones familiares a través del tiempo programado y regular juntos. ¡Este mes ayudaremos a proporcionar estrategias, investigación y recursos para ayudarlo a tener un verano feliz y con propósito!

El propósito es el combustible supremo para nuestro viaje por la vida. Cuando conducimos con un propósito, no nos cansamos ni nos aburrimos y sus motores no se queman.
- Jon Gordon



ACTIVIDADES Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTOS



RUTINAS DE APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

Por Siomara Bridges-Mata
Community Programs Specialist

El verano es el momento perfecto para restablecer y perfeccionar su rutina diaria. Las investigaciones continúan demostrando que las rutinas nos ayudan a enfrentar el cambio, crear hábitos saludables, mejorar las relaciones interpersonales y reducir el estrés. Establecer un momento para concentrarse intencionalmente en las habilidades de SEL cada día puede tener un impacto tremendo en su estado de ánimo y bienestar general.

Haga que SEL sea parte de la rutina diaria de su familia este verano incorporando una o más de estas estrategias y actividades:

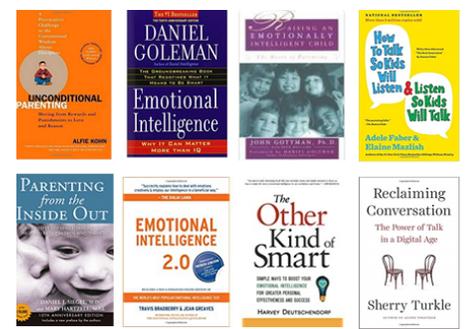
- **Autoconciencia:** Despierta por la mañana y lee una afirmación positiva. ¡Haga clic aquí para obtener ideas!
- **Autogestión:** participe en una actividad de respiración consciente de 1 a 5 minutos al comienzo o al final de su día.
- **Conciencia social:** Pregúntele a un amigo "¿Cómo se siente? En lugar de "¿Cómo estás?"
- **Habilidades de relación:** Conéctese con un amigo o familiar con el que no ha hablado en mucho tiempo.
- **Toma de decisiones responsable:** Comprométase a eliminar un hábito que no le sirva y reemplácelo con algo más saludable / productivo.

HORARIOS DE VERANO CON PROPÓSITO

Por Eddie Underwood
SEL Program Specialist

Los niños, adolescentes y adultos se benefician de las rutinas regulares. Proporcionan una sensación de estructura, estabilidad y consistencia, todos los cuales son importantes durante los meses de verano. Esto se puede hacer implementando un programa de verano con propósito para ayudar a mantener la consistencia y la estabilidad. A continuación se presentan algunos consejos y sugerencias para los horarios de verano:

- **Incluya tiempo para actividades creativas y de movimiento:** la salud mental y física son elementos cruciales de un horario diario. Tómese el tiempo para probar algo nuevo, aprender una nueva habilidad o pasatiempo, crear arte y mantenerse activo.
- **Considere el servicio a los demás:** la identificación de oportunidades para retribuir a los demás agrega otra capa de propósito a las rutinas. Ya sea que se trate de pequeños actos de bondad o de ofrecer nuestro tiempo como voluntario, retribuir a los demás fortalece a nuestras familias y nuestra comunidad.
- **Planifique la revisión:** los horarios de verano cambiarán con el tiempo a medida que nos adaptemos y nos ajustemos a las nuevas rutinas. Ser conscientes de esto nos preparará para ser flexibles mientras mantenemos la estructura y la coherencia.
- **Co-crea un horario con los niños:** Permitir que los niños contribuyan a su horario de verano puede aumentar la participación mientras practican habilidades de toma de decisiones responsable. Puede ser útil incluir momentos para jugar, leer, ayudar a los demás y estar al aire libre.



RECURSOS Y LECTURAS

Por Lauren Reneau
SEL Assistant

El verano es un buen momento para relajarse y aprovechar el tiempo libre adicional que tenemos en nuestras manos, puede ser difícil navegar y aprovechar ese tiempo con un propósito. El aburrimiento del verano es inevitable en algún momento para todos los niños, lo que puede llevar a un uso prolongado de la electrónica y un mayor tiempo frente a la pantalla. Encontrar el equilibrio y crear un horario manejable puede parecer imposible, pero con los recursos vinculados a continuación, puede obtener herramientas e ideas para que este verano sea productivo y divertido para todos. Desde consejos para establecer una rutina de verano, métodos para salvar a sus hijos de la adicción a la pantalla y actividades divertidas para mantener a los niños entretenidos, ¡hay muchas formas de hacer que el verano tenga un propósito!

[Creación de un horario de verano para niños + 5 imprimibles gratis](#)

— [El método de 7 pasos para salvar a sus hijos de la adicción a la pantalla](#)

— [28 ideas fáciles y divertidas para la lista de deseos de verano que les encantarán a sus hijos](#)

MAXIMIZA MÁS ALLÁ DE TUS RUTINAS *Por Brian Schank, Senior SEL Program Specialist*

Hay formas de maximizar su tiempo más allá de los horarios y las rutinas que harán que su verano sea grandioso:

- Mímese y haga algo que no pueda hacer durante el año escolar, como un día de spa, una caminata larga o ir a almorzar con amigos.
- Si eres un educador, ¡puedes usar un descuento para maestros para viajar a lugares que te interesen!
- Tómese el tiempo para escribir un diario y reflexionar sobre el año escolar pasado, que sabemos que ha sido un desafío. Busque aspectos positivos y momentos positivos del año a medida que lo escribe en un diario y cómo creció emocionalmente a partir de sus experiencias.
- Utilice el verano para obtener nuevas ideas para el próximo año utilizando Pinterest u otras fuentes en línea.
- Planifique un tiempo específico para usted solo o con su familia solo para recargar energías o concentrarse en nada más que en usted; no hay elementos relacionados con el trabajo involucrados.
- Finalmente, intente meditar de 5 a 10 minutos cada día para recuperar la calma, la concentración y el estrés del año escolar anterior. Mire este video que lo ayudará a comenzar con la meditación: [Meditación 101: Guía para principiantes.](#)

Recuerde, está bien hacer el verano sobre usted e implementar el cuidado personal. ¡Que sea un gran verano!

Para obtener más recursos, visite
www.myframeworks.org



[Recursos en Español](#)

CONECTA CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @Frameworksoftampabay
- Website: www.myframeworks.org

HACER UN IMPACTO

**HORAS DE VERANO DE FRAMEWORKS:
CERRADO LOS VIERNES**