

## INTELIGENCIA EMOCIONAL(EQ) & FOMENTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA



### FOMENTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA PARECE...

*Por Siomara Bridges-Mata, Directora en Iniciativas Comunitarias & Abogacia*

Tener un sentido de pertenencia es muy importante para nuestro desarrollo como seres humanos. Cuando nos sentimos conectados y contamos con sistemas de apoyo, somos más felices, más saludables y más resistentes (capaces de navegar de manera efectiva en los momentos difíciles de nuestras vidas). El diccionario de Cambridge define la pertenencia como un sentimiento de sentirse cómodo como parte de un grupo en particular y tener una buena relación con los demás miembros del grupo porque te dan la bienvenida y te aceptan. Fomentar un sentido de pertenencia entre nuestros jóvenes requiere un esfuerzo intencional; En el boletín informativo de la comunidad EQ de este mes, compartimos consejos y estrategias sobre cómo cultivar verdaderamente la pertenencia, ayudando a desarrollar entornos que promuevan la comodidad, la conexión y la contribución genuina.

#### APRENDIZAJE TEMPRANO

Fomentar un sentido de pertenencia proporciona a los niños pequeños una base para su bienestar. Los adultos pueden ayudar a sus pequeños a sentirse seguros, reconociendo las emociones a través de expresiones faciales y nombrando las emociones. Al nombrar estas emociones, los están ayudando a hacer una conexión entre sus sentimientos y la reacciones físicas. En los niños pequeños, es esencial que planifiquemos las transiciones para ayudarlos adaptarse lugares nuevos. Usted puede visualizar el nuevo lugar e identificar posibles desencadenantes de emociones incómodas. ¡Planeemos! Piense en actividades relajantes que los ayuden a a su bebe a sentirse cómodos. Comience a hablar sobre el nuevo lugar que visitará. Luego, cuando esté en el nuevo lugar, nombra las similitudes entre el lugar familiar y el nuevo ambiente. Ayúdalos a sentirse amados y notados explorando estas nuevas aventuras emocionales.

#### ESCUELA ELEMENTARIA

A esta edad los niños empiezan a navegar por los lugares de forma más independiente. Los adultos pueden apoyar esta nueva independencia aprendiendo sobre sus rutinas diarias, como en su salón de clases o en casa. Utilice diferentes oportunidades para profundizar las conversaciones con su hijo. Durante este tiempo, es esencial que los adultos modelen las habilidades que ayudarán a agudizar la autoconciencia y las habilidades de autocontrol de los niños en estos nuevos entornos. Durante estas conversaciones, aprenda cómo los nuevos amigos o los nuevos entornos están ayudando a sus hijos a desarrollar su personalidad e interés. Como adulto, es importante modelar la empatía a través de conversaciones profundas, ya que los niños la pondrán en práctica en otros entornos.

#### SECUNDARIA

Nuestros preadolescentes están descubriendo nuevos intereses y nuevos amigos mientras se enfrentan a los desafíos de la escuela intermedia. Esta es una gran época del año para hablar con sus hijos y ver dónde se sienten más bienvenidos. Ayúdelos a ser conscientes de los amigos y las actividades extracurriculares que están eligiendo. ¿Dónde se sienten más bienvenidos? ¿Quién los hace sentir incluidos? ¿Cómo pueden ayudar a otros a sentirse incluidos?

#### PREPARATORIA

Una de las cosas más poderosas que podemos sentir es la conexión. Ser verdaderamente visto y comprendido es algo difícil de conseguir en la adolescencia. No hay respuesta más rápida que un adolescente que ha encontrado un lugar al que pertenece. Ya sea banda, fútbol o teatro, los estudiantes que sienten que pertenecen a algo muestran una mayor satisfacción por la vida. Proporciona conexión, propósito y una forma de aprender más sobre sí mismos.

## HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO & ACTIVIDADES

# PERTENECES A TU COMUNIDAD

Por *Melissa Hartnett*  
Especialista en Programas Educativos

El sentido de pertenencia es clave para una comunidad de aula exitosa. Los estudiantes que se sienten aceptados siempre están más comprometidos con el aprendizaje. Una estrategia para fomentar la pertenencia en la escuela es saludar a los estudiantes en la puerta. Los maestros que se toman el tiempo para saludar a cada alumno con una interacción positiva antes de cada clase demuestran que los quieren y los valoran. Ya sea con una sonrisa y un hola, un golpe de puño o un apretón de manos especial, tomarse el tiempo para saludar a cada estudiante por su nombre todos los días ayuda a construir una relación con el tiempo. Como dijo una vez el escritor Dale Carnegie:

*“El nombre de una persona es el sonido más dulce e importante en cualquier idioma.”*

cuando los maestros saludan a sus alumnos por su nombre, están demostrando que los ven y que son importantes. Además, cuando un maestro hace una pregunta sobre el juego de béisbol de la noche anterior o nota tristeza en un estudiante normalmente feliz y pregunta cómo se siente, expresa que el maestro se preocupa por ellos más allá de las calificaciones y el trabajo en clase. En un entorno escolar, ese sentido de pertenencia comienza en la puerta del aula.

# LAS RELACIONES AYUDAN A PERTENECER

Por *Caitlin Castro*  
Especialista en Programas Educativos

En la primera infancia, las relaciones son cruciales para el sentido de pertenencia. Al nacer los niños empiezan a construir y experimentar vínculos con las personas. Los adultos (padres, maestros, cuidadores, etc.) deben fomentar relaciones cálidas, cariñosas y consistentes con los niños para ayudarlos a sentirse amados, seguros y protegidos. Cuando los niños tienen estas relaciones positivas en su vida, es más probable que practiquen estas habilidades en las relaciones con sus compañeros. Aprender a trabajar con otros es crucial para los niños. En el salón de clases, ellos practican el desarrollo de estas habilidades a través del juego. Durante el juego, ellos aprenden a trabajar juntos, ayudar a los demás y ser parte de un equipo. Estos factores son muy importantes para fomentar un sentido de pertenencia en ellos. Estas habilidades se desarrollan con el tiempo a través de rutinas consistentes y expectativas saludables en la escuela y reforzadas en el hogar.

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:



[www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

# RECURSOS & LECTURAS

Por *Eddie Underwood*  
Especialista en Programas Educativos



Los siguientes son algunos recursos para ayudar a fomentar un sentido de pertenencia. Fomentar un sentido de pertenencia apoya a los estudiantes en un momento en el que están formando su identidad, desarrollando habilidades psicosociales e siendo influenciados por sus compañeros.

- <https://www.youtube.com/watch?v=oRXYc4xmrvwg&t=3s>
- <https://www.learningandthebrain.com/blog/psychology-of-belonging/>
- <https://www.actforyouth.net/resources/ipe/inclusive-3-activities-belonging.pdf>

“La verdadera pertenencia no nos pide que cambiemos; nos exige que seamos quienes somos”

*Breni Brown*

## TAMPA FESTIVAL DE OSTRAS 2022

GUIDE DE PATROCINIO:

**PULZA AQUI**

VOLETAS EN VENTA YA!



[WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM](http://WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM)

## CONECTA CON NOSOTROS:

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay