Frameworks

EQ BOLETÍN INFORMATIVO™

Junio 2023
Vol 4 Emitido 1

INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ) Y EL AUTOCUIDADO EN VERANO

DÍAS SOLEADOS + NOCHES FRESCAS = ¡VERANO!

Por Caitlin Castro, Especialista en Programas de Educación-Coordinadora de Subcidios

La profesión docente requiere un inmenso nivel de inversión personal, tiempo y dedicación. Como profesor, mantienes un ritmo constante y exigente durante todo el año escolar. A medida que se acerca el verano, puede ser el momento perfecto para que los educadores se relajen y se relajen antes de prepararse para otro año escolar. Conviértase en una prioridad este verano, no solo para usted sino también para sus estudiantes cuando regresen en Agosto. Cuando invierte tiempo en usted mismo, le está mostrando a su familia, amigos, colegas y estudiantes la importancia de ponerse a sí mismo en primer lugar. ¡A su vez, sus seres queridos recibirán lo mejor de USTED! Es modelar cómo estar presente mental, emocional y físicamente, y tomarse el tiempo para su salud le permite alcanzar esa meta. Sobre todo, aprovecha este verano para invertir en tus necesidades y deseos, ¡te lo mereces!

APRENDIZAJE TEMPRANO

El autocuidado puede comenzar en los primeros años preescolares. Los padres pueden modelar el autocuidado para niños pequeños y niños de prekínder a través de una variedad de técnicas de modelado. Puede modelarle a su hijo pequeño cuándo y por qué está practicando el cuidado personal. Por ejemplo, “Papá trabajó duro esta semana y está cansado, así que voy a tomar un baño para calmarme y relajarme”. Otra forma de mostrar a los niños pequeños lo que significa cuidarse a sí mismos es mostrándoles a través de libros, películas y otras fuentes cómo las personas se cuidan a sí mismas. Por ejemplo, cuando le lea a su hijo, señale cómo los personajes manejan el estrés y qué están haciendo para relajarse y mantener la calma. Comience temprano para mostrarles a sus hijos lo importante que es cuidarse a sí mismo y cómo manejar el enfado y la calma.

ESCUELA ELEMENTARIA

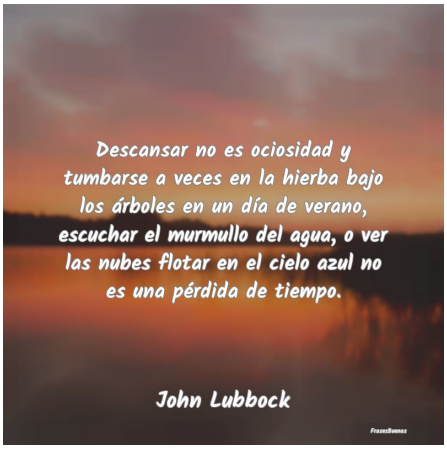
Los niños de primaria están en una edad en la que no solo puedes modelar cómo es el cuidado personal, sino también explicarles por qué es tan importante. Ahora, a esta edad, puede reservar tiempo todos los días, especialmente durante este verano, para que los niños practiquen el cuidado personal todos los días (y brindarles opciones para que elijan). Esto ayudará a los niños a descubrir qué funciona mejor para ellos y qué hacer para cuidarse a sí mismos, especialmente cuando experimentan emociones incómodas. Utilice esta estrategia para ayudar a su hijo a comprender lo que siente. Al ayudarlos a expandir su vocabulario emocional, puede hacer un chequeo emocional con ellos, preguntándoles cómo se sienten. También puede hacer el check-in, ayudando a explicar cómo se siente con palabras para describir las emociones.

SECUNDARIA

En esta edad los niños están desarrollando más la independencia, por lo que pueden tomar una mayor iniciativa y apropiarse de su práctica de cuidado personal. Los adultos ahora tienen un papel más de apoyo con esta propiedad al preguntar "¿Cómo puedo ayudar?" o “¿Qué estás necesitando en este momento?” para guiarlos en la selección de la mejor opción en lugar de dictar lo que usted cree que deben hacer o juzgar su elección. Puede crear conjuntamente una lista de actividades saludables de cuidado personal con sus hijos y mantenerla en un lugar visible, de modo que tengan un menú de opciones para seleccionar cuando sea necesario. Esto es útil durante el verano cuando desea que salgan y sean más activos físicamente. Al hacer esto, podemos ayudar a guiar a nuestros jóvenes adolescentes a seleccionar hábitos de cuidado personal saludables y equilibrados que puedan desarrollar a medida que crecen.

PREPARATORIA

Muchas prácticas de cuidado personal de los estudiantes de secundaria pueden parecernos extrañas o incluso incorrectas para nosotros como adultos: compromisos sociales, dormir y comer en horarios extraños o retirarse a esa fortaleza de la soledad, su habitación. A veces, estas actividades pueden ser justo lo que su adolescente necesita para recargarse después de un año escolar estresante, liberándose de la estructura y el rigor del año escolar. Los cerebros de los adolescentes todavía están muy en desarrollo, por lo que pueden necesitar el apoyo y la orientación de un adulto para encontrar su equilibrio rejuvenecedor entre estar sobreprogramados y poco estimulados. Este verano, anime a su hijo adolescente a esforzarse por lograr un equilibrio completo que incluya actividad física, socialización, tiempo libre de pantallas y relajación. Esto también es excelente para que usted pueda modelar para su adolescente y también hacerlo en familia.



LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Por Liz Molitor
Specialista en Programas Educativos

"El autocuidado no es autocomplacencia, es autoconservación
" Audre Lorde

Este año he tenido el privilegio de hablar con muchos padres y maestros quienes compartieron sus historias conmigo.

Cuando les pregunté sobre el cuidado personal, compartieron los cambios más pequeños que marcaron la mayor diferencia en sus familias. Comenzaron a realizar caminatas diarias, reservando tiempo para sus intereses y sus hijos, naturalmente, comenzaron a hacer lo mismo. Sus hijos comenzaron a acompañarlos en sus caminatas, carreras o ejercicios junto a ellos. Sus hijos comenzaron a participar en sus pasatiempos con ellos.

Los maestros compartieron que cuando se abrieron sobre cómo se sentían abrumados y respiraron profundamente, su clase comenzó a unirse a ellos. Modelar los beneficios del cuidado personal e inspira a todos los que te rodean.

RELÁJATE, RECARGA Y PREPÁRATE

Por Caitlin Castro
Especialista en Programas de Educación-Coordinadora de Subcidios

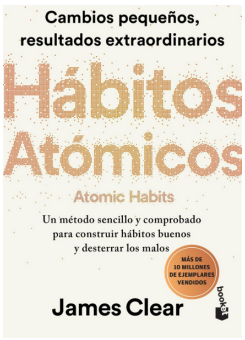
Aquí hay 4 consejos para ayudar a los maestros a relajarse, recargar energías y prepararse para el próximo año escolar:

1. Haga una lista de actividades para hacer en Agosto: mientras las cosas están frescas en su mente, anótelas: cualquier cambio importante en el horario o planes de lecciones que hayan ido bien o no. De esta manera, una vez que comience el año escolar, realmente puede abordar primero los elementos importantes.

2. Cuídese: programe citas con el médico, salga o planee unas vacaciones. ¡Los maestros necesitan el verano para descansar y rejuvenecer tanto como los estudiantes!

3. Llene su fuente: asegúrese de estar tomando tiempo para USTED. Ya sea leyendo un buen libro en la playa o programando desarrollo profesional, asegúrese de hacer tiempo para usted.

4. Apague, desconecte y reinicie: programe un tiempo durante el verano en el que se desconecte por completo de la tecnología, ya sea cerrando sesión en su correo electrónico del trabajo o desactivando Instagram, tómese ese tiempo para pasarlo con su familia, sumergiéndose en un buen libro. , o tomando unas vacaciones
.



RECURSOS Y LECTURAS

Por Melissa Hartnett
Especialista en Programas Educativos

Aquí hay dos sitios web y dos libros para explorar mientras se toma un tiempo para el cuidado personal este verano:

30 Self-Care Ideas for Summer

50 Best Self-Care Ideas fior Mental and Physical Wellbeing

CONNECTA CON NOSOTROS:

Frameworks of Tampa Bay
@Frameworks_TB
Frameworks of Tampa Bay
@FrameworksofTampaBay
Frameworks of Tampa Bay

HAZ UN IMPACTO

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

www.myframeworks.org