

Aprendizaje social y emocional el hogar & la escuela

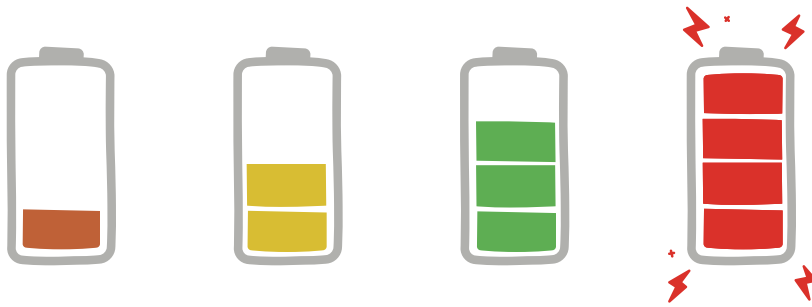
Porque cada niño merece sentirse reconocido y apoyado

Adultos, lea estos pasos en voz alta y **practique con su hijo o estudiante**

Primero: Pausa. Siéntese erguido. Mueva los hombros hacia atrás. Inhale mientras cuenta hasta cuatro, 1-2-3-4. Exhale por la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Tómese un momento para notar cómo se siente.



Segundo: Señale la batería que muestra cuánta energía tiene en este momento.



Después: Señale la cara que mejor describa cómo se siente.



Por último: Elija una práctica que pueda ayudarlo.

Escriba y Tire

Tome 3 profundas respiraciones.

Escribe algo que te esté molestando.

Rómpelo y tíralo a la basura.

Dibuja y Compartir

Toma 3 respiraciones profundas.

Dibuja algo que te haga feliz o por lo que estés agradecido.

Comparta su artículo con otros.

Escuchando tu Aliento

Siéntate en silencio y escucha un ruido afuera.

Concéntrese en ese ruido durante 60 segundos mientras inhala y exhala.

Si te sientes cómodo cierra los ojos.

Smile Doodle

En 60 segundos, crea una cara sonriente.

Toma 3 respiraciones profundas cuando tu dibujo de sonrisa esté completo.

Comparta su dibujo con alguien que necesita una sonrisa hoy.

Aliento de papel

Enrolle un trozo de papel y colóquelo en la palma de su mano.

Apriete el papel con fuerza contando hasta 5 y luego suéltelo.

Repita 3 veces.

¿Cuándo puedo poner en práctica estos ejercicios?

Cada vez que su hijo:

- necesite tomar una mejor decisión sobre su comportamiento
- tiene un berrinche, está llorando o tiene mucha energía, muestra signos de estrés, ansiedad o preocupación

¿Qué puedo decir para apoyar a mi hijo o estudiante?

"Gracias por compartir. Sé que no siempre es fácil compartir cómo te sientes y quiero que sepas que estoy aquí para apoyarte cada vez que quieras hablar"

"Gracias por compartir. Está bien sentirse _____.
Escojamos una práctica (ver más abajo) para hacer juntos. Esto te ayudará a procesar lo que estás sintiendo".

¿Dónde puedo encontrar más actividades gratuitas?

bit.ly/MindfulMinutes

Lista de videos en YouTube donde estudiantes realizan videos de relajación para que sus hijos practiquen y compartan con los demás

bit.ly/MP_Resources

Actividades de relajación, libros, y fotos