

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa

El objetivo de esta semana – El pensamiento optimista

¿Qué es el pensamiento optimista?

Helen Keller escribió, “El optimismo es la fe que nos lleva al logro. No se puede hacer nada sin esperanza y confianza.” Creer que las cosas van a salir bien es lo que motiva nuestro esfuerzo y nos hace seguir intentándolo. Después de todo, si creemos que nuestros esfuerzos van a ser en vano y que las cosas van a terminar mal, ¿para qué luchar? Queremos que nuestros hijos tengan una actitud de confianza, esperanza y piensen de una manera positiva sobre ellos y sobre su futuro.

Mientras nos enfrentamos a los retos provocados por el Covid-19, mantener la confianza y el optimismo es crucial; esa es la razón por la cual queremos comenzar esta serie tratando este tema. Los sacrificios que estamos haciendo vienen inspirados por la seguridad de que estamos marcando una diferencia positiva en nuestras familias, nuestras comunidades y nuestro país. Por suerte, el pensamiento positivo es una destreza que se puede enseñar. Nos gustaría compartir una simple estrategia que usted puede usar para aumentar el sentido del optimismo en sus hijos.

Estrategia– “Aunque no”*

La necesidad de mantener la distancia social ha llenado de desilusión la vida de nuestros hijos. Nuestros niños están experimentando una sensación de pérdida o frustración por el hecho de no poder ir a jugar a casa de un amigo o de no poder participar en la ceremonia de graduación de la escuela secundaria. La estrategia **Aunque no** puede ayudar a aliviar este malestar. La idea central de **Aunque no** consiste en animar a sus hijos a transformar la pérdida en una oportunidad. En lugar de centrarse en lo negativo, queremos ayudarles a ver el lado positivo de esta situación.

Por ejemplo, **Aunque no puedan** celebrar su cumpleaños con sus amigos, **sí pueden** organizar una fiesta de cumpleaños virtual. De hecho, ¡gracias a que la fiesta es virtual incluso los amigos y familiares, que viven lejos y no habrían podido asistir en persona, pueden participar! Anime a sus hijos a pensar “**Aunque ya no puedo....sí puedo...**” Con práctica suficiente, esta estrategia se puede convertir en una destreza para toda la vida que puede ayudar a su hijo a reaccionar positivamente ante la adversidad.

Para los estudiantes de la escuela primaria – puede ser de ayuda centrarse en las cosas divertidas que todavía pueden hacer con sus amigos. Además de fiestas virtuales o fiestas de pijamas, pueden aprender un juego nuevo para jugar con sus amigos o familia. Por ejemplo, **Aunque no puedo** ir a casa de mis amigos, **sí podemos** jugar juntos al juego online “Words with Friends”. Otro ejemplo podría ser, **Aunque no podemos** ir a ver una película, **sí puedo** jugar con mi familia a mi juego de mesa favorito.



Para estudiantes de la escuela intermedia – aprender una nueva destreza, por ejemplo cocinar (**Aunque no puedo** ir a mi restaurante mexicano favorito, **sí puedo** aprender a hacer tacos en casa) puede ser divertido y gratificante.

Para estudiantes de la escuela secundaria – poder contribuir de alguna manera al bienestar de la familia y la comunidad permite a los estudiantes de estas edades encontrarle sentido a la situación en la que se encuentran (**Aunque no puedo** ir a mi trabajo a tiempo parcial, **sí puedo** ayudar a fabricar mascarillas en casa).

Para estudiantes de pre-escolar – tratemos de ayudar a los niños de pre-escolar haciendo que se concentren en las cosas divertidas que todavía pueden hacer en casa, como aprender a jugar juegos nuevos, acurrucarse y mirar un show con un padre o un hermano o salir a pasear todos los días por el vecindario. Por ejemplo, **Aunque no puedo ir** a la escuela de preescolar, **sí puedo** montar una clase imaginaria en mi dormitorio. Otro ejemplo sería, **Aunque no puedo ir** a ver una película, **sí puedo** hacer palomitas de maíz, agarrar una manta y mirar una película con mi familia.

Para bebés y niños menores de tres años – Cuando los niños son tan jóvenes, la estrategia **Aunque no** es para los padres. Los padres pueden usar esta estrategia en forma de técnica de conversación con uno mismo para ayudarles a desarrollar su pensamiento optimista. Por ejemplo, **Aunque no puedo** llevar a mi bebé a ver a su abuela, **sí puedo** usar mi computadora para organizar un encuentro con ella compartiendo pantallas. Otro ejemplo sería, **Aunque no puedo** llevar a mi bebé al parque, **sí puedo** conectarme a algún curso online gratuito.

Notas para los padres

Una de las mejores maneras de enseñar a sus hijos y, al mismo tiempo, mantener su propio bienestar es servir como ejemplo de la estrategia **Aunque no**. Muéstreles a sus hijos cómo se usa esta estrategia y pregúnteles qué enseñanzas positivas encuentran en los retos a los que se están enfrentando. Practicar la estrategia **Aunque no** en familia puede ser un método divertido para estrechar lazos.

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa es una creación de Aperture Education (www.Apertureed.com) y del Centro Devereux para Niños Resilientes (The Devereux Center for Resilient Children) (www.CenterforResilientChildren.org). Visite nuestra página web para más ideas.

El tema de la próxima semana – La autoconciencia

***Aunque no** ha sido desarrollado por Ann McKay Bryson y es parte de Aperture Education's DESSA Comprehensive Social and Emotional Learning System.