



“BINGO” DESAFÍO DE DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL DE INVIERNO DE 2022

¡Bienvenido al “BINGO” Desafío de desarrollo socio-emocional de invierno de 2022! Esta es una forma divertida de practicar tus habilidades sociales y emocionales esta temporada.

¡Hay muchas maneras de asumir el desafío! Puedes completar actividades en línea recta, en diagonal o hacer todas las tareas para un “apagón”. Completa tantas actividades como puedas y obtén ayuda de tu maestro o miembros de la familia según sea necesario.

“BINGO” DESAFÍO DE DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL DE INVIERNO

<p>Establece una meta para las vacaciones de invierno</p> <p>Las metas son cruciales para lograr las cosas que queremos.</p> <p>Practica el establecimiento de metas fijándote una meta pequeña y alcanzable que puedas completar antes o durante las vacaciones de invierno, como:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasaré al menos 15 minutos leyendo todos los días.• Escribiré todos los días durante al menos 10 minutos. <p>Después de elegir tu objetivo, crea un plan para lograrlo. Pídeles a tus amigos o familiares que te ayuden a concentrarte en la tarea.</p>	<p>Explora las tradiciones festivas del mundo</p> <p>Aprender sobre diferentes tradiciones de invierno o festividades puede ser una excelente manera de crear conciencia cultural y social.</p> <p>Prueba una o más de estas actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lee un libro sobre cómo las diferentes culturas celebran diversas fiestas y tradiciones.• Pídele a un amigo de la familia, un vecino o un maestro que comparta cómo celebran las vacaciones de invierno y luego escribe sobre ello.• Mira los videos cortos en esta página: https://bit.ly/3Sq6BIL para conocer seis festividades diferentes que se celebran en todo el mundo.	<p>Visualización de mentalidad de crecimiento</p> <p>Tener una mentalidad de crecimiento significa que crees que las personas pueden mejorarse a sí mismas a través del trabajo duro.</p> <p>Para esta actividad, siéntate en silencio durante 5 a 10 minutos y repite una o más de las siguientes frases para ti mismo o en voz alta:</p> <ul style="list-style-type: none">• “No me rendiré, incluso si el trabajo es difícil”.• “Aprenderé de mis errores”.• “Puedo hacer cualquier cosa si trabajo duro y creo en mí mismo”.• “Si es demasiado fácil, no estoy aprendiendo”.• “Cuanto más use mi cerebro, más inteligente seré”.• “Haré mi mejor esfuerzo.”
<p>Explora las tradiciones familiares</p> <p>Diferentes familias tienen diferentes tradiciones. Examinar las tradiciones de tu familia y lo que significan puede aumentar la autoconciencia.</p> <p>Elije un objeto especial, un libro, una foto familiar o una canción que simbolice cómo tu familia celebra un día festivo (puede ser un día festivo de invierno o un día festivo o evento especial que tu familia celebre durante el año). Escribe sobre tu objeto y las tradiciones de tu familia.</p>	<p>Practica la bondad</p> <p>Hacer todo lo posible para ser amable con alguien realmente puede alegrar su día. También desarrolla la empatía y las habilidades de relación.</p> <p>Practica la amabilidad haciendo algo bueno por un hermano, padre, cuidador, vecino o amigo.</p> <p>Tú podrías:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hacerles un cumplido especial.• Escribirles una nota bonita o hacerles un dibujo.• Ayudarlos a completar una tarea.	<p>Haz servicio comunitario</p> <p>Ayudar a la comunidad es una excelente manera de desarrollar la conciencia social y la empatía por los demás.</p> <p>Tú podrías:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hacer una tarjeta para las personas que viven en una comunidad de jubilados.• Hornear una golosina o hacer una tarjeta para un vecino.• Recoger la basura alrededor de un parque local.• Donar comida o tiempo a un banco de alimentos o refugio para personas sin hogar. <p><i>*Mantente a salvo durante las actividades de servicio comunitario. Complétalas siempre con la ayuda de un adulto.</i></p>
<p>Haz ejercicios de respiración profunda</p> <p>Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudarte a calmar tu mente y desestresarte.</p> <p>Siéntate en silencio durante 10 a 15 minutos. Concéntrate en tu respiración y trata de despejar tu mente. Practica esto todos los días durante al menos una semana (o mejor aún, hazlo parte de tu rutina diaria).</p>	<p>Tómate un descanso de las Redes sociales</p> <p>Las investigaciones muestran que pasar demasiado tiempo en las redes sociales puede aumentar los sentimientos de estrés, ansiedad y depresión.</p> <p>¡Tómate un descanso de las redes sociales durante las vacaciones de invierno! Comienza con una hora cada día y aumenta hasta un día completo o más.</p>	<p>Saludos de temporada</p> <p>¡Felices Fiestas! Así es como se dice Happy Holidays!” en español.</p> <p>Aprende a decir los saludos de temporada en español y otros 30 idiomas (visita este sitio: https://bit.ly/3UXan7u) para aumentar tu conciencia cultural y difundir buenas noticias para todos.</p>