



Oficina del Superintendente
Estatol de Educación



GUÍA PARA PADRES, MADRES, FAMILIARES Y CUIDADORES

¡Le damos la bienvenida a la Guía para padres, madres, familiares y cuidadores de aprendizaje socioemocional (SEL) del DC! Esta breve guía de recursos está destinada a brindarles apoyo a ustedes, los padres, madres, familiares y cuidadores de los estudiantes del DC, para que comprendan los estándares de SEL del DC y sepan cómo apoyar el desarrollo social y emocional tanto en el hogar como en la escuela.

SECCIÓN 1: COMPRENSIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE SEL DEL DC DESDE K HASTA LA EDUCACIÓN PARA ADULTOS	3
SECCIÓN 2: ESTRATEGIAS DE SEL PARA USAR FUERA DE LA ESCUELA	4
SECCIÓN 3: CONSTRUCCIÓN DE CONEXIONES ENTRE EL HOGAR Y LA ESCUELA	14

ESTA GUÍA INCLUYE LAS SIGUIENTES SECCIONES:

Cada sección tiene enlaces a herramientas y recursos útiles para que pueda apoyar de inmediato a su estudiante en el desarrollo de su autoconciencia, autogestión, conciencia social y cultural, habilidades para relacionarse, y toma de decisiones y voluntad.

SECCIÓN 1: COMPRENSIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE SEL DEL DC DESDE K HASTA LA EDUCACIÓN PARA ADULTOS

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL SEL

El aprendizaje socioemocional (SEL) es el proceso mediante el cual niños y adultos adquieren y aplican conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, gestionar las emociones, alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y solidarias (CASEL, 2020).

La participación activa de las familias, las escuelas y las comunidades en las iniciativas de SEL fomenta un entorno de aprendizaje inclusivo y de apoyo para todos los estudiantes. El SEL se enfoca en desarrollar habilidades integrales y una identidad positiva que los estudiantes necesitan para el logro académico, vidas profesionales satisfactorias, relaciones saludables y una ciudadanía responsable.

En la primavera de 2024, la Oficina del Superintendente Estatal de Educación (OSSE) publicó los estándares de SEL para todos los estudiantes del DC desde kindergarten hasta la educación para adultos. Como parte del plan estratégico de la OSSE para 2023-2025, estos estándares se desarrollaron para garantizar una sólida enseñanza de SEL en todas las escuelas del DC. Los estándares de SEL del DC están organizados en cinco áreas de competencia básicas: autoconciencia, autogestión, conciencia social y cultural, habilidades para relacionarse, y toma de decisiones y voluntad. Durante el año escolar 2024-2025, los educadores de las escuelas públicas y las escuelas públicas chárter del DC comenzarán a integrar el SEL en todas las áreas temáticas para crear entornos de aprendizaje que brinden apoyo y estén guiados por estos estándares y sus indicadores de éxito acompañantes.

RECURSOS: [Aprendizaje socioemocional del DC](#) (OSSE) (2024); Charla sobre estándares de SEL y ambiente escolar con la OSSE, [Padres y madres que amplifican las voces en la educación](#) (PAVE) (2024); Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) (2019), [¿Qué es SEL?](#), Estándares de SEL del Distrito de Columbia e indicadores de éxito: [Estándares de aprendizaje socioemocional desde K hasta la educación para adultos](#); video introductorio al SEL de CASEL: [Qué es el aprendizaje socioemocional](#)

ESTÁNDARES DE SEL DEL DC DESDE K HASTA LA EDUCACIÓN PARA ADULTOS

COMPETENCIA	ESTÁNDAR
Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none">La autoconciencia es la capacidad de reconocer, comprender y expresar las emociones y cómo afectan las acciones. La autoconciencia incluye la capacidad de identificar las propias fortalezas, intereses, valores y desafíos personales, desarrollar una identidad propia positiva, reconocerse a sí mismo como un aprendiz permanente y saber cuándo necesita buscar ayuda.
Autogestión	<ul style="list-style-type: none">La autogestión es la capacidad de gestionar y expresar las propias emociones, establecer y alcanzar metas personales y académicas y perseverar a través de desafíos.
Conciencia social y cultural	<ul style="list-style-type: none">La conciencia social y cultural es la capacidad de sentir empatía y respetar a los demás, incluidos aquellos con perspectivas, habilidades, orígenes y culturas diferentes y diversos. La conciencia social y cultural incluye la capacidad de comprender y utilizar habilidades sociales y de comunicación positivas.
Habilidades para relacionarse	<ul style="list-style-type: none">Las habilidades para relacionarse son las necesarias para construir y mantener relaciones positivas, respetuosas y saludables en diferentes entornos escuchando, comunicándose, usando habilidades para tomar perspectivas, resolviendo conflictos y colaborando.
Toma de decisiones y voluntad	<ul style="list-style-type: none">La toma de decisiones y la voluntad es la capacidad de tomar decisiones individuales y tomar medidas autodirigidas. La toma de decisiones y la voluntad incluyen la capacidad de reconocer y conectar cómo las decisiones propias afectan a uno mismo y a la comunidad.

SECCIÓN 2: ESTRATEGIAS DE SEL PARA USAR FUERA DE LA ESCUELA

Cuando los educadores y las familias trabajan juntos, pueden construir fuertes conexiones reforzando las habilidades sociales y emocionales desarrolladas en el hogar, las escuelas y sus comunidades.

Los padres, madres, familiares y cuidadores modelan y practican el SEL con sus niños y niñas a través de relaciones de apoyo y entornos hogareños. Como expertos en el desarrollo, los intereses, las culturas y las fortalezas de sus hijos e hijas, las familias también son defensores influyentes del SEL en las escuelas. Los padres, madres, familiares y cuidadores también pueden ser colaboradores importantes a la hora de dar forma a la implementación del SEL en la escuela.

RECURSOS: [SEL con familias y cuidadores](#) (CASEL), (2024); [Liderazgo con SEL: herramientas para padres y madres](#) (2024); [Rueda de SEL de la OSSE](#) (2024)

Los [estándares de SEL del DC desde K hasta la educación para adultos](#) son un marco para apoyar el aprendizaje social y emocional de los estudiantes en casa. A continuación se presentan algunas estrategias y recursos alineados con cada competencia y una muestra de indicadores de éxito para todas las bandas de grados.

AUTOCONCIENCIA

Indicadores de éxito

- Reconoce, identifica, entiende, describe o interpreta sus propias emociones.
- Identifica gustos o desagradados personales, describe intereses, demuestra una identidad propia positiva o comunica fortalezas personales.
- Identifica cuándo buscar apoyo o formas de comunicarse con adultos de confianza, e identifica miembros de la comunidad o redes de apoyo.



ESTRATEGIAS Y RECURSOS POR BANDA DE GRADO

(K a 2.º grado) Mostrar cómo son los sentimientos

Una manera maravillosa de ayudar a los niños y niñas pequeños a desarrollar su comprensión de los sentimientos es usar un cartel de "caras de sentimientos" o crear uno juntos. Dibuje diferentes caras que muestren varias emociones. Anime a su hijo(a) a que escoja una emoción del cartel y hablen sobre cuándo se sintió así por última vez y qué lo causó. Luego, pídale que describa cómo se siente ahora y por qué. Esta actividad amplía su vocabulario emocional y le ayuda a reconocer y expresar mejor sus emociones.

RECURSOS:

1. La "[Rueda de los sentimientos](#)", por Anchor Light Therapy Collective, es una herramienta para apoyar a los niños y niñas en el desarrollo de la inteligencia emocional. Muchos niños(as) olvidan qué palabras de emociones usar al describir su experiencia mientras están molestos en el momento. La rueda de los sentimientos puede darles una idea de qué palabra usar.
2. [Happier Human: 21 actividades de autoconciencia para niños y estudiantes jóvenes](#) ofrece varias actividades, como practicar la gratitud, usar afirmaciones positivas y hacer tableros de visión. Estas actividades ayudan a los niños y niñas pequeños a centrarse en sus fortalezas y comprender mejor sus emociones, lo que fomenta la autoconciencia y una mentalidad positiva.

(3.º a 5.º grado) Usar libros o la televisión para destacar emociones complejas

Mientras lee libros de cuentos o ve películas, dedique momentos para destacar los sentimientos matizados de los personajes. Involucra a su hijo(a) preguntándole por qué piensa que un personaje se siente de cierta manera. Por ejemplo, explore si un personaje puede estar celoso de un compañero de clase pero herido porque no lo invitaron a su fiesta de cumpleaños.

Para los niños(as) que pueden ser menos conscientes de sus propias emociones, dé un paso adicional haciendo una comparación entre los personajes y las experiencias propias de su hijo(a). Podría decir algo como: "Este personaje me recuerda a ti porque la gente disfruta hablando con él, ¡es muy bueno escuchando!" o "Este personaje me recuerda a cuando estabas nerviosa porque ninguno de tus viejos amigos estaba en tu clase". Relacionar las experiencias de su hijo(a) con las emociones de los personajes puede ayudarlo a desarrollar una autoconciencia mayor.

RECURSOS:

1. La [Guía para el éxito de Pathways 2 Success](#) incluye actividades como comprobar emociones, escribir cumplidos para uno mismo y hablar sobre las fortalezas y los desafíos. Estos ejercicios están diseñados para ayudar a los niños y niñas a identificar y comprender sus sentimientos, lo que fomenta la regulación emocional y la autoconciencia.
2. Las [hojas de trabajo sobre autoconciencia](#) son hojas descargables para ayudar a los niños y niñas a entender sus fortalezas y desafíos. Las hojas de trabajo los alientan a reflexionar sobre sus emociones y pensamientos, lo que facilita las conversaciones sobre cómo abordar y superar los desafíos en el futuro.
3. El [programa Mood Crew](#) de la alianza Depression and Bipolar Support Alliance ofrece recursos interactivos y descargables para ayudar a los adultos a tener conversaciones positivas sobre los sentimientos con los niños y niñas.



(6.º a 11.º grado) Decir lo que usted ve, no lo que su hijo o hija siente

Ayude a su hijo(a) a describir lo que usted observa en lugar de lo que interpreta. Por ejemplo, podría decir: "Parece que te sientes en conflicto acerca de ir a esa fiesta porque no pareces tan emocionado como siempre" o "Dices que no estás nerviosa por el examen, pero te veo muy inquieta cuando intentas estudiar". Al describir lo que ve, le da la oportunidad de corregir, explicar o negar lo que usted dijo sin dejar de recibir comentarios. Este enfoque difiere de decir: "No quieres ir a esa fiesta, ¿verdad?" o "No puedo creer que no estés nerviosa por esa prueba".

RECURSOS:

1. Positive Psychology: [Las 18 mejores hojas de trabajo y actividades sobre la autoestima](#) están diseñadas para ayudar a los adolescentes a desafiar el diálogo interno negativo y desarrollar la autocompasión.
2. [Teens Health](#) ofrece consejos prácticos para que los adolescentes aumenten su autoestima, como pasar tiempo con amigos que los apoyan, practicar la bondad con uno mismo y establecer metas alcanzables. También explica la importancia de entender y manejar la voz en sus cabezas, a la vez que ofrece estrategias para construir una imagen personal más saludable.
3. Estos [escenarios e interrogantes](#) pueden ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre su identidad y comprender sus propias necesidades al formar nuevas relaciones.
4. Bring Change 2 Mind ofrece una [herramienta de conversación](#) gratuita donde los adolescentes pueden generar mensajes y ver videos para ayudarlos a explicar problemas de salud mental y cómo se sienten a varias personas en sus vidas.



(12.º grado a educación para adultos) La vida después de la escuela secundaria

Reflexione con su hijo(a) sobre cómo sus experiencias postsecundarias futuras (o actuales) han dado forma a su autopercepción y sus metas. ¿Cómo puede animarlo(a) a profundizar su autoconciencia, reconociendo sus fortalezas, debilidades e identidad en evolución mientras recorre desafíos académicos o personales?

RECURSOS:

1. Positive Psychology ofrece tres [ejercicios de inteligencia emocional](#) de forma gratuita. Estos ejercicios basados en la ciencia pueden mejorar nuestra capacidad para comprender y trabajar con las emociones, pero también pueden darnos las herramientas para fomentar la inteligencia emocional de los estudiantes.
2. [Un enfoque integrado para desarrollar una mayor autoconciencia](#) ofrece una explicación profunda de la ciencia del SEL y caminos autoguiados para explorar.

Indicadores de éxito

- Identifica y utiliza estrategias de autorregulación para gestionar emociones.
- Aborda desafíos y obstáculos con una mentalidad de crecimiento.
- Identifica o desarrolla metas a corto y largo plazo, y estrategias para alcanzar esas metas, con apoyo o sin él.
- Toma decisiones o practica la voluntad sobre el propio entorno o interés.



(K a 2.º grado) Ser un buen ejemplo de autogestión

La mayoría de los padres, madres, familiares y cuidadores experimentan momentos angustiantes. Durante estos momentos, informe a su familia que necesita un descanso breve para calmarse. Aproveche esta pausa para pensar en cómo volver a la situación de manera positiva. Su hijo(a) observará que usted toma medidas para calmarse y será más probable que adopte esta técnica. También puede hablar con su hijo(a) mientras intenta calmarse. Considere decir: "Voy a respirar hondo y contar 1, 2, 3". Una de las mejores maneras de enseñarle a su hijo(a) sobre la autogestión es dando el ejemplo usted mismo(a).

RECURSOS:

1. Estas [12 estrategias de autorregulación para niños pequeños](#) ofrecen varias estrategias, como cantar sonidos de vocales, moverse como animales y jugar juegos conscientes, para ayudar a los niños y niñas a regular sus cuerpos, sensaciones y pensamientos.
2. La lista de [sentimientos grandes](#) puede ayudar a los niños y niñas pequeños a reconocer y nombrar sus sentimientos, lo que lleva a un mejor manejo de estos.
3. La guía de [consejos para manejar el comportamiento](#) de Child Mind Institute proporciona a los padres, madres, familiares y cuidadores información y actividades para el desarrollo de habilidades para entender por qué algunos niños(as) pueden tener dificultades con ciertos comportamientos y cómo responder mejor.

(3.º a 5.º grado) Identificar un lugar o una técnica para ayudarle a calmarse

Preste atención a las estrategias naturales que usa su hijo(a) para calmarse. Por ejemplo, puede buscar consuelo en una almohada o manta, o alejarse de situaciones angustiantes. Comprender estas tendencias naturales puede ayudarle a fomentar tales comportamientos en otras ocasiones. También puede ayudar a su hijo(a) a identificar un lugar especial para que se calme y dejar que lo nombre, como el "lugar seguro" o el "rincón pacífico". Enseñarle a su hijo(a) que está bien tomarse un tiempo para recomponerse lo alentará a tomar la iniciativa cuando sea necesario. Es mejor practicar esta técnica antes de que su hijo(a) se moleste para que pueda regresar a ella con facilidad cuando sea necesario.

RECURSOS:

1. La [meditación guiada para familias](#) se puede utilizar con niños(as) y con nosotros mismos para practicar estrategias calmantes en familia.
2. Practicar la atención plena puede ayudar con la autorregulación. [Child Mind Institute](#) ofrece actividades sobre atención plena que enseñan a los niños y niñas a enfocarse en el presente en lugar del pasado o el futuro. Para algunas familias, los programas de capacitación para padres, madres y cuidadores también pueden ser útiles.
3. Mindset Works explica [cómo los padres pueden inculcar una mentalidad de crecimiento en casa](#) al proporcionar frases clave que los cuidadores pueden usar para ayudar a los niños y niñas a cultivar una mentalidad de crecimiento.



(6.º a 8.º grado) Ayudarle a entender las consecuencias de sus acciones y establecer metas para la mejora futura

En esta etapa, pueden aparecer los portazos, los gritos o los comportamientos disruptivos contra familiares o amigos. Cuando su hijo(a) se haya calmado después de un desbordamiento, hable con él o ella sobre cómo sus acciones se reflejan en él o ella y afectan a la familia. Por ejemplo, puede explicar que dar portazos puede asustar a los hermanos menores o a las mascotas. Señale un momento en que se manejó mejor una situación parecida. Al resaltar sus habilidades de autogestión y explicar cómo sus acciones afectan a los demás y moldean las percepciones, le proporciona las herramientas para comprender el impacto de su comportamiento en aquellos que le importan, incluido él mismo o ella misma.

RECURSOS:

1. Cuando es hora de asumir responsabilidades en el hogar, un [gráfico de responsabilidades](#) puede enseñar a los adolescentes habilidades para manejar sus roles en la casa. Esta herramienta también puede ayudarlo a comprender las etapas de desarrollo en cada edad.
2. Los estudiantes de secundaria y escuela intermedia a menudo experimentan sentimientos fuertes; las herramientas de autorregulación pueden ayudarlos a sentirse bajo control. Estas son algunas [actividades de regulación emocional](#) para preadolescentes y adolescentes.
3. Las familias pueden ayudar a sus hijos(as) a [establecer y alcanzar metas realistas](#) para manejar mejor el comportamiento en el futuro, mejorar los aspectos académicos y abordar otras partes importantes de la vida.

(9.º a 11.º grado) Ayudarle con el manejo del estrés

A medida que su hijo(a) crece, puede comenzar a sentir estrés debido a clases más exigentes o al aumento de las presiones sociales de la escuela secundaria. Usted puede ayudarlo a encontrar maneras de reducir el estrés. Por ejemplo, si le preocupa una prueba, sugiera que hable con el docente de antemano o que estudie con un compañero de clase. El ejercicio físico también es una excelente manera de controlar el estrés. Muchas personas encuentran que simplemente caminar o trotar ayuda a aliviar el estrés, por lo que la próxima vez que su hijo(a) parezca estresado(a) o molesto(a), ¡vayan juntos a caminar!

RECURSOS:

1. [Recordatorios para adolescentes sobre el manejo del estrés](#): esta es una tabla resumida con imágenes para ayudar a los adolescentes a recordar cómo pueden cuidar de sí mismos.
2. Estos [10 pasos para ayudar a controlar el estrés](#) ofrecen consejos para los adolescentes sobre cómo responder a los factores de estrés y cuidar su bienestar mental y físico.

(12.º grado a educación para adultos) El equilibrio entra la vida y el trabajo

Converse con su hijo(a) sobre las estrategias que utiliza para equilibrar las demandas académicas, los compromisos extracurriculares y el bienestar personal en su último año de secundaria. Explore cómo puede ayudarlo(a) a perfeccionar estas estrategias y mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y la personal durante los periodos estresantes. Profundice estas conversaciones preguntando cómo planea aplicar habilidades de autogestión a su vida después de la escuela secundaria.

RECURSOS:

1. El [kit de herramientas para el manejo del estrés](#) de la asociación American Heart Association ofrece estrategias integrales para manejar el estrés, que incluyen técnicas de respiración profunda, actividades físicas y la importancia de las conexiones sociales. Hace hincapié en los beneficios del ejercicio regular, socializar con amigos y familiares y tomarse un tiempo para relajarse y ocuparse en pasatiempos para mantener la salud mental y física.
2. El [kit de herramientas "Prepararse para la universidad emocionalmente, no solo académicamente"](#) de Child Mind Institute brinda consejos a los padres, madres, familiares y cuidadores para apoyar a sus hijos(as) en el desarrollo de estrategias de afrontamiento, la regulación del bienestar físico y emocional y la planificación con anticipación.

Indicadores de éxito

- Lee y responde al lenguaje corporal de los demás, identifica señales verbales y no verbales que implican emociones o reconoce los efectos de las palabras y acciones en las emociones de los demás.
- Identifica, reconoce, describe o demuestra preocupación o empatía por los demás.
- Reconoce similitudes y diferencias en las personas y las culturas; identifica experiencias variables de individuos y grupos basadas en las diferencias.
- Identifica relaciones saludables con estudiantes y adultos, identifica maneras de abogar por las necesidades de los demás o evalúa el papel de uno dentro de la comunidad en general para participar en oportunidades cívicas.



(K a 2.º grado) Identificar sentimientos y cultivar la conexión

Una buena manera de enseñarle a su hijo(a) sobre el lenguaje corporal, las emociones y la empatía es jugar un juego de "charadas de sentimientos". Use tarjetas con diferentes expresiones faciales o escriba emociones y comportamientos que puedan lastimar a otros en pedazos de papel. Deje que su hijo(a) escoja uno de un sombrero y tomen turnos para actuar cómo se sentiría una persona con la emoción o expresión en la tarjeta. Este juego puede ayudar a iniciar conversaciones sobre temas de los que un niño o niña no suela querer hablar.

RECURSOS:

1. [Embrace Race](#) destaca la importancia de presentar a los niños y niñas pequeños los conceptos de prejuicio, diversidad y justicia social desde el principio y ofrece artículos, guías, podcasts y cuentos cortos en formato de audio para que las familias los utilicen para iniciar conversaciones importantes.
2. Las familias pueden ayudar a los niños(as) a [desarrollar y nutrir su sentido de identidad](#) utilizando historias para ayudarles a construir conexiones, verse a sí mismos y comprender las experiencias de los demás.

(3.º a 5.º grado) Conversar sobre diferentes perspectivas

Para ayudar a su hijo(a) a entender y respetar las perspectivas de los demás, hablen sobre un libro que esté leyendo o un programa de televisión o película que haya visto hace poco, y pregúntele qué pasaría si la historia estuviese escrita desde otra perspectiva. También pueden ir a su biblioteca local y encontrar libros sobre personas que son diferentes a su hijo(a), libros que afirmen su identidad o libros que expongan prejuicios y destaquen a los defensores de la justicia social. Al hacer esto, le está enseñando a ver la vida a través de diferentes ojos y a desarrollar su capacidad de empatía y comprensión.

RECURSOS:

1. [Embrace Race](#) ofrece guías de acción, historias grabadas, seminarios virtuales y podcasts para ayudar a las familias a tener conversaciones "consideradas, informadas y valientes" con los niños y niñas pequeños sobre la raza, los prejuicios, la justicia social y la diversidad.
2. El video ["Resolución de conflictos: Cómo resolver tus diferencias de manera justa"](#) ofrece guiones simulados para que los jóvenes los tengan en cuenta al abordar la resolución de conflictos.

(6.º a 11.º grado) Fomentar la conciencia cultural y comunitaria de su adolescente

Los proyectos de voluntariado enfocados en el compromiso cívico ayudan a los preadolescentes y adolescentes a desarrollar un sentido de responsabilidad y compromiso con sus comunidades. Estos proyectos pueden incluir participar en el gobierno local, unirse a grupos de defensa o ser voluntarios de organizaciones de servicio comunitario. La participación en esas actividades fomenta una comprensión más profunda de las cuestiones sociales, promueve la ciudadanía activa y alienta las contribuciones al bien común.

RECURSOS:

1. El voluntariado para adolescentes es una estrategia poderosa para desarrollar habilidades de compromiso cívico y conciencia cultural. Explore la página web de [oportunidades de voluntariado Serve DC de la alcaldía](#) y filtre por la edad de su hijo(a) para encontrar oportunidades de servicio comunitario aquí en el DC.
2. Realice un viaje en familia al [museo comunitario Smithsonian's Anacostia](#), donde los niños y niñas pueden sumergirse en las vibrantes "historias de personas más alejadas de las oportunidades, a menudo pasadas por alto, en la región metropolitana del DC". Las familias aprenderán acerca de la alegría, la defensa, la diversidad y la rica historia cultural de muchas comunidades del DC.
3. Las [Guías del patrimonio zonal](#) son los senderos oficiales para caminar por Washington, DC, y cubren la diversa historia social de más de 20 vecindarios y ocho zonas. La guía ilustrada muestra cómo ha cambiado la zona con el tiempo. También destaca propiedades históricas y otros sitios importantes del vecindario.

(12.º grado a educación para adultos) Abrir un libro, abrir el mundo

Considere las diversas comunidades y puntos de vista que su hijo(a) puede encontrar una vez que salga de la escuela secundaria. ¿Cómo puede ayudarle a desarrollar una comprensión más profunda y empatía por las perspectivas de los demás, a la vez que fomenta comportamientos inclusivos y conexiones significativas? Utilice las actividades de planificación postsecundaria de su hijo(a) para incluir reflexiones sobre cómo manejar el mundo fuera de la escuela.

RECURSOS:

1. La Biblioteca Conmemorativa Monmouth University Guggenheim ofrece una [lista de libros recomendados sobre diversidad, equidad, inclusión y pertenencia](#). La lista incluye literatura para ayudar a los adolescentes y adultos jóvenes a expandir su lente cultural y varios libros que guían a los lectores hacia la incorporación de perspectivas multiculturales en sus vidas, cada uno con preguntas para debatir libros y reflexionar.
2. Esta [reflexión de liderazgo ético](#) puede ayudar a los adultos que están madurando a mantener sus valores personales mientras exploran el mundo que los rodea.



Indicadores de éxito

- Demuestra comportamientos de cooperación cuando trabaja con otros, practica habilidades de escucha activa, modela la comunicación apropiada o aplica habilidades para prevenir y resolver conflictos.
- Identifica, demuestra, construye o utiliza estrategias para mantener relaciones saludables.
- Comparte con los demás, colabora con sus compañeros o practica el trabajo en equipo y la resolución cooperativa de problemas.



(K a 2.º grado) Hablar sobre las amistades

Pregúntele a su hijo(a) acerca de sus amigos y las cualidades que valora en un amigo. Por ejemplo, podría preguntarle: "¿Por qué disfrutas pasar tiempo con este amigo después de la escuela?" o "¿Qué lo hace un buen amigo para ti?". Además, indague sobre las cualidades que le desagradan y cómo cree que es un buen amigo para los demás. Preguntas como "¿Alguna vez tu amiga dijo algo que te hizo sentir triste?" pueden ayudarlo a entender sus experiencias y sentimientos.

RECURSOS:

1. Keep Connected ofrece una guía gratuita de [consejos para construir relaciones para familias](#) que tiene actividades de construcción de relaciones para ayudar a los padres, madres, familiares, cuidadores y niños y niñas a conectarse más en profundidad y entenderse mejor.
2. UNICEF ofrece [nueve consejos](#) para desarrollar habilidades de relación saludables en niños pequeños.

(3.º a 5.º grado) Utilizar la técnica "sándwich"

Considere usar la "técnica sándwich" para guiar a su hijo(a) en el manejo de las conversaciones, en especial cuando le haga comentarios o aborde problemas. Este método implica "intercalar" el comentario o problema con un cumplido y una conclusión positiva. Por ejemplo, si su hijo(a) siente que un amigo lo(a) trató mal, podría comenzar con un comentario positivo como: "Realmente aprecio nuestra amistad y siempre eres muy amable conmigo", luego abordar el problema con: "Sin embargo, cuando me gritaste en el almuerzo el otro día, me hizo sentir triste". Puede concluir con: "Quiero que sigamos siendo amigos, así que si algo te molesta, házmelo saber, y podemos abordarlo juntos en lugar de enfadarnos".

RECURSOS:

1. Aquí hay una [hoja informativa](#) del desarrollo sobre qué esperar a medida que los niños pequeños desarrollan habilidades de relación.
2. Utilice este [proceso de resolución de problemas](#) sencillo para ayudar a su hijo(a) a identificar sus sentimientos, descomprimir los problemas y desarrollar soluciones.

(6.º a 8.º grado) Conectar con preadolescentes: dar un paseo

Establezca una hora específica para un paseo familiar después de la cena, con el objetivo de establecer una rutina al menos 2 o 3 veces a la semana. Durante la caminata, concéntrese en escuchar activamente a su hijo(a). Use gestos como sonrisas y asentir para demostrar su compromiso. Cuando su hijo(a) comparta algo, repita lo que dijo con sus propias palabras. Por ejemplo, si dice: "Hoy estaba muy cansado en la escuela", puede responder: "¿Estabas cansado en la escuela? ¿Qué crees que causó eso?". Este enfoque demuestra que está prestándole atención y se preocupa por sus sentimientos.

RECURSOS:

1. El artículo del Concejo de Salud Comunitaria "[Crianza positiva: construir relaciones saludables con sus hijos](#)" ilustra cómo involucrarse positivamente con sus hijos(as), enseñándoles los comportamientos y habilidades necesarios para construir y mantener relaciones saludables y hacer frente al mundo de manera efectiva.
2. Keep Connected ofrece [tarjetas gratuitas para iniciar conversaciones](#) que pueden ayudar a los adultos a comprender y descomprimir sus propios sentimientos y experiencias para iniciar conversaciones con sus hijos(as).

(9.º a 11.º grado) Alimentar la empatía de su adolescente

Pasar de la escuela intermedia a la secundaria puede ser una transición desafiante para cualquier joven. Puede implicar adaptarse a una escuela más grande con más compañeros y usar varias aulas por primera vez. Su hijo(a) podría sentir inseguridad en este nuevo entorno social y ansiedad por hacer amigos. Al hablar con su hijo(a) y explicarle que todos enfrentan desafíos similares, puede ayudarlo a entender mejor a sus compañeros y enfatizar la importancia de la empatía en sus interacciones sociales. Bríndele apoyo para hacer amistades a su propio ritmo y anímele a superar sus desafíos sociales.

RECURSOS:

1. El recurso [Conversaciones difíciles con adolescentes](#) ofrece consejos prácticos para padres, madres, familiares y cuidadores sobre cómo involucrar a sus adolescentes en conversaciones sobre relaciones saludables y conversaciones difíciles.
2. La [Guía para familias sobre fiestas de adolescentes](#) brinda orientación para que los cuidadores apoyen a los estudiantes de secundaria que enfrentan presiones en sus relaciones con respecto a las fiestas.

(12.º grado a educación para adultos) Reflexionar y refinar: anuario mental

Reflexione sobre las relaciones que su hijo(a) ha cultivado en los últimos cuatro años en la escuela secundaria, desde la familia hasta las amistades. ¿Cómo puede ayudarlo(a) a navegar por dinámicas sociales complejas, resolver conflictos de forma diplomática y fomentar relaciones de apoyo mutuo que contribuyan a su crecimiento personal y profesional en el futuro?

RECURSOS:

1. Estos [questionarios de relaciones familiares](#) cubren todo, desde la gestión del dinero hasta las habilidades de comunicación, y ofrecen información sobre la dinámica familiar para los jóvenes de más edad.
2. Algunas relaciones ponen expectativas poco realistas en los jóvenes de más edad mientras se preparan para vivir con independencia. [Este video aborda el perfeccionismo y las realidades de la vida adulta.](#)



Indicadores de éxito

- Considera o genera posibles soluciones a los problemas.
- Reconoce que los individuos tienen opciones y las consecuencias positivas y negativas de las elecciones o comportamientos de uno.
- Toma decisiones responsables, realiza acciones independientes o demuestra responsabilidad personal en la toma de decisiones.
- Identifica o considera las expectativas de seguridad; comprende o evalúa cómo las influencias externas impactan en la toma de decisiones.



(K a 2.º grado) Hablar sobre las consecuencias

Conversar sobre las consecuencias con su hijo(a) puede ayudarle a desarrollar herramientas para tomar sus propias decisiones en el futuro. Haga preguntas como: "¿Qué crees que pasará si no usamos nuestros abrigos afuera hoy?" o "Si no vas a dormir a tiempo, ¿cómo te sentirás en la escuela mañana?". Explorar diferentes perspectivas mejora las habilidades de toma de decisiones de su hijo(a). Comprender cómo sus acciones afectan a otros es fundamental para tomar decisiones responsables. Enseñarle sobre las consecuencias de sus acciones ayuda a promover la empatía y la toma de decisiones responsables.

RECURSOS:

1. La [Guía para familias sobre el pensamiento crítico](#) ayuda a los padres, madres, familiares y cuidadores a fomentar las habilidades de pensamiento crítico en los niños y niñas pequeños al involucrarlos en conversaciones sobre varios temas y alentarlos a expresar sus pensamientos. Destaca la importancia de tomar en serio las ideas de los niños y niñas para promover el desarrollo cognitivo y emocional.
2. Incluso los niños y niñas pequeños pueden participar en la toma de decisiones familiares, lo que aumenta su sentido de voluntad y valor. Aquí puede encontrar [tres pasos](#) a considerar.

(3.º a 5.º grado) Destacar cuando toma buenas decisiones

Los niños y niñas a menudo no se dan cuenta de que están tomando decisiones. Elogiar las buenas elecciones anima a su hijo(a) a continuar tomando decisiones reflexivas. Además, tómese el tiempo para hablar del día de su hijo(a), destaque las decisiones positivas que tomó y explore por qué tomó esas decisiones. Este enfoque refuerza su comprensión de la toma de decisiones y sus efectos.

RECURSOS:

1. La [herramienta para ayudar a los estudiantes a tomar buenas decisiones](#) presenta una matriz de toma de decisiones que ayuda a los estudiantes a evaluar sus elecciones sopesando los pros y los contras.
2. El [video](#) "Tomando decisiones difíciles con el niño presidente" sobre la toma de decisiones y las consecuencias para compartir con su hijo(a).

(6.º a 8.º grado) Hablar sobre el comportamiento responsable en línea

La mayoría de los adolescentes utilizan dispositivos electrónicos y redes sociales, por lo que es esencial enseñarles un comportamiento en línea apropiado. Aproveche esta oportunidad para conversar sobre cómo la era digital ha mejorado nuestras vidas, pero también para recordarle que la huella que deja una persona en línea persiste y es casi imposible de borrar una vez publicada. Aborde el tema del acoso en línea enfatizando la importancia de ser amable y de pronunciarse contra el acoso, incluso si significa resistir la presión de sus compañeros. Controle el uso de las redes sociales y aclare que los "amigos" virtuales son diferentes de los amigos de la vida real. Anímele a desarrollar habilidades para interactuar con personas en situaciones cotidianas y no digitales.

RECURSOS:

1. Esta [guía para familias sobre redes sociales](#) ofrece un vistazo de las tendencias actuales de las redes sociales y estrategias prácticas y procesables para empoderar a su hijo(a), impulsar su discernimiento digital y fomentar hábitos mentales saludables.
2. [Ayude a su hijo\(a\) a manejar la presión entre pares](#) es un gran recurso con consejos para la toma de decisiones para apoyarlos.

(9.º a 11.º grado) Definir opciones seguras e inteligentes

La escuela secundaria es un momento ideal para comenzar conversaciones sobre tomar decisiones seguras e inteligentes con respecto a la salud física y las consecuencias de las decisiones irresponsables. Hable con su hijo(a) acerca de cómo las drogas y el alcohol pueden afectar su desempeño académico, los deportes y la salud en general. Hable sobre los efectos negativos que las sustancias pueden tener en su bienestar y explore alternativas a los comportamientos riesgosos. Por ejemplo, haga hincapié en que siempre puede llamarle a usted o a otros integrantes de su familia para que lo lleven a casa en lugar de subirse a un automóvil con alguien que ha estado bebiendo o consumiendo drogas.

RECURSOS:

1. El artículo ["Cerebro adolescente: comportamiento, resolución de problemas y toma de decisiones"](#) explica las diferencias biológicas en los cerebros adolescentes que influyen en sus procesos de toma de decisiones. Ofrece información sobre por qué los adolescentes pueden actuar de manera impulsiva y cómo los padres, madres, familiares y cuidadores pueden ayudarlos a desarrollar mejores habilidades de toma de decisiones al comprender estos cambios en el desarrollo.
2. [Talk It Out](#) se enfoca en ayudar a los adolescentes a ser independientes involucrándolos en los procesos de toma de decisiones y alentándolos a asumir responsabilidades. Enfatiza los beneficios de dejar que los adolescentes aprendan de sus fracasos y brinda consejos para que los padres, madres, familiares y cuidadores apoyen a sus adolescentes en la toma de decisiones reflexivas.

(12.º grado a educación para adultos) El acompañamiento no es solo para los deportes

Reflexione con su hijo(a) sobre una decisión reciente que tomó de forma independiente. Hable sobre cómo puede apoyarle en al analizar los resultados potenciales, al considerar implicaciones éticas y al tomar decisiones que se alineen con sus valores y metas a largo plazo. Hagan el proceso de reflexión juntos, destaque los aspectos positivos de su toma de decisiones. Reconozca y elogie las decisiones reflexivas que tomó para reforzar su capacidad de tomar decisiones informadas en el futuro.

RECURSO:

1. ["¿Qué necesita de usted su hijo\(a\) en edad universitaria?"](#) ofrece conceptos para apoyar a los padres, madres, familiares y cuidadores de adolescentes mayores mientras lidian con decisiones postsecundarias.



SECCIÓN 3: CONSTRUCCIÓN DE CONEXIONES ENTRE EL HOGAR Y LA ESCUELA

Establecer asociaciones de colaboración entre los educadores y las familias puede ayudar a crear condiciones óptimas para que todos los adultos se unan para apoyar el desarrollo de las habilidades académicas, sociales y emocionales del estudiante. Como se refleja en el marco de la Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL), las familias y los cuidadores son esenciales para la implementación de un aprendizaje social y emocional de alta calidad. Los recursos de esta sección están diseñados específicamente para apoyar a los padres, madres, familiares y cuidadores en la interacción con el personal escolar en todos los niveles de grado.

ESTRATEGIAS Y RECURSOS

Entender mejor el SEL en la escuela haciendo preguntas reflexivas

Se alienta a los padres, madres, familiares y cuidadores a preguntar, hacer sugerencias y asociarse con los docentes de sus hijos(as) a medida que el SEL se integra en su rutina diaria. Hacer preguntas específicas y orientadas sobre el SEL puede ayudarle a discutir el crecimiento social y emocional de su hijo(a) con el personal de la escuela.

RECURSO:

1. Estas [preguntas para hacer a las escuelas](#) ofrecen apoyo para padres, madres, familiares y cuidadores para discutir lo que la escuela de su hijo(a) está haciendo para fomentar una comunidad escolar segura y compasiva.

Establecer una presentación positiva con el personal escolar

Esta herramienta para crear cartas tiene como objetivo ayudar a los padres, madres, familiares y cuidadores a crear una presentación positiva a la nueva escuela o docente de su hijo(a). Al establecer una conexión fuerte entre la familia y la escuela desde el principio, las escuelas y las familias pueden sentar las bases para una asociación efectiva que proporcione el mejor apoyo posible para el bienestar social y emocional del estudiante.

RECURSOS:

1. La [herramienta en línea de cartas Dear Teacher Letter](#) proporciona a los padres, madres, familiares y cuidadores apoyo para iniciar conversaciones con el nuevo docente o miembro del personal escolar de su hijo(a).
2. La plantilla para [elaborar una carta de regreso a la escuela](#) ayuda a los padres, madres, familiares y cuidadores a comunicar los intereses y fortalezas de sus hijos(as) a la escuela.

Prepararse para conferencias de familia-docente eficaces

Al fomentar una relación de colaboración entre padres, madres, familiares, cuidadores y docentes, las escuelas pueden adaptar el apoyo a cada estudiante. Esta herramienta está diseñada para capacitar a los padres, madres y cuidadores mientras se preparan para las conferencias de familia-docente y ayudarlos a mantenerse actualizados sobre el progreso social, emocional y académico de sus hijos(as).

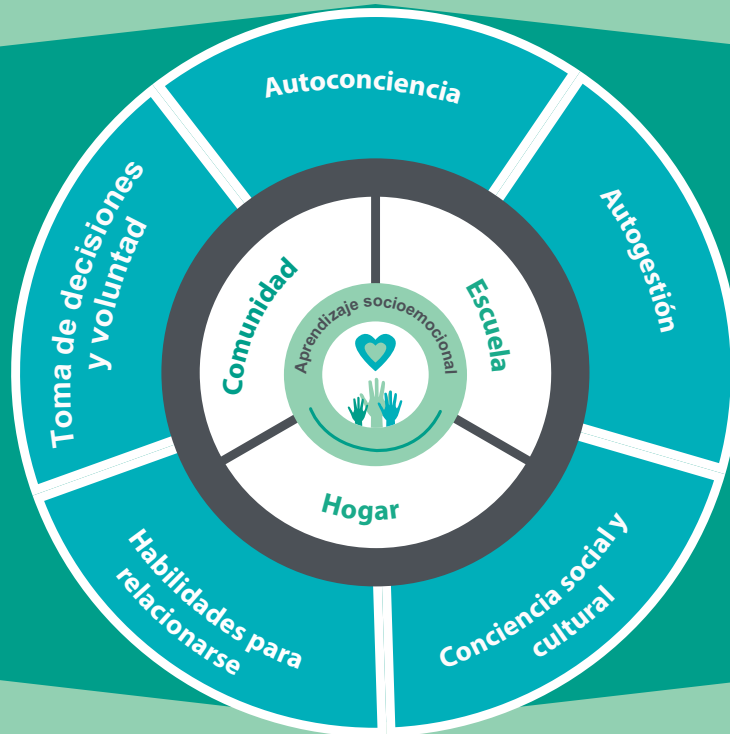
RECURSOS:

1. La [herramienta de planificación de conferencias de familia-docente](#) ofrece estrategias para preparar a los padres, madres, familiares y cuidadores para las conferencias entre docentes y familias y maneras de obtener información para medir el progreso de sus hijos(as).
2. [Estos consejos para prepararse para las conferencias](#) ofrecen nueve consejos para optimizar las conferencias entre familias y escuelas.

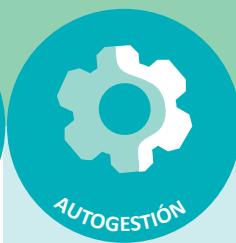


RUEDA DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL DEL DC

El aprendizaje socioemocional (SEL) fomenta entornos de aprendizaje saludables y seguros al priorizar el bienestar de los estudiantes mediante asociaciones auténticas entre las escuelas, los hogares y las comunidades.



AUTOCONCIENCIA
Reconoce, comprende y expresa las emociones, fortalezas, valores y desafíos, y desarrolla una identidad propia positiva al reconocer que seguirá aprendiendo de por vida.



AUTOGESTIÓN
Gestiona y expresa las emociones, establece y alcanza metas personales y académicas, y persevera frente a los desafíos.



CONCIENCIA SOCIAL Y CULTURAL
Empatiza y respeta las perspectivas, las habilidades y las culturas de los demás con habilidades sociales y de comunicación positivas.



HABILIDADES PARA RELACIONARSE
Construye y mantiene relaciones positivas, respetuosas y saludables al escuchar, comunicar, ponerse en el lugar del otro, resolver conflictos y colaborar.



TOMA DE DECISIONES Y VOLUNTAD
Toma decisiones y realiza acciones independientes para reconocer y conectar cómo las decisiones afectan a uno mismo y a la comunidad

La Rueda de SEL del DC está adaptada de la Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL)

osse.dc.gov

@OSSEDC

@osse.dc

(202) 727-6436



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR



Oficina del Superintendente Estatal de Educación
1050 First Street, NE, Washington, DC 20002