

Octubre del 2020

## REFLEXIONANDO SOBRE LA CRIANZA DE LOS HIJOS

*Cada mes, el Equipo de Bienestar de Consejeros de SMFCSD compartirá con usted historias y orientación basadas en las 3Rs: Rutinas, Relaciones y Regulación, para ayudar a su familia a navegar los acertijos cotidianos que surgen al apoyar a sus alumnos.*

### Aprendiendo sobre su estudiante

*Por Nancy Wallin, Consejera escolar*

#### **El reto:**

¿Se cierran de golpe las tapas de los portátiles de su casa? ¿Ha notado que su estudiante es más sentimental? - todos sus sentimientos están en la superficie? ¿Siente que ha vuelto a la escuela? Suena como la vida escolar durante una pandemia. Estamos aquí para ayudar.

Una de las primeras formas de abordar estos retos, es crear conciencia desde sus reacciones "instintivas" hasta la expresión de emoción de su hijo. Recuerde, cuando su estudiante estaba aprendiendo en un salón de clases, hubo dificultades. Comprender nuevos conceptos, conocer nuevas amistades e interactuar con adultos fueron algunas de las experiencias diarias que encontró su estudiante. Se enteró sobre algunos de ellos, y algunos fueron solo parte de la experiencia de aprendizaje de su hijo que no fueron mencionados..

Bueno, ahora estás viendo cada momento de lucha. Estás presenciando a tu hijo crecer como aprendiz. No es fácil: el crecimiento puede ser un desafío y es difícil tolerar la incomodidad de ver a su hijo lidiar con cosas nuevas. Está bien..

En primer lugar, es imperativo dejar que su hijo se esfuerce por aprender. Su maestro está ahí para pastorearlos durante la escuela. En lugar de participar en el tiempo de clase, ayude a su hijo a comunicarse con su maestro durante el horario de oficina si necesita apoyo. Guíalos en la redacción de las preguntas que necesiten hacer.

La resiliencia es creada a través de prueba y error, y los errores son importantes para aprender. Por supuesto, hay un espacio dentro de los cuales usted no quiere que su hijo caiga — No poder mantener el ritmo elevado, o no completar el trabajo, pero lo alentamos a recordar que es muy importante que sus estudiantes sean independientes.

---

## **Regulación**

Creemos que la regulación es la base del éxito. La regulación es la capacidad de gestionar impulsos y grandes emociones. Mover nuestros cuerpos y usar nuestros sentidos nos ayuda a lo siguiente:.

- Anima a sus hijos a presentarse y permanecer en sus clases
- Recuerda a su estudiante que es bueno apretar sus brazos, manos u hombros para activar su sistema nervioso.
- Ofrecen "golpes al sistema" en forma de cubitos de hielo en el cuello, arena cinética para jugar o papel de lija para tocar. Esto activa su sistema nervioso autónomo..

## **Relaciones**

Creemos que fortalecer las relaciones entre la persona que lo cuida y el niño puede hacer las fáciles los desafíos de la transición.

- Participe en actividades de movimiento con su hijo (saltos cruzando los pies, baile, brincos, doblar el cuerpo para tocarse los pies, etc.)
- Haga contacto visual con su hijo mientras participan en actividades juntos
- Cree un momento especial diario con su hijo. Permítanos co-crear la actividad con usted. Puede ser de 10 o 15 minutos y es una actividad que puede ayudar a ambos (padres e hijos)

## **Rutinas**

Creemos que las rutinas que son consistentes, esperadas y creadas con su hijo, apoyarán el desarrollo de la resiliencia durante tiempos difíciles.

We believe that Routines that are consistent, expected and created with your child will support resilience building during difficult times.

- 
- Preste atención a los momentos específicos en los que su hijo podría necesitar un apoyo adicional y co-crear actividades que ocurran constantemente (refrigerio a las 9:10, caminar alrededor de la cuadra a las 10:15, etc.)
  - Mantenga las rutinas del hogar, por ejemplo, vestirse por la mañana o preparar el almuerzo. Imita las rutinas de un día escolar típico.
  - Cree nuevas rutinas en las que su hijo pueda participar, tales como ayudar a cocinar la cena, escribir el menú o poner la mesa.

### **Recursos Adicionales**

#### **Videos:**

- [Elementary: Routines](#)/ Rutinas Elementales (available in English, Spanish, Bengali, and Chinese/ disponibles en Ingles, Espanol, Bengali y Chino)
- Pregunte al Psicólogo escolar de SMFCSD [Managing Bedtimes and Chores](#) (Manejando Actividades y las horas para ir a la cama)

#### **Articulos:**

“Parenting in a Pandemic: Tips to Keep the Calm at Home” [English](#) [Spanish](#)

“Paternidad en una Pandemia” “Consejos para Mantener la Calma en Casa”

Disponibles en Ingles y Espanol