

MENTALIDADES Y HABILIDADES PARA UN AÑO ESCOLAR EXITOSO

FAMILY SERVICE CENTER

D34 PARENT CONNECT

AGENDA

- Identificar cómo las condiciones actuales afectan nuestros pensamientos y comportamientos.
- Explore las mejores prácticas en educación y salud mental
- CÓMO funciona nuestro cerebro
- POR QUÉ el autocuidado y las rutinas/rituales son importantes
- Discuta las formas en que los padres tienen poder para ayudar a los niños a tener éxito
- Comunicar y colaborar
- Modele el comportamiento positivo
- Comparta los recursos disponibles y las palabras de sabiduría del personal del D34



CONDICIONES ACTUALES

- Pandemia(s) mundial(es)
- Comportamiento incívico en nuestras comun
- Tragedias múltiples/en curso
 - Tiroteos, suicidio
- Ser humano extra estresante
 - Se esperaba que los padres "lo hicieran todo"
 - Preocupación por el agotamiento de los maestros
 - Preocuparse de los estudiantes



ESTO APARECE EN NIÑOS COMO....



MEJORES PRÁCTICAS

LO QUE SABEMOS AYUDA

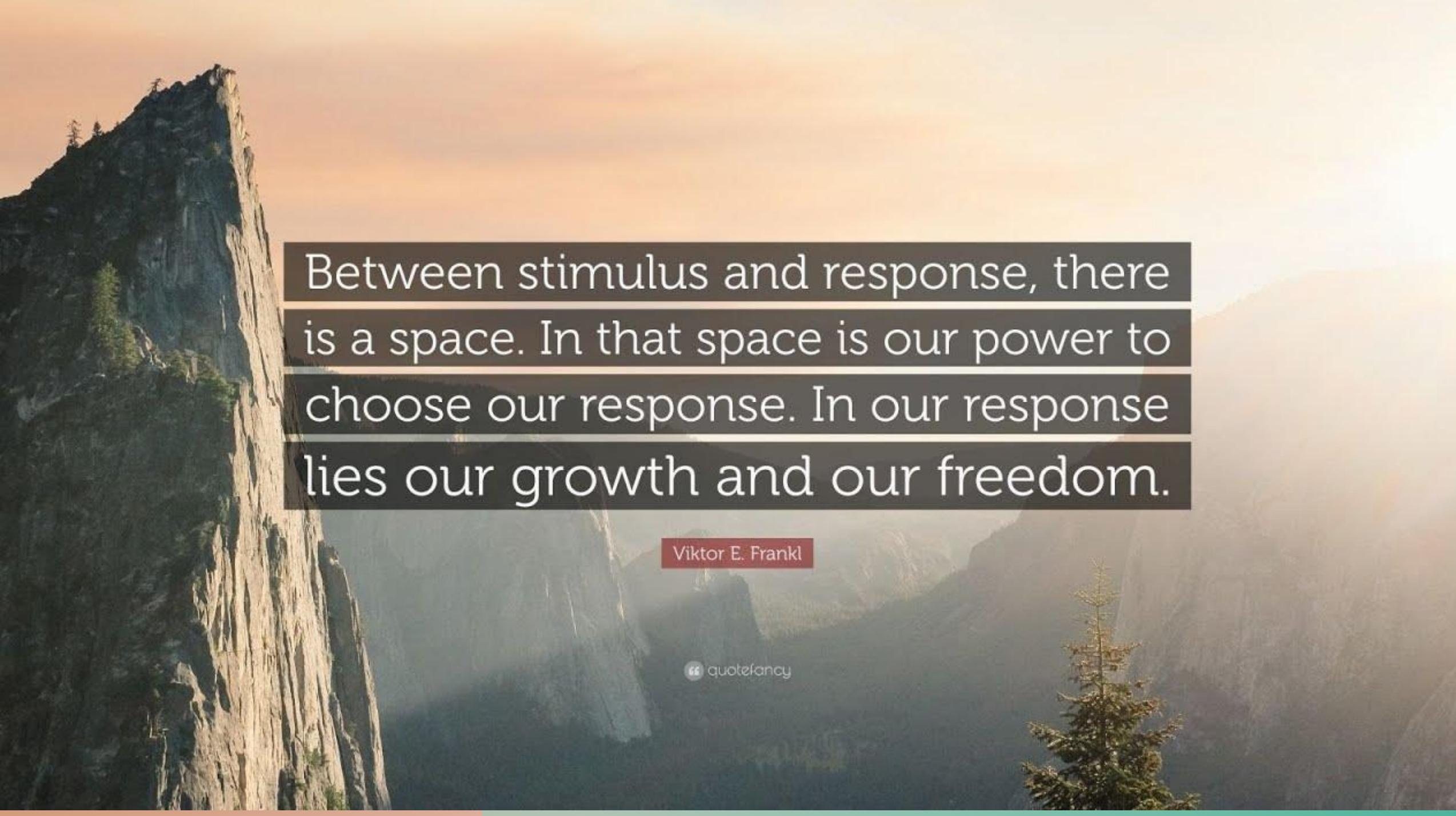
WHAT ARE YOU NOTICING IS WORKING WELL FOR STUDENT IN TERMS OF ROUTINES, HABITS, MINDSETS AND ATTITUDES?

"Being honest and sharing feelings; having casual conversations and/or telling all foster a sense of belonging." -
Laura Zerull, teacher at Pleasant Ridge

"Most students really care about doing well!"

-Lori Tracz, teacher at Attea

"The idea of a soft start at the beginning of the day, which allows students to choose how they ease into their day." -Sara Mervis teacher at Glen Grove



Between stimulus and response, there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.

Viktor E. Frankl

“ quotefancy

• ¡Empieza con lo básico!

• Las rutinas son importantes

• desayuno

• registrarse

• A propósito, dedique tiempo para conectarse



¡PREPÁRATE PARA EL ÉXITO!

Estrategias para apoyar el funcionamiento ejecutivo en el hogar

- Autocontrol y atención enfocada
 - Planifique con anticipación
 - Use un planificador/calendario para mantenerse al día y priorizar
- Memoria de trabajo
 - Use notas escritas a mano y códigos de colores
 - Hablar de los problemas con ellos (narración de historias)
 - Uso de tarjetas flash
- “Flexibilidad” cognitiva/mental
 - Divide las tareas grandes en pasos más pequeños
 - Haga que los niños configuren un temporizador (descansos para hacer la tarea, tiempo frente a la pantalla)

Ideas de rituales/rutinas familiares para Enseña lecciones importantes

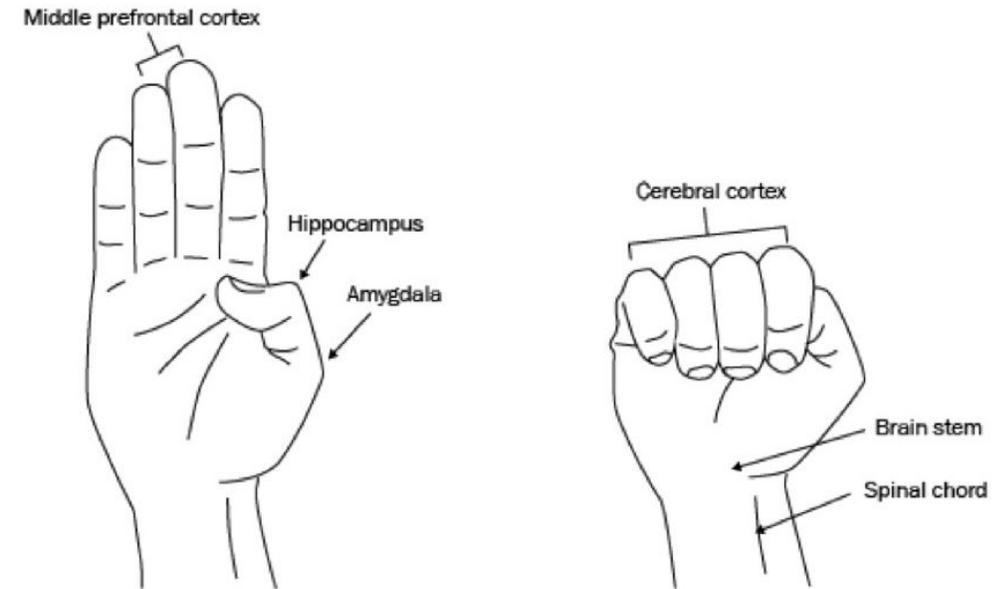
- Cree un cuadro rotativo de tareas (los niños se turnan para ayudar o son independientes)
- Elija actividades que toda la familia pueda hacer (por ejemplo, rastrillar hojas, limpiar la sala de estar, cortar verduras)
- Turnense para compartir una cosa sobre el día que los hizo sonreír, y tal vez fue un poco difícil al principio (TODOS los miembros de la familia)
- Jueguen música (u otro tipo de) juegos de trivia juntos
- Tenga una noche semanal de películas o juegos de mesa
- Cree un muro o diario de gratitud familiar

Apoyo al Funcionamiento Ejecutivo en la Escuela: Rutinas, instrucción y práctica

- Prácticas y rutinas de enseñanza universales y de apoyo.
- Instrucción directa en habilidades de funcionamiento ejecutivo
 - Segundo paso
 - Clase de Éxito de la Escuela Secundaria
- Consistencia
- Movimiento y pausas
- modelos de pares



CEREBRO COMPLETO NIÑO- DAN SIEGEL



Hand model courtesy of Dan Siegel

- **Cuando se activa la respuesta de lucha/huida...**
- **Necesita CONECTAR (con el lado derecho del cerebro emocional) antes de poder REDIRECCIONAR y discutir/resolver problemas.**

Niño con cerebro completo - EJEMPLOS

¿Desafiante... o abrumado?

Paso 1: Conectar con el cerebro derecho

- Note sus sentimientos y simplemente escuche sin juzgar
- Siéntate junto a ellos sin palabras, pon el brazo alrededor del hombro.
- Ayúdalos a sentirse seguros



Step 2: Rediriger con el cerebro izquierdo

- Discutir el comportamiento y su consecuencia.
- Problema resuelto
- "Justicia"



Too often we forget that discipline really means to *teach*, not to punish. A disciple is a student, not a recipient of behavioral consequences.

- Dr. Dan Siegel, *The Whole-Brain Child*

Artículo NPR: El ritual de juego diario de 5 minutos que puede hacer que tus hijos escuchen mejor

P.R.I.D.E.



"TIEMPO ESPECIAL"

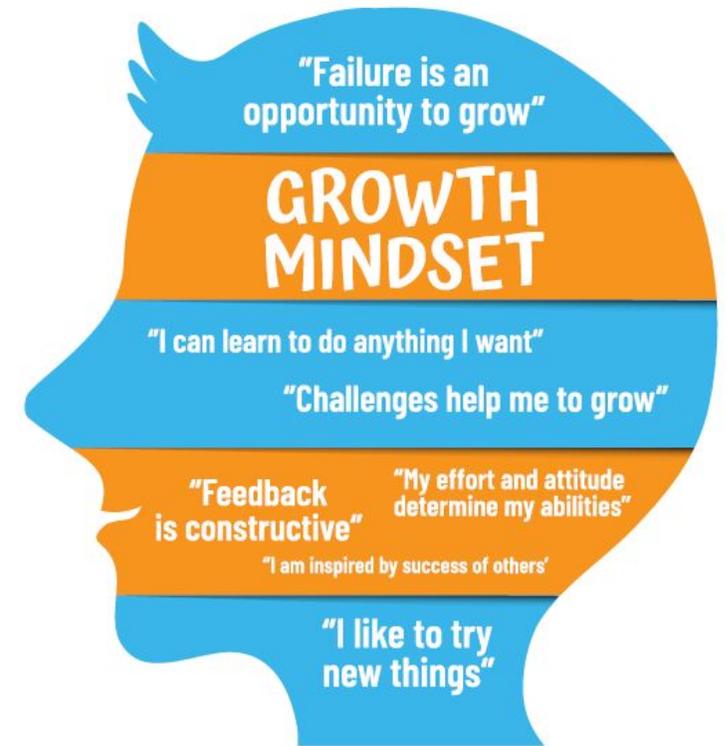
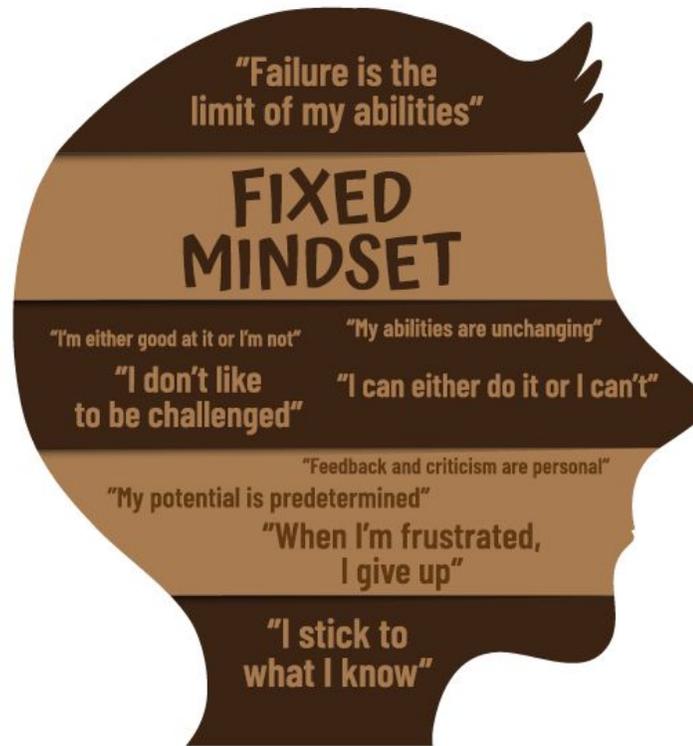
Permite conectarnos y comunicarnos mejor

-Capacidad para modelar la curiosidad, el deseo de probar cosas nuevas y hablar sobre ellas.

-Retroalimentación constructiva

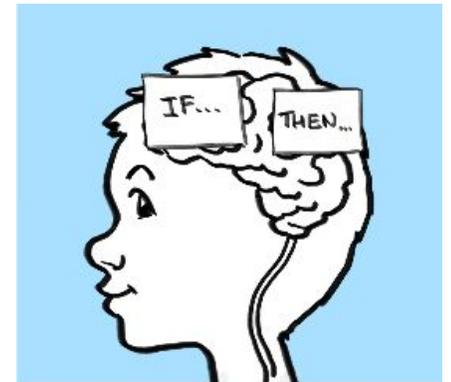
-Espacio de práctica seguro

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO



Mentalidad de crecimiento en la escuela: segundo paso

- La Unidad 1 para todos los estudiantes cada año se enfoca en la instrucción apropiada para el desarrollo en los principios de la mentalidad de crecimiento.
- Algunos temas de lecciones de ejemplo:
 - ¡Los errores están bien! (Jardín de infancia)
 - Mejorando con la práctica (Grado 3)
 - Identificación y superación de obstáculos (Grado 7)



What are the 2 parts
of an If-Then Plan?

¿QUÉ ESTÁ OBSERVANDO QUE FUNCIONA BIEN PARA LOS ESTUDIANTES EN TÉRMINOS DE RUTINAS, HÁBITOS, MENTALIDADES Y ACTITUDES?



BRAIN DEVELOPMENT

Mentalidad fija

La inteligencia es estática.

Desafíos = Evitar

Obstáculos = rendirse

Esfuerzo = No tiene sentido

Crítica = Desviar

Éxito de los demás = Sentirse amenazado

Mentalidad de crecimiento

La inteligencia se está desarrollando.

Desafíos = Abrazos

Obstáculos = Fortaleza

Esfuerzo = Trabajar Duro

Crítica = Aprende

Éxito de los demás = Celebra

PODER DE LOS PADRES

Comunicar y
colaborar

Modele un
comportamiento
o positivo para
sus hijos

COMUNICAR y COLABORAR

Con tus hijos

- Jugar
- Cena familiar
- Rutinas

Con otros Adultos (abuelos, pareja, amigos)

- Compartir auto, Niñeras (tiempo para ti)
- Diversidad de opiniones

Maestros y personal escolar

- Correo electrónico con preguntas, únase a la PTA

D34 TEACHERS CONNECT!



- Estamos aquí para apoyar a todas las familias del D34.
- El maestro del salón de su hijo es un excelente primer contacto.
- Cada escuela también cuenta con trabajadores sociales, psicólogos y administradores que están atentos para conectarse y apoyar a las familias.
- ¡Vea estos videos con consejos de educadores en todos nuestros edificios!

¿QUÉ LE GUSTARÍA QUE LOS PADRES SEPAN SOBRE MANTENER UN AÑO ESCOLAR SÓLIDO?



¿QUÉ DESEA QUE TODOS LOS NIÑOS SEPAN SOBRE EL ÉXITO ESCOLAR?



MODELO DE COMPORTAMIENTO POSITIVO

- Autocuidado y Compasión
- Pausa antes de responder/reaccionar
- Detener los pensamientos de todo o nada
 - El día no está "arruinado" por un mal evento
 - Una persona puede ser buena y tener malos hábitos para mejorar
 - "Suficientemente bueno"
- Tener diversión
 - Usted: Sal con amigos, tómate un tiempo para cuidarte
 - Familia: Noches de juegos, comidas sentadas o momentos para conectarse sin la pantalla, planificación de vacaciones (aunque solo sea un viaje local al zoológico, búsqueda del tesoro en el bosque, etc.)



Everyday may
not be good,
but there is
something good
in Everyday."

RECURSOS: ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

- Illinois' Call4Calm: fuente de apoyo para cualquiera que experimente estrés
 - Envíe TALK al 552020 (o HABLAR para español)
 - Envíe palabras clave al 552020 para obtener ayuda para navegar los servicios de asistencia de IL
Ejemplos: desempleo, comida, vivienda
- SAMHSA Línea directa de socorro en casos de desastre: llame al 800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUS al 66746
- NAMI CHATS: 847-716-2253
- JCFS Chicago Warmline: 855-275-5237
- Línea de vida nacional para la prevención del suicidio: 988
- The Trevor Project: apoyo a la juventud LGBTQ+
 - TrevorLifeLine: 866-488-7386 or Text START to 678678

RECURSOS: ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

- Centro de Estrés Traumático Pediátrico (CPTS)
 - www.healthcaretoolbox.org
 - Gama completa de recursos para apoyar a las familias que se enfrentan al COVID-19
- La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN)
 - <https://www.nctsn.org/>
 - Estrategias para hablar sobre el COVID-19, sobrellevar la ansiedad, quedarse en casa, etc..
- Anxiety Canada
 - <https://www.anxietycanada.com/>
 - Resources for adults, teens, and children (town halls, tip sheets, videos)
- KidsHealth From Nemours
 - <https://kidshealth.org/>
 - Relax & Unwind Center for Kids
 - Stress & Coping Center for Teens

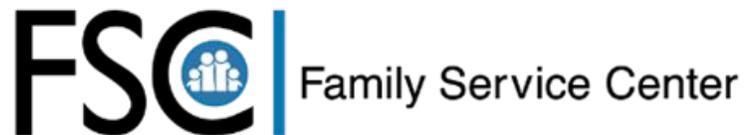
RECURSOS: ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA (Local)

Family Service Center: 847-920-5827

Youth Services of Glenview and Northbrook: 847-724-2620

Josselyn Center: 847-441-5600

Haven Youth and Family Services: 847-251-6630



EDUCATIONAL/PARENT RESOURCES

- Hay muchas opciones, aquí hay algunos sitios que tienen varias ofertas para mejorar y apoyar sus esfuerzos en el hogar con sus hijos.
 - <https://www.edutopia.org/article/back-to-school-resources-parents>
 - <https://www.greatschools.org/gk/at-home-learning-resources/>
 - <https://education-reimagined.org/distance-learning-resource-center/>