

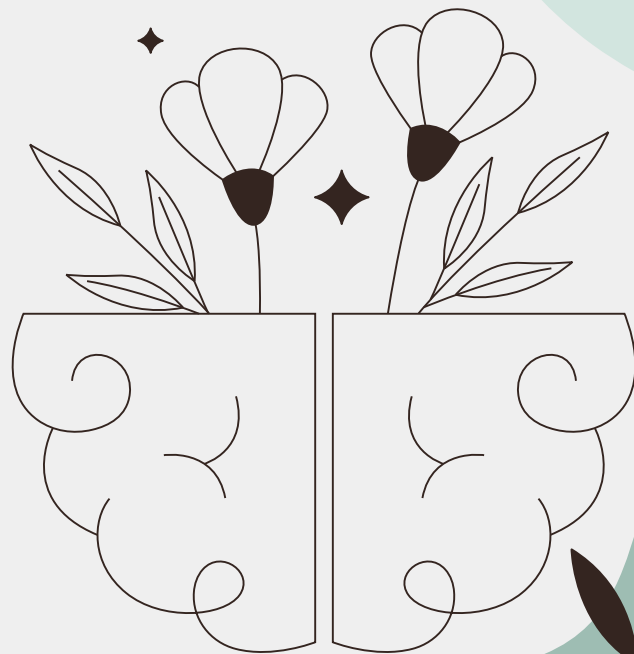


Corazón & Mente:

Promoviendo el desarrollo
socio emocional de nuestros
hijos

Distrito Escolar Unificado de Burbank
Reunión de padres de familia del Comité
Asesor del Distrito de Educación Especial
(DAC) según sus siglas en inglés

16 septiembre, 2025



Conozca a nuestros presentadores

Adriana Latrovalis, MA, BCBA (según sus siglas en inglés)
Coordinador de Educación Especial

- Ed. alterna
- Miller/Huerta,
- Escuelas que no son públicas (NPS) + Salud Mental
- SLPs, OT, PT (según sus siglas en inglés)

Anna Page, PsyD, BCBA, LEP (según sus siglas en inglés)
Especialista del programa

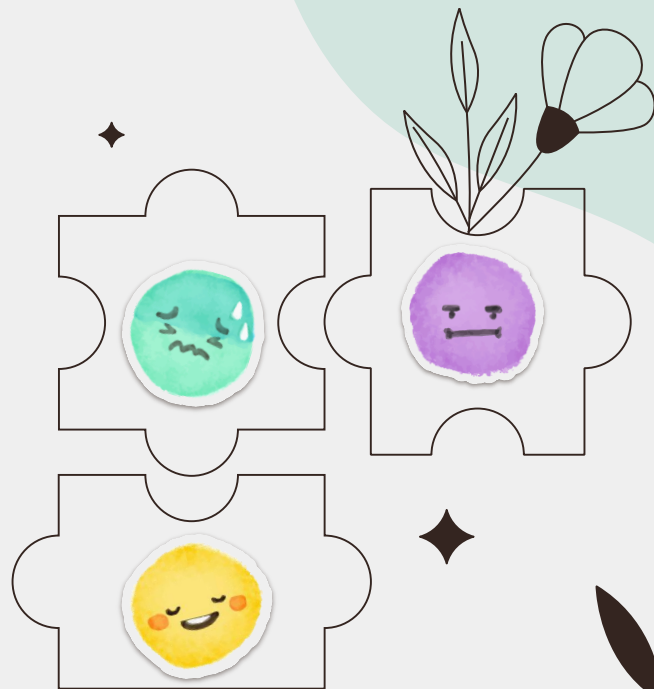
- Escuelas comunitarias de enseñanza colaborativa (CLC)
- Secundaria *Muir Middle School*
- Preparatoria *Burbank High School*

Agenda

Los objetivos de hoy

1. Desarrollo emocional	¿Los niños cómo desarrollan la inteligencia emocional?
2. Aprendizaje interrumpido	¿Cómo el estrés crónico y sufrir traumas interrumpen el aprendizaje?
3. Enseñanza socioemocional (SEL) (según sus siglas en inglés)	¿Qué es SEL (según sus siglas en inglés)?
4. SEL (según sus siglas en inglés) en casa	¿Cómo puedo ayudar a mí hijo en casa?

Desarrollo emocional



Respuestas emocionales

Psicológicas

Sentimientos

- *feliz, triste, enojado, etc.*

Del comportamiento

Lo que ven

- *Lenguaje corporal*
- *Expresiones faciales*

Fisiológicas

Cambios en el cuerpo

- *Incremento del ritmo cardiaco*
- *Cambios en la respiración*

Cognitivas

Pensamientos que surgen de las emociones

Comprensión emocional como medio para desarrollar la inteligencia

La inteligencia emocional es formativa:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Habilidades interpersonales

Comprensión emocional

- La habilidad para reconocer, comprender y expresar emociones de una manera saludable.
- La habilidad para reconocer, nombrar y comprender tanto las emociones personales cómo la de otros.

Bienestar mental: Etapas de desarrollo

Los logros del desarrollo emocional son señales propias de cada edad que demuestran la capacidad progresiva de un niño para entender, controlar y expresar sus emociones, y para establecer relaciones.

- Infancia (4-7 años)
- Infancia media (8-11 años)
- Principios de la adolescencia (12-14 años)
- Adolescencia (15-17 años)

Cambios socio emocionales: (4-7 años)

- Muestran más independencia de los padres y la familia.
- Empiezan a pensar sobre el futuro.
- Comprender más sobre su lugar en el mundo.
- Presta más atención a las amistades y trabajo en equipo.
- Quiere ser aceptado y caerle bien a los amigos.
- Disfruta jugar con otros.
- Ser más comunicativo e independiente.
- Desafiar límites, pero sigue ansioso por agradar y ayudar.
- Empezar a entender lo que significa el sentir vergüenza.
- Esta más consciente de las percepciones de otros.
- Trata de expresar sentimientos con palabras, y puede recurrir a la agresión cuando está molesto.
- Puede quejarse de amistades y reacciones de otros niños.
- Quiere portarse bien pero no presta atención a las instrucciones que se le dan.

Cambios emocionales y sociales: Infancia media (8-11 años)

- Forma amistades y relaciones con compañeros más sólidas y complejas.
- Siente que las amistades se vuelven más importantes, especialmente cuando son del mismo género.
- Experimenta más presión social.
- Se vuelve más consciente del cuerpo a medida que la pubertad se acerca.
- En esta etapa empiezan a surgir o desarrollarse problemas relacionados con la alimentación e imagen corporal.
- Comparten secretos y bromas entre amigos.
- Desarrollan su identidad al sustraerse de las actividades y conversaciones familiares.
- Puede ser afectuoso, bobo, curioso, pero también egoísta, grosero y con tendencia a discutir.

Cambios emocionales y sociales:

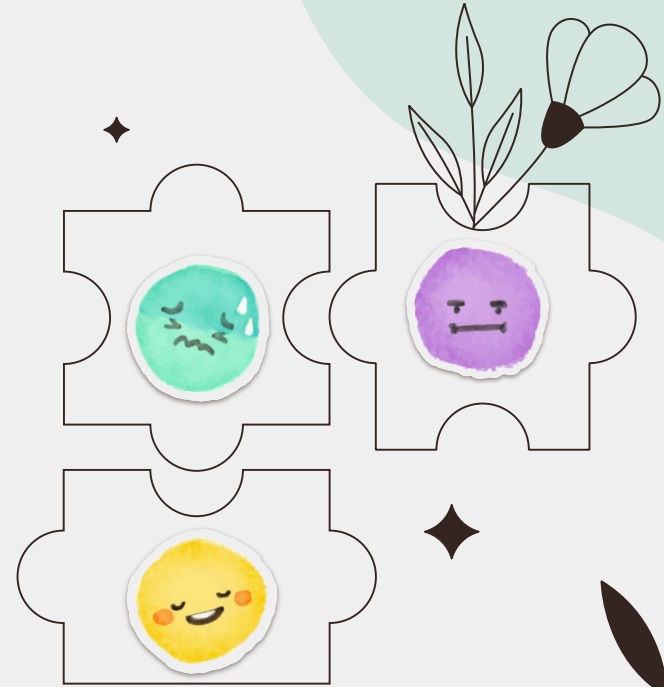
Preadolescencia o adolescencia previa (12-14 años)

- Muestra más inquietud sobre su imagen corporal, como se ve y su vestimenta.
- Lucha entre altas expectativas y la falta de confianza.
- Experimenta cambios de humor e inclusive mal humor.
- Hay más probabilidades de ser influenciados por presión social grupal.
- Expresa menos afecto y a veces es grosero e irritable.
- Se siente estresado por la carga de trabajo escolar tan desafiante.
- Desarrolla desórdenes alimenticios, experimenta depresión y ansiedad.
- Puede sentirse triste, lo que puede conllevar a malas calificaciones, consumo de alcohol y estupefacientes, o bien, sexo sin protección y otros problemas.
- Puede ser introspectivo, irritable, y la necesidad de tener más privacidad.
- Tratando de comprender y descifrar cómo y en donde encajar.
- Puede probar nuevas ideas, estilos de ropa, formas de comportarse (manierismos) mientras están tratando de descifrar.

Cambios emocionales y sociales: Adolescentes (15-17 años)

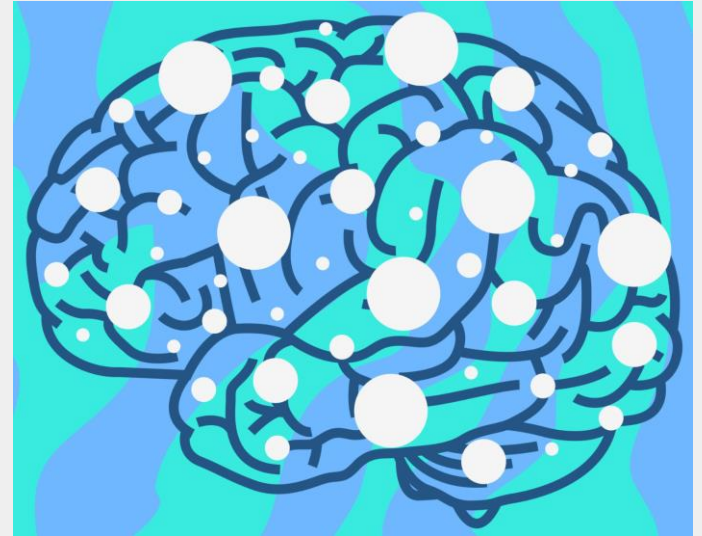
- Tiene mayor capacidad de comprensión, de ser compartido y para desarrollar relaciones más cercanas y conectadas..
- Tiene más interés en relaciones románticas y su sexualidad.
- Tiene menos conflicto con sus padres o personas que los cuidan.
- Mostrar más independencia de sus padres o personas que los cuidan.
- Pasa mucho tiempo con amigos e incrementa el interés por citas románticas.
- Experimenta tristeza o depresión, lo que puede conllevar a malas calificaciones, consumo de alcohol y estupefacientes, o bien, sexo sin protección y otros problemas.

Aprendizaje interrumpido



El aprendizaje es un proceso cognitivo que incorpora ...

- La consolidación de la memoria a corto plazo con la memoria a largo plazo
- Sostener la atención
- La asimilación perceptiva y auditiva
- El razonamiento y la resolución de problemas
- Aplicación de habilidades



¿El trauma emocional y el estrés crónico como afecta el aprendizaje?



- Respuesta neurofisiológica de luchar o huir
- Eventos traumáticos
- Estrés traumático para niños
- El cerebro que aprende y el que sobrevive
- El aprendizaje y áreas de procesamiento psicológico.

- Una reacción fisiológica automática ante un estímulo o evento aterrador o percibido como estresante.
- Activa el sistema nervioso simpático y desencadena una respuesta de estrés aguda que prepara al cuerpo para luchar o huir.
- Creación de adaptaciones evolutivas para incrementar las probabilidades de supervivencia en situaciones amenazantes.
- Activación de la respuesta de lucha o huida excesivamente frecuente, intensa o inapropiada, puede tener consecuencias significativas en el aprendizaje y desarrollo socioemocional.



¿Qué se considera un evento traumático?



- Un evento aterrador, peligroso o violento que presenta una amenaza para el cuerpo o la vida de un niño.
- Amenaza hacia la vida propia o bien hacia la seguridad física propia o de un ser querido.
- El desencadenamiento de emociones intensas y manifestaciones del cuerpo que pueden persistir por mucho tiempo después de que se suscitó el evento.
- Cuando los niños sienten terror, impotencia, miedo, así como, reacciones fisiológicas.
- Puede suscitarse fuera de familia o dentro de la familia, en situaciones tales como violencia doméstica, abuso físico o sexual, o fallecimiento de un ser querido.
- Los niños pueden no ser capaces de protegerse a sí mismos o carecer de la protección de otros. Pueden sentirse abrumados por la intensidad de las respuestas emocionales y físicas.

¿Qué es el estrés traumático en los niños?



Niños que sufren por estrés traumático, son aquellos que han sido expuestos a uno o múltiples traumas a lo largo de sus vidas y cultivan reacciones que persisten y afectan su vida diariamente aun después que dichos eventos terminaron.

Reacciones traumáticas

- Trastorno emocional intenso y persistente
- Cuadros depresivos o de ansiedad
- Cambios en el comportamiento
- Dificultad para autorregularse
- Problemas para relacionarse con otros o formar apegos
- Regresión o pérdida de habilidades adquiridas
- Dificultades académicas y de atención
- Pesadillas o dificultad para dormir
- Dificultad para comer
- Síntomas físicos como molestias o dolores
- Niños mayores pueden comportarse de maneras arriesgadas.



Cerebro que aprende & Cerebro que sobrevive



- Cuando los niños se sujetan a estrés traumático, están funcionando con la mente en modo supervivencia.
- Tienen mayor probabilidad de activar la respuesta de lucha o huida excesivamente frecuente, intensa o inapropiada.
- Puede que no esté receptivo o disponible para aprender información nueva, recordar información previamente adquirida, o hacer conexiones.
- Dado que están tan enfocados en amenazas percibidas recientes o previas, no se sienten seguros para poder aprender.

- Cuando los niños están calmados y se sienten seguros, están más listos para aprender y explorar.
- Se sienten cómodos en la incertidumbre y están abiertos a la ambigüedad e imprecisión. Se sienten curiosos por el futuro.
- Los niños se sienten seguros y no temen cometer errores, cómo parte del proceso de aprendizaje.

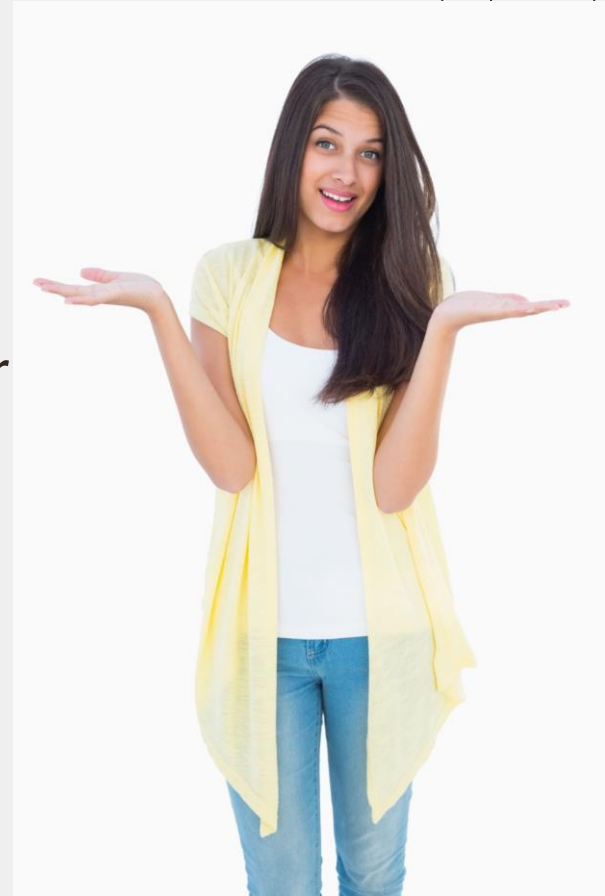
Cerebro que aprende & Cerebro que sobrevive



¿Qué podemos hacer?

Crear un ambiente y una cultura de seguridad necesaria para:

- *Explorar y sentirse seguros para tomar riesgos calculados*
- *Crear y sentir curiosidad por el mundo*
- *Cometan errores en el proceso de aprendizaje*





Enseñanza socioemocional

¿Qué es la enseñanza socioemocional (SEL) (según sus siglas en inglés)?

- El proceso a través del cual los niños adquieren las habilidades y competitividad necesaria para prosperar **académicamente, socialmente y personalmente.**
- SEL incluye la habilidad para ...
 - Comprender y manejar emociones
 - Plantear y cumplir con metas positivas
 - Sentir y mostrar empatía por otros
 - Establecer y mantener relaciones positivas
 - Tomar decisiones responsables.

- Mantener relaciones de colaboración y donde destaque la cooperación
- Manejar emociones intensas
- Comunicarse claramente y asertivamente
- Resolver problemas efectivamente
- Reconocer emociones en nosotros mismos y otros
- Manifestar empatía por otros

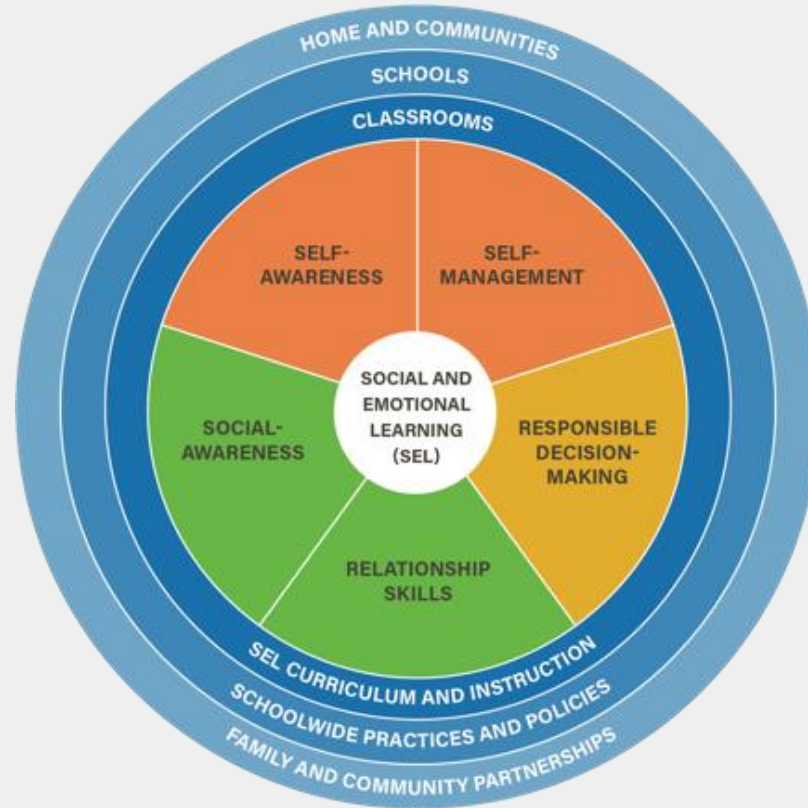
Beneficios del SEL en el hogar

Los padres de aquellos niños que adoptan SEL en el hogar tienen mayor probabilidad de :

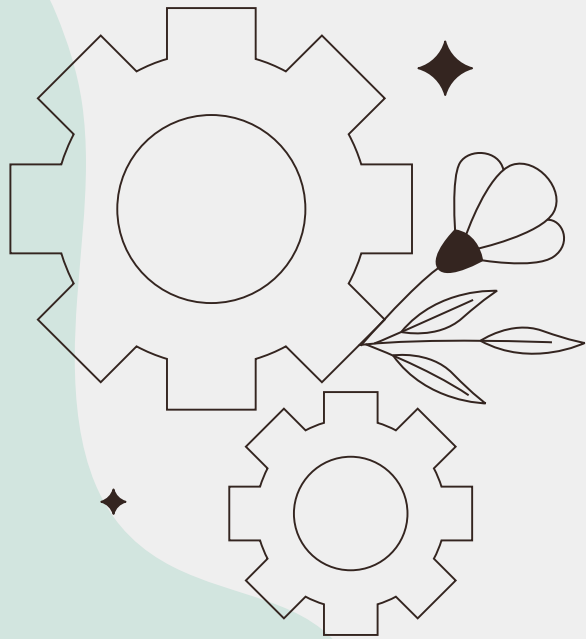
- Tener mayor autoestima
- Desarrollar habilidades positivas de manejo de situaciones
- Obtener mejores calificaciones
- Percibir a los demás de manera positiva



Marco de referencia CASEL SEL (según sus siglas en inglés)



Enseñanza socioemocional en el hogar



Familias y personas que proveen cuidados y SEL

- Alianzas entre la familia y el colegio
 - Sucede cuando el reglamento del colegio, su valores y representaciones culturales reflejan las vivencias de las familias.
- Las familias y personas que proveen cuidados deberán modelar habilidades, actitudes y comportamientos.
- Las escuelas deberán motivar o promover en las familias el comprender, experimentar, informar y apoyar el desarrollo emocional de sus estudiantes.
 - Comunicación en ambos sentidos con las familias.
 - Ayudar a los proveedores de cuidados en comprender sobre el desarrollo de los niños
 - Ayudar a los profesores comprender sobre los antecedentes y cultura de la familia
 - Proporcionar oportunidades a las familias para que sean voluntarios en las escuelas
 - Expandir actividades de aprendizaje o enseñanza, así cómo, diálogos en el hogar.
 - Coordinar a servicios familiares con nuestros socios en la comunidad.

Reaccionando v. Respondiendo

- Instantáneo
- Impulsado por creencias y disonancias cognitivas inconscientes
- Realiza “sin pensar”
- Basa en lo que está sucediendo en el momento
- Escasez de consideraciones a largo plazo
- Motivado por ser defensivo

- Se desenvuelve cuidadosamente y reflexivamente
- Basa en información tanto de la mente consciente o subconsciente
- Toma en consideración el bienestar general tanto de sí mismo como el de los demás.
- Considerar consecuencias a largo plazo
- Permanece en la base de sus valores, creencias o principios



5 Aptitudes medulares de SEL

1. Autoconciencia
2. Autocontrol
3. Conciencia Social
4. Habilidades en las relaciones
5. Toma de decisiones responsable



1. Autoconciencia

La habilidad para comprender nuestras emociones, pensamientos, valores o principios y cómo influyen en el comportamiento en diferentes contextos.








Incluye la capacidad para reconocer nuestras fortalezas y limitaciones con un sentido de confianza y propósito bien cimentado.

- **Identificar emociones**
- **Percibirse a uno mismo de manera precisa**
- **Reconociendo fortalezas**
- **Desarrolla la confianza en uno mismo**
- **Desarrollo de la eficacia en uno mismo**

¿Que está llenando o vaciando tu cubeta hoy?



¿Cómo me siento hoy?

Happy  Contento	Sad  Triste	Worried  Preocupado	Angry  Enojado
Surprised  Sorprendido	Tired  Cansado	Frustrated  Frustrado	Sick  Enfermo
Silly  Bobo o bromista	Scared  Miedoso	Disappointed  Decepcionado	Annoyed  Abrumado

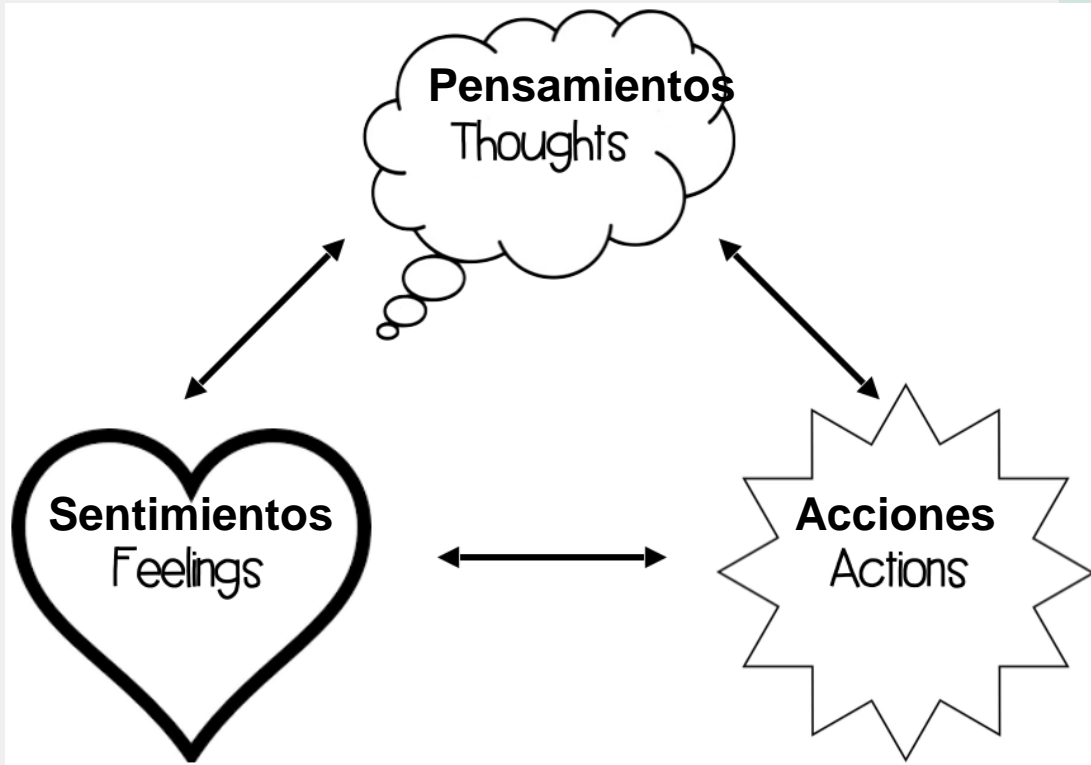
2. Auto regulación o autocontrol

La habilidad para manejar mis emociones, pensamientos y comportamiento efectivamente en diferentes circunstancias.

Incluye la planeación de mis metas y aspiraciones y cumplirlas a través de la gratificación postergada, manejo de estrés, motivación interna.

- **Control de los impulsos**
- **Manejo del estrés**
- **Auto disciplina**
- **Auto motivación**
- **Formulación de metas**
- **Habilidades organizacionales**

Entendiendo como nos SENTIMOS, que PENSAMOS y que HACEMOS



Procesando tus emociones

1. Tomar una pausa y reconoce
2. Encuentra la emoción en tu cuerpo
3. Dale un nombre a la emoción
4. Regula la emoción
5. pregunta: ¿A qué necesidad está señalando esta emoción o sentimiento?



3. Conciencia Social

La habilidad para comprender las perspectivas de otros.

Incluye mostrar empatía por otros con antecedentes, culturas, y contextos diferentes al de nosotros mismos.

Sostiene la capacidad para sentir compasión por otros, entender normas sociales más amplias para desenvolverse en diferentes escenarios, y reconocer dinámicas de las familias, la escuela y de la comunidad.

- **Tomar perspectiva**
- **Empatía**
- **Apreciación por la diversidad**
- **Respeto por otros**

"I" Message

Sometimes we get frustrated with others. Express your frustration with an I Message, starting the statement with I feel. For example, if someone takes something of yours without asking, you can say "I feel frustrated when you take my toy, because it means a lot to me, and I want you to ask beforehand."

I feel...

When you...

Because...

I would like for you to...

4. Habilidades en las relaciones

La habilidad para establecer y mantener relaciones de apoyo y saludables.

Incluye navegar en escenarios de manera efectiva con individuos y grupos diversos, así cómo, aplicar una comunicación clara, escuchar activamente, colaborar y cooperar para resolver problemas con otros, negociar conflictos constructivamente, buscando ayudar u ofrecer apoyo cuando seas necesario.

- **Comunicación**
- **Involucrarse socialmente**
- **Edificar relaciones**
- **Trabajo en equipo**

Practicar el escuchar activamente

Escuchar,
conectar, y apoyar

Sin juicios o
aleccionando



5. Toma de decisiones responsable

La capacidad para tomar decisiones éticas y constructivas cómo parte del comportamiento personal e interacciones sociales en diferentes situaciones.

Incluye la capacidad de considerar estándares éticos e inquietudes relacionadas con la seguridad..

La habilidad de evaluar los beneficios y consecuencias de nuestras acciones para el bienestar personal, social y colectivo.

- **Identificación de problemas**
- **Analizar situaciones**
- **Resolver problemas**
- **Reflexionar**




Thinking About My Choices

When did I make my choice?
Who was there?
What choice did I make?
What happened when I made this choice?
What could I have done instead? What would have been a better choice?
What might have happened if I made a better choice to solve my problem?

Consequences of My Choice

How does my choice affect me ? I feel:
How does my choice affect others ? They feel: <input type="checkbox"/> Friends: <input type="checkbox"/> Teachers: <input type="checkbox"/> Parents:
What is a <i>logical and reasonable</i> consequence for making my choice? <input type="checkbox"/> I did not follow school guidelines and want to help make our school a better place. This is how: <input type="checkbox"/> I was disrespectful to an <i>adult</i> and want to apologize. This is how: <input type="checkbox"/> I was disrespectful to a <i>peer</i> and want to apologize. This is how:



Las experiencias y relaciones positivas pueden auxiliar como factores de protección que ayudan a mitigar los efectos en la adversidad y cuando hay estrés.





Recursos en inglés

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) <https://casel.org>

Committee for Children (2019). *What is Social-Emotional Learning?*

<https://www.cfchildren.org/wp-content/uploads/policy-advocacy/what-and-why-one-pager.pdf>

National Child Traumatic Stress Network. About Child Trauma. <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma>

Ristuccia, J. (2018, August). The Impact of Trauma on Learning. Trauma and Learning. Policy Initiative, Massachusetts Advocates for Children and Harvard Law School. <https://traumasensitiveschools.org/>

Ham, Jacob. <https://drjacobham.com/> Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KoqaUANGvpA>

GRACIAS

