



APOYANDO A SUS HIJOS DURANTE LA ESCUELA VIRTUAL

THE KEDZIE CENTER

ANGELA SEDEÑO, PH.D.

SEPT 2020

Virtual Learning Envi



DESCRIPCION GENERAL

- LA ESTRUCTURA, RUTINA Y EL TIEMPO
- SEGUIMIENTO DE RUTINAS DEL SUEÑO, DIETA E HIGIENE
- APOYANDO EL ENFOQUE Y LA MOTIVACIÓN
- APOYO SOCIAL Y EMOCIONAL
- RECURSOS

FUENTES DE ESTRÉS DURANTE EL COVID

- INTERRUPCIÓN GENERAL
- INESTABILIDAD FINANCIERA
- PREOCUPACIONES DE SU SALUD
- EL DUELO Y LA PÉRDIDA
- TENSIÓN EN LAS RELACIONES
- EL AISLAMIENTO SOCIAL
- EL TRAUMA RACIAL
- EL CUIDADO DE SU FAMILIA
- TRABAJAR DESDE SU CASA
- TRABAJAR EN AMBIENTES DE RIESGO
- EL CONOCIMIENTO DE LAS INEQUIDADES



Anatomy of a TOOLBOX



ENFRENTANDO EL ESTRÉS CRÓNICO

- REDUCIR EL ESTRESOR (CUANDO SEA POSIBLE)
- AJUSTAR LAS EXPECTATIVAS
- AUMENTAR LAS ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO
- AUMENTAR EL APOYO SOCIAL
- AUMENTAR EL CUIDADO PERSONAL

METAS REALISTAS DURANTE UNA PANDEMIA

PERMANECER

- SEGURO
- CONECTADO
- MENTALMENTE BIEN
- FÍSICAMENTE SALUDABLE
- MANTENER LAS RELACIONES



COPING SKILLS

ANCHOR CHART FOR FRUSTRATED STUDENTS

STOP
&
think

take a
deep
breath

ask yourself:
is this a big
OR SMALL ISSUE?

TALK WITH
YOUR
TEACHER

LOOK &
WATCH
your classmates

skills to
succeed.

ASK A FRIEND
FOR HELP

LA ESTRUCTURA Y RUTINAS FLEXIBLES

- DESIGNACIÓN DE UN LUGAR DE TRABAJO CLARO Y ORGANIZADO
- ESTABLECER EXPECTATIVAS CLARAS
- COMUNICAR HORARIOS Y NECESIDADES
- PLANIFICACIÓN DE DESCANSOS: HIDRATACIÓN, ALMUERZO Y MOVIMIENTO
- RESPETAR LOS LÍMITES DE LAS HORAS DE LA ESCUELA O DEL TRABAJO
- APOYAR LAS TRANSICIONES
- BALANCEAR LAS ACTIVIDADES



TIPS FOR BETTER SLEEP

Phone silent mode

Relaxing music

Limit alcohol

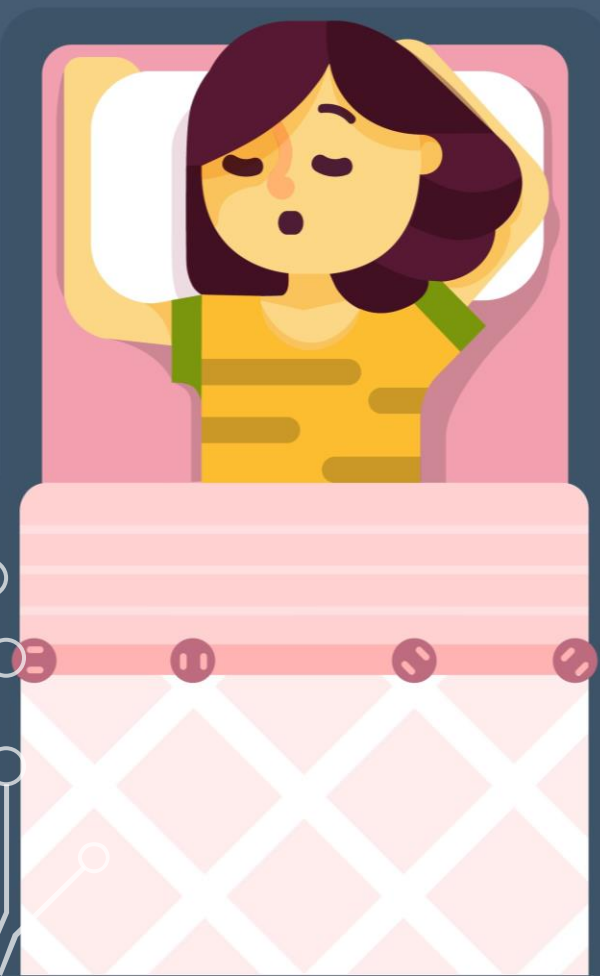
Regimen of care

Read a book

Drink herbal tea

Turn off the lights

Take a bath



SEGUIMIENTO DE LO BÁSICO: SUEÑO, DIETA Y HIGIENE

- ASEGURAR SUFICIENTE DESCANSO
- COMER UNA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA
- FOMENTAR LAS BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE DIARIA
- MANTENER LAS EXPECTATIVAS REGULARES DE VESTIR DE MANERA APROPIADA; ESTAR ALERTA Y PARTICIPAR



APOYAR EL ENFOQUE Y LA MOTIVACIÓN

- ELIGE UN ESPACIO TRANQUILO
- ELIMINAR / REDUCIR LAS DISTRACCIONES
- MONITOREAR AL ESTUDIANTE Y PROPORCIONAR COMENTARIOS (NIÑOS MÁS PEQUEÑOS)
- APOYO DURANTE LOS DESCANSOS (O SEGÚN SEA NECESARIO)
- COMUNÍQUESE CON LOS MAESTROS POR CORREO ELECTRÓNICO, SEGÚN SEA NECESARIO
- CONECTAR EL APRENDIZAJE CON INTERESES RELEVANTES Y VISIÓN A LARGO PLAZO

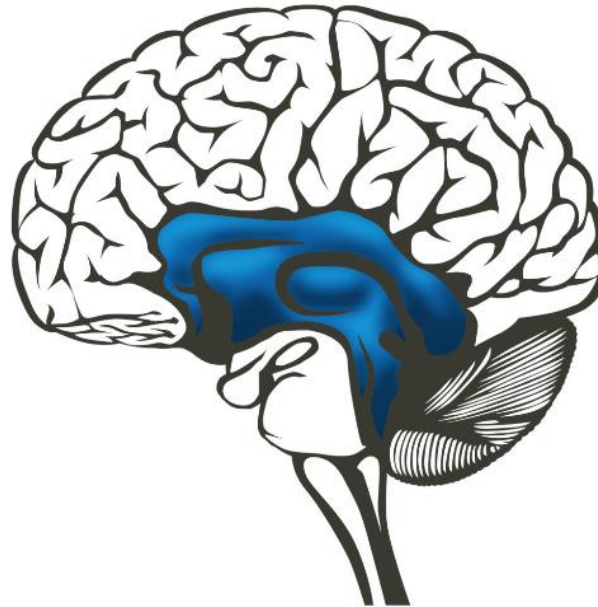
Safety, Connection and Problem-Solving



Survival State

BRAIN STEM

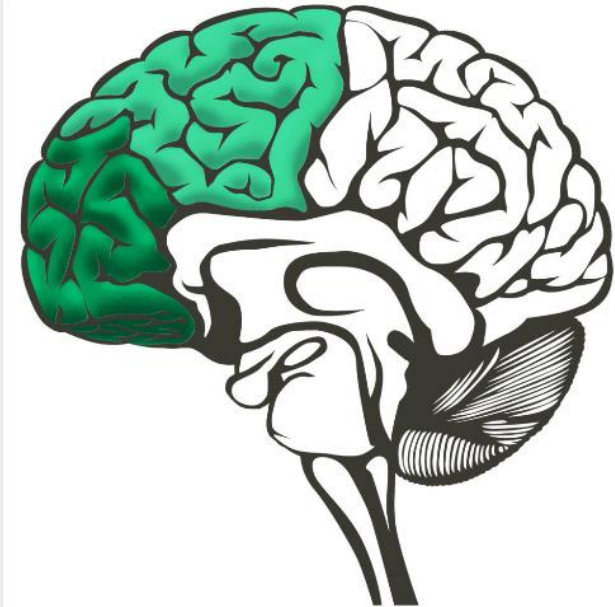
The Survival State represents the primal brain and asks the question, "Am I safe?" The only way to soothe the Survival State is through the creation of *Safety*.



Emotional State

LIMBIC SYSTEM

This Brain State represents mid-level functionality and asks the question, "Am I loved?" The only way to soothe an upset emotional state is through *Connection*.



Executive State

PREFRONTAL LOBES

The Executive State represents the optimal state for problem-solving and learning. This Brain State asks the question, "What can I learn from this?"



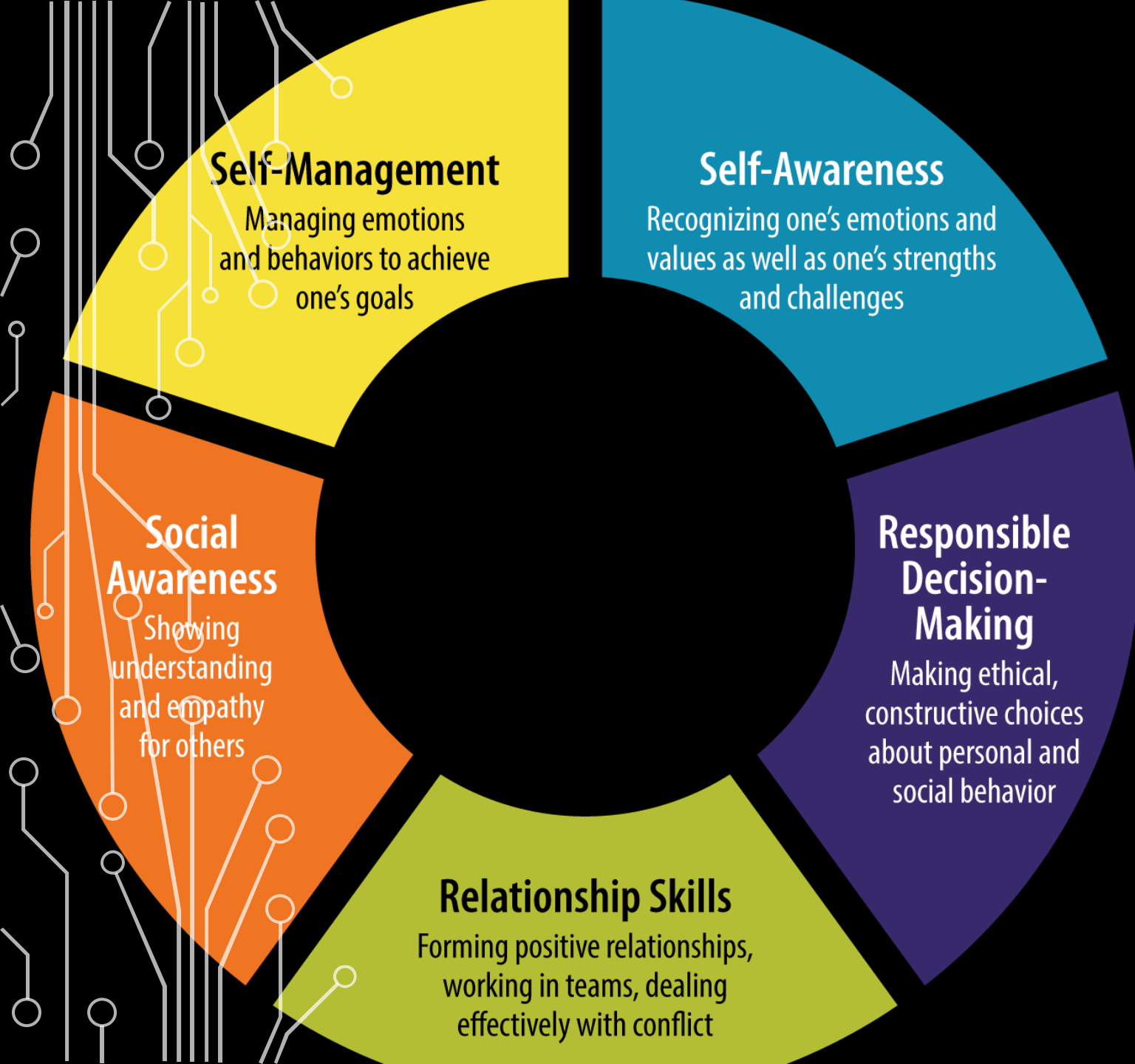
HABLAR SOBRE EL DÍA

- AYUDE AL ESTUDIANTE A RESOLVER PROBLEMAS
- FOMENTAR LA COMUNICACIÓN CON EL MAESTRO
- PREGUNTE CÓMO LES VA, HAY RETOS QUE PUEDE AYUDAR O RESOLVER PROBLEMAS
- ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?



MANTENERSE CONECRADO SOCIALMENTE

- UN AMIGO/A DESPUÉS DE LA ESCUELA
- UN AMIGO DE ESTUDIO
- AMIGOS DE FIN DE SEMANA
- APOYO DE PADRES A PADRES



APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

El proceso a través del cual niños y adultos

comprenden y expresan las emociones,

establecen y logran metas positivas,

sienten y muestran empatía por los demás,

establecen y mantienen relaciones positivas y

toman decisiones responsables.

FOMENTAR LA REFLEXIÓN Y LA CURIOSIDAD

- ¿QUÉ LE FUE BIEN?
- ¿QUÉ FUE DIFÍCIL?
- ¿DE QUÉ APRENDIERON O QUE LES CAUSO CURIOSIDAD?
- ¿HAY ALGO QUE USTED PUEDA HACER PARA MEJORARLO?



APOYO ENTRE LA FAMILIA

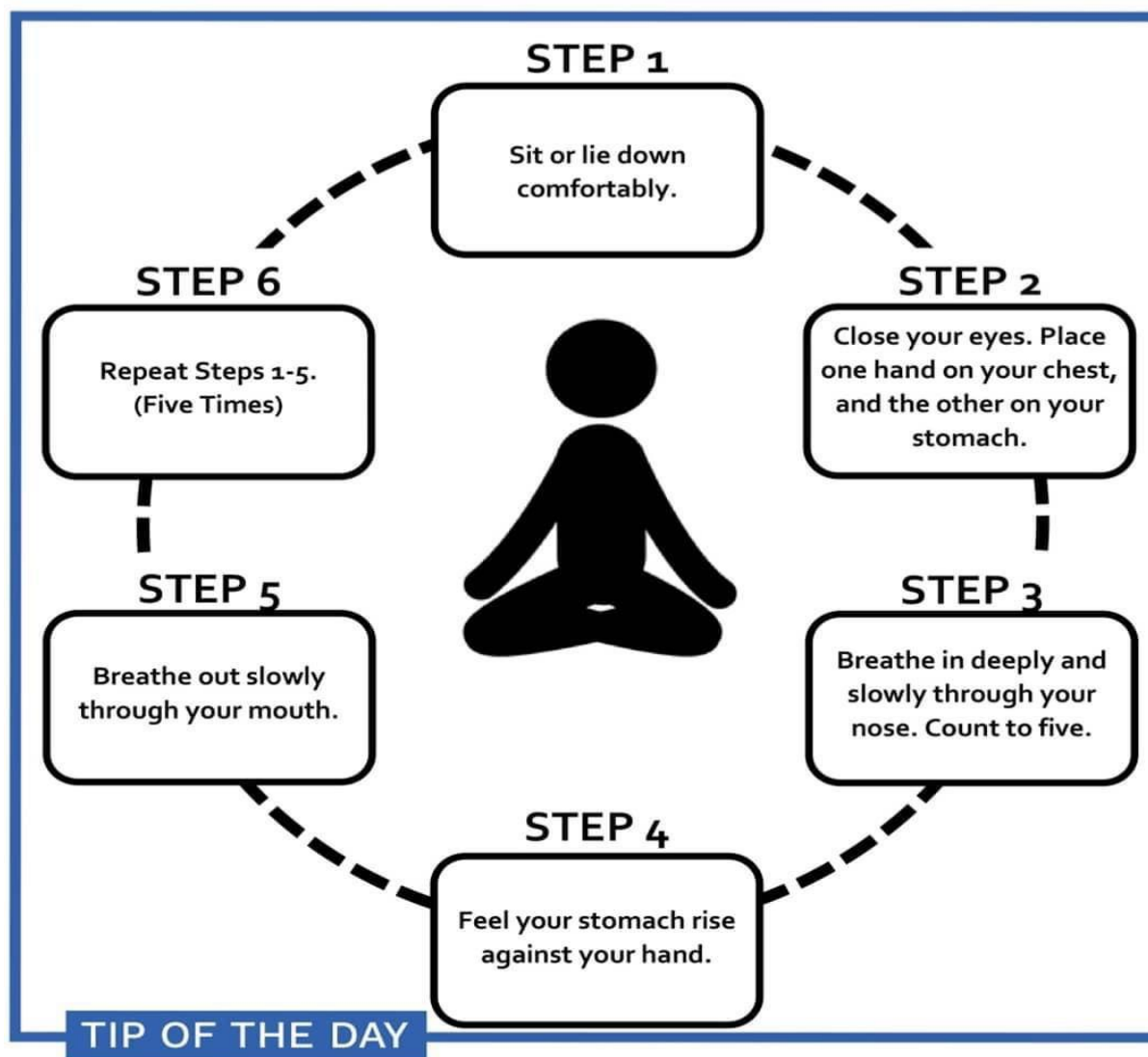
- REUNIONES FAMILIARES PARA COMUNICAR Y COORDINAR ACTIVIDADES
- COMPARTIR LAS TAREAS DEL HOGAR
- RESPETAR LOS LÍMITES DEL TRABAJO / ESCUELA
- TIEMPO DE DIVERSIÓN FAMILIAR



CONSEJOS

- Elija un buen momento del día para relajarse
- Elija una posición cómoda
- Observa el presente
- Siga su respiración
- Note las distracciones
- Practica el no juzgar

6 Steps to Deep Breathing



LO QUE HAN APRENDIDO LOS JÓVENES DE ESTE MOMENTO

- *"Paciencia, el límite de mi paciencia, y que necesito ser más paciente."*
- *"Compartiendo, practicando la equidad en mi propia casa."*
- *"Que soy responsable de mi propio aprendizaje."*
- *"Que puedo usar mi voz para defender a los demás y a mí mismo."*
- *"Que soy más fuerte de lo que pensaba."*
- *"Que puedo cocinar."*



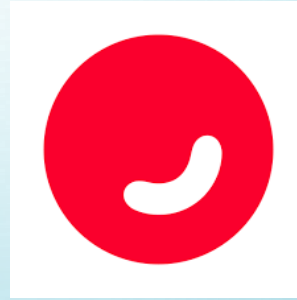
RECURSOS PARA PRACTICAR LA ATENCIÓN EN CASA



Stop,
Breathe.
Think.



Calm



Ten Percent
Happier



Headspace

[45 minute Body Scan](#) Meditation that the UC San Diego Center for Mindfulness uses in its trainings in Mindfulness-Based Stress Reduction