

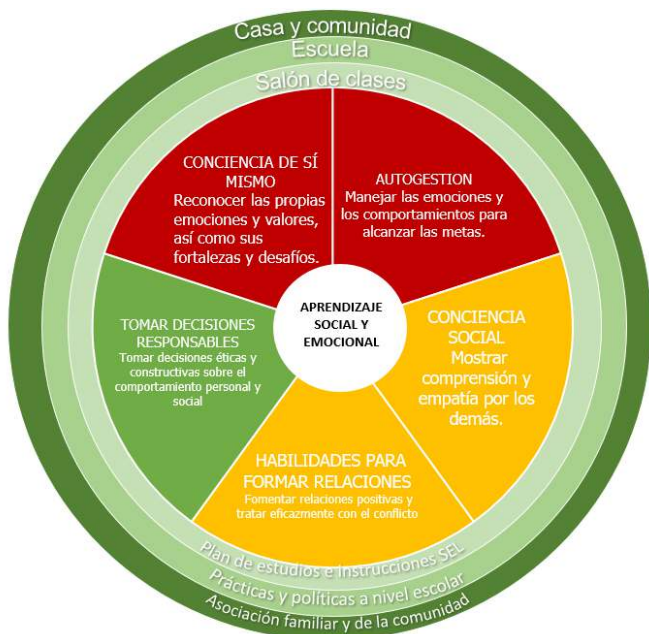
EDICIÓN ESPECIAL: SEL MENSUAL

Boletín de la comunidad

Edición 5

Dar prioridad al bienestar:

Toma de decisiones responsables durante COVID-19



La toma de decisiones responsables es una competencia clave del aprendizaje social y emocional (SEL). Al enseñar a los niños a tomar decisiones responsables, es imperativo involucrarlos en el proceso de explorar todas las opciones o soluciones disponibles, y reflexionar sobre cómo nuestras decisiones afectan a los demás, tanto positiva como negativamente. Como adultos, es importante tener en cuenta esta habilidad a medida que continuamos adaptándonos a la "nueva normalidad" temporal. Una decisión responsable durante este tiempo puede ser priorizar nuestra salud y bienestar en general. Este énfasis en el bienestar físico, emocional y mental es una elección intencional con muchos factores que pueden ser difíciles de equilibrar, pero que en última instancia nos permitirá hacer frente al impacto de COVID-19.

Tipos de bienestar

- **Físico:** mantener hábitos saludables y seguros.
- **Emocional:** practicar el autocuidado y el autocuidado
- **Financiero:** administrar con éxito las finanzas personales
- **Ocupacional:** abordar eficazmente el estrés laboral
- **Social:** fomentar relaciones positivas con los demás.
- **Ambiental:** cuidando nuestro entorno inmediato
- **Intelectual:** participación en actividades estimulantes mentales.
- **Espiritual:** sentido de conexión con un sistema de creencias



Consejos para equilibrar la toma de decisiones y el bienestar responsables en el hogar

Horarios, estructura y consistencia

Establecer un horario diario con tareas estructuradas puede ayudar a aliviar la ansiedad en torno a la incertidumbre de los tiempos actuales. ¡Cumplir constantemente con las rutinas permitirá días de cuarentena más productivos y útiles en el hogar!

Bienestar físico: Determine un horario diario para mantenerse activo, como en la mañana o después de la cena. ¡Considere caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicio o incluso limpiar!

Bienestar emocional: Juegue "Alto / Bajo" con alguien, cada persona comparte su "alto" y "bajo" del día o la semana.

Bienestar mental: conéctese regularmente con otros y sea honesto si necesita apoyo. Recuerde, está bien no estar "bien", ¡pero no está bien pretender que lo está cuando no lo está!



Consejo para padres y tutores: Cree un horario visual con los estudiantes que aprenden en casa. Incluya el tiempo designado para el trabajo escolar, el uso de tecnología y el tiempo fuera.

Limite la tecnología excesiva y las redes sociales

En tiempos de incertidumbre, confusión o preocupación, el uso excesivo de estas herramientas puede provocar reacciones o sentimientos negativos. Desconectarse de la tecnología permite más oportunidades para el cuidado personal y conexiones más profundas con los demás.

Bienestar físico: intente organizar un área dentro de su hogar, en lugar de permanecer estacionario en un dispositivo.

Bienestar emocional: ¡escriba una carta a alguien con quien esté agradecido y comparte cómo te ha impactado positivamente!

Bienestar mental: cree una lista de afirmaciones positivas y citas inspiradoras.



Consejo para padres y tutores: ¿Tienes gis/tiza? Utiliza la lista de afirmaciones positivas mencionadas anteriormente y compártalas con otros en las aceras o estacionamientos cerca de su hogar!

Recursos

Haga clic para obtener recursos en línea

"Qué hacer (y no hacer) cuando los niños están ansiosos" (Fuente: *Child Mind Institute*)

"Cuando los hermanos no dejan de pelear" (Fuente: *Child Mind Institute*)

"Lo que los niños necesitan ahora sin deportes" (Fuente: *Aspen Institute Project Play*)

"Cómo tener en cuenta el bien común durante el brote de coronavirus" (Fuente: *Greater Good Magazine*)

"Ejercicio y estrés: muévase para manejar el estrés" (Fuente: *Mayo Clinic*)

"Coronavirus / COVID-19 Preguntas frecuentes en lenguaje sencillo" (Fuente: *American Institutes for Research*)