



Destrezas para el aprendizaje en el hogar

Lo que hemos aprendido hasta ahora...



Introducción

A medida que continúe adaptándose a nuevas formas de ser, hay muchas oportunidades para que las emociones se vuelvan altas. ¡Es importante que no descuide sus propias emociones! La mayoría de nosotros estamos familiarizados con las instrucciones dadas antes del despegue de un vuelo - que en caso de una emergencia, usted necesita asegurar su propia máscara de oxígeno antes de asegurar las máscaras de los demás. Lo mismo se aplica a la regulación emocional. Puede ser difícil conectarse emocionalmente con sus hijos cuando usted está corriendo vacío. En los próximos dos Boletines de Destrezas de Estudio, nos centraremos en la Regulación Emocional tanto para usted como para su(s) estudiante(s). ¡Estos, serán dedicados a Usted!



Su Propio Ritmo

Si vemos estos cambios de la vida (tal como la conocemos) como un regalo del tiempo, podríamos caer en la presión de ser super productivos y tachar todo de nuestras listas de tareas. ¡Ser capaz de hacer esto sería genial! Sin embargo, también está perfectamente bien si este regalo de tiempo se utiliza para descansar y reiniciar; esa es su propia clase de productividad!

Al construir esos horarios discutidos en el primer boletín, no se olvide de construir un tiempo para conectarse con sus hijos de una forma que no esté relacionada con lo académico y el trabajo.

Aga Más...

- **Riendose con su familia. Use este tiempo para crear momentos especiales. Encuentre programas de comedia y películas que alivien su mente.**
- **Escriba en un diario cada vez que se sienta preocupado, molesto o estresado.**
- **Ame a su familia, amigos y los momentos que compartan juntos.**
- **Respire y medite concentrándose en sus respiraciones y cuerpo, involucrando sus sentidos para notar cómo se siente con cada respiración y movimiento.**
- **Reformulando sus pensamientos. Piense en temas positivos, maneras de ser útil y exitoso.**

Autocuidado de los padres

Programe un día de cuidado personal para usted, o mejor aún, conviértalo en su horario diario. Prepare a sus hijos para esto, delineando qué actividades son aceptables y circunstancias en las que puedan ser interrumpidos. ¿Qué te trae paz y restablece tu mente? ¿Leer? ¿Ejercicio? ¿Cocinar? ¿Escuchar música o un podcast? ¿Reflexionar sobre su fe? ¿Escribir un diario? ¿Conectándose con un amigo? ¿Una oportunidad de desconectarse de la tecnología? ¡Haga tiempo para esas cosas!

En momentos de alto estrés

- ❖ Baje su nivel de estrés separándose (si es necesario), cerrando los ojos y respirando profundamente para disminuir la frecuencia cardíaca. Aspire y cuente hasta 4, y luego exhale y cuente hasta 5.
- ❖ Piense en algo que le traiga paz y alegría. ¡Ponga una sonrisa (o a lo menos exprese una sonrisa) en su cara!
- ❖ Identifique la fuente de su estrés.

- ❖ En el futuro, piense en cómo puede evitar la fuente que genera un estrés intenso.
- ❖ ¡Implementen estas estrategias! El autocuidado no funciona sin priorizar estas acciones.



SUGERENCIA ÚTIL SEMANAL:
¿Eres consciente de cómo tu cuerpo mantiene el estrés?
Durante todo el día, tómese un momento para relajar su cuerpo.

Es importante para todos nosotros en el Distrito de Pasadena que usted reciba la ayuda que necesita y la comunicación vital. Por favor, asegúrese de:

- Revisar el distrito y el sitio de web de la escuela de su hijo/a y la página de Facebook diariamente
- Comuníquese con los maestros, consejeros, subdirectores o directores de su hijo/a con cualquier problema o dificultades y preguntas que tenga.

Siéntase libre de informar a la escuela de su hijo/a si hay algún tema que le gustaría que nuestro Equipo de Respuesta al Comportamiento abordará en futuros boletines informativos. Agradecemos todas las sugerencias.