

Las Escuelas, Los Padres, y el Aprendizaje Social y Emocional

Diez Cosas para Hacer en Casa

1. **Concéntrese en los puntos fuertes del niño.** Cuando su hijo(a) trae a casa un examen, háblele primero sobre lo que hizo bien. Luego háblele de lo que puede mejorar. Elogie específicamente sus puntos fuertes. No sólo critique las cosas que estén mal hechas.
2. **Haga cumplir las consecuencias de la mala conducta.** A veces los padres cuando están enojados dicen ciertas cosas que no ayudan a limitar esas conductas a largo plazo. Usted tal vez diga, “Te quedas sin televisión por un mes por lo que hiciste.” Pero tanto usted como su hijo(a) saben que después de uno o dos días la TV volverá a estar encendida. Decida qué consecuencias son justas y luego hágalas cumplir.
3. **Pregúntele a los niños cómo se sienten.** Cuando usted le pregunta a su hijo(a) cómo se siente, el mensaje que le está dando es que sus sentimientos son importantes y que a usted le interesan.
4. **Encuentre maneras de permanecer calmo(a) cuando usted se enoja.** Es normal enojarse o irritarse a veces. Aprenda a reconocer las situaciones que le hacen perder los estribos y haga algo antes de perder el control. Pruebe de respirar hondo por un momento. Piense en establecer un “área tranquila” donde uno puede ir cuando está alterado(a). O simplemente usted puede dejar de hablar y salir del cuarto por un rato. Siéntense en familia y hablen acerca de qué puede hacer cada uno para mantenerse calmo.
5. **Evite humillar o burlarse de su hijo(a).** Eso puede hacer a los niños sentirse mal acerca de ellos mismos. Puede llevarlos a no tener confianza en sí mismos, y eso a su vez puede traerles problemas en su desempeño escolar, causarles enfermedades y problemas para llevarse bien con los amigos. Las críticas injustas y el sarcasmo también hacen daño a la confianza que une a los niños con sus padres. Preste atención a cómo les habla a sus hijos. Déles lugar para cometer errores a medida que aprenden cómo hacer cosas nuevas.
6. **Esté dispuesto(a) a pedir disculpas.** Los padres necesitan poder pedir disculpas a sus hijos si lo que dijeron no era lo que querían decir. Explíqueles con calma lo que usted de veras quiso decir. Al hacer esto usted les da un buen ejemplo. Les está mostrando lo importante que es pedir disculpas después de haber herido a alguien. Les está enseñando que es posible tratar de resolver problemas manteniendo el respeto por el otro.
7. **Déles a los niños la oportunidad de escoger y respete sus deseos.** Cuando los niños tienen ocasión de elegir algo, aprenden a resolver problemas. Si usted escoge por ellos, nunca aprenderán esta habilidad tan importante. Darle a los niños maneras para expresar sus preferencias y tomar decisiones les muestra que sus ideas y sus sentimientos tienen importancia.
8. **Hágales a sus niños preguntas que les ayuden a resolver solos sus problema.** Cuando un padre escucha que su hijo tiene un problema, es tentador meterse y tratar de resolverlo. Pero eso puede dañar la habilidad del niño de encontrar soluciones por su propia cuenta. Una manera de ayudarlos es hacerles preguntas útiles. Por ejemplo, “¿Qué te parece que podrías hacer en esta situación?” y “Si escoges una solución en particular, ¿qué consecuencias tendrá tu decisión?”
9. **Lean juntos libros y cuentos.** Leer cuentos en voz alta es una manera de compartir algo agradable y aprender juntos acerca de otras personas. Por ejemplo, los cuentos pueden ser una manera de explorar cómo se maneja la gente con problemas comunes como hacerse de nuevos amigos o perder un amigo, o manejar conflictos. Pídale al maestro de su hijo(a) o al bibliotecario que le recomiende cuentos sobre temas que les interesen a usted y a sus hijos.
10. **Aliéntelos a compartir y ayudar.** Hay muchas maneras de hacer esto. Usted y su hijo(a) pueden preparar juntos la comida en un refugio para personas sin hogar o ir a una caminata o *walk-a-thon* para juntar fondos para alguna causa. Pueden ayudar a vecinos ancianos o a familias necesitadas. Eso les enseña a los hijos que pueden tener impacto positivo en la vida de otras personas.



Las Escuelas, Los Padres, y el Aprendizaje Social y Emocional

Diez Cosas para Hacer con su Escuela

- 1. Concéntrese en la importancia de aprender.** Tómese un momento todos los días para preguntarle a su hijo(a) qué aprendió en la escuela. No se concentre solamente en matemáticas, inglés y estudios sociales. Pregúntele cómo se lleva con otros estudiantes y cómo se siente con respecto a la escuela. El aprendizaje es una actividad para toda la vida, no solamente para la escuela. Hable acerca de lo que usted haya aprendido en el curso del día.
- 2. Trate de crear en su casa un ambiente positivo para el aprendizaje.** Fije horarios regulares y proporcione a su hijo(a) un lugar silencioso y bien iluminado para hacer las tareas escolares. Limite la cantidad de TV que miran. Decida con su hijo(a) las reglas con respecto a interrupciones como llamadas telefónicas o visitas. Asegúrese de que su hogar tenga bastantes libros, revistas y periódicos.
- 3. Ponga en su casa una cartelera de anuncios escolares.** Coloque ahí a la vista el calendario escolar y otros anuncios de la escuela. Decidan en familia a qué eventos escolares van a asistir. Ayude a su hijo(a) a participar en actividades escolares interesantes y valiosas.
- 4. Escuche cuando su hijo(a) habla sobre la escuela.** Preste atención a lo que dice su hijo(a) acerca de la escuela. Si su hijo(a) está feliz con su clase y sus actividades escolares, mande una nota o llame al maestro a agradecerle. Si su hijo(a) parece frustrado(a), aburrido(a) o parece sentirse solo(a) en la escuela, llame al maestro o consejero escolar a ver qué se puede hacer.
- 5. Ayude a su hijo(a) con las tareas escolares.** Nunca haga las tareas escolares de su hijo(a). Pero ayúdelo(a). Ayude a su hijo(a) a determinar prioridades para el trabajo escolar. Por ejemplo, puede alentar a su hijo(a) a “atacar” los deberes más difíciles primero, cuando tiene más energía.
- 6. Saque provecho de las juntas escolares.** Encontrar tiempo para ir a juntas escolares puede ser difícil. Muchas escuelas ofrecen horarios y lugares alternativos para que los padres hagan preguntas y hablen de soluciones para problemas comunes. A menudo en estas reuniones hay alguien que cuida a los niños. Haga de este tipo de juntas una prioridad.
- 7. Done tiempo a la escuela.** Al ofrecerse de voluntario(a) en la clase, usted puede entender mejor cómo apoyar en la casa el aprendizaje de su hijo(a). Pruebe de ser ‘room parent’ (padre o madre de salón), o ir como chaperón a funciones escolares, o ser tutor(a). Hasta los padres que trabajan de tiempo completo pueden visitar la escuela de sus hijos por la noche o en los fines de semana. Cree sus propias oportunidades si es que no existen.
- 8. Asista a actividades escolares.** Siempre que sea posible, asista a las representaciones teatrales de su hijo(a), a sus eventos deportivos o ferias de ciencias. Su presencia demuestra que los intereses y el trabajo de su hijo(a) son importantes para usted. También puede darle a usted una oportunidad de conocer a otros padres y al personal escolar.
- 9. Únase a un “Club de Libros acerca del Aprendizaje Social y Emocional” o empiece uno si no lo hay.** En algunas comunidades, los padres han creado clubes de lectura para aprender cómo fomentar el desarrollo social y emocional de sus niños. Puede hacerse como parte de la Asociación u Organización de Padres y Maestros (PTA o PTO). También es algo que se puede hacer informalmente con amigos o padres de los compañeros de clase de su hijo(a). (Vea la breve lista de lecturas incluidas en este material.)
- 10. Fomente buenas comunicaciones con la escuela.** Las buenas comunicaciones son básicas para apoyar la educación de su hijo(a). Pídale al maestro de su hijo(a) que le sugiera actividades para el hogar, para apoyar las habilidades que los niños están aprendiendo en la escuela. Pídale tareas para el hogar que incluyan directamente a los padres. Un ejemplo puede ser que los estudiantes les pregunten a sus padres sobre sus orígenes culturales o sus experiencias de trabajo.



Las Escuelas, Los Padres, y el Aprendizaje Social y Emocional

Ideas para los Padres

Trabajando juntos, las escuelas y los padres pueden fomentar el aprendizaje social y emocional de los niños (*social and emotional learning* o SEL, por sus iniciales en inglés). El aprendizaje social y emocional incluye algunas habilidades básicas:

- ◆ **Conocerse a uno mismo**—reconocer los propios sentimientos y controlar el enojo o la cólera.
- ◆ **Entender a los demás**—desarrollar empatía y ponerse en el lugar del otro.
- ◆ **Tomar decisiones responsables** y llevarlas adelante. Eso incluye considerar las consecuencias que las propias acciones tienen a largo plazo para uno mismo y para los demás.
- ◆ **Entenderse a uno mismo**—manejar las propias emociones, fijarse metas y sortear los obstáculos.
- ◆ **Construir relaciones sanas**—decir que no a la presión negativa de los pares y trabajar constructivamente en la resolución de conflictos.

Cuando los niños dominan estas habilidades, tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela y en la vida. Son más felices y desarrollan más confianza en sí mismos. Son mejores alumnos, miembros de la familia y mejores en el trabajo. Tienen menor tendencia a tener problemas de drogas y de alcohol, a la depresión o a la violencia. El aprendizaje social y emocional es como una póliza de seguro para una vida saludable, positiva y exitosa.

El Papel de los Padres

Mucho antes de que los niños sepan decir su primera palabra o dar su primer pasito, responden cuando sus papás los tocan, responden al tono de sus voces y a sus estados de ánimo. Ése es el principio del aprendizaje sobre emociones y relaciones. Sucede tan naturalmente como ocurre el crecimiento y desarrollo de sus cuerpecitos.

“La vida en familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional”, dice el autor Daniel Goleman. En la familia, dice, “aprendemos cómo sentirnos respecto a nosotros mismos y cómo reaccionan otros ante nuestros sentimientos.” Este aprendizaje sucede tanto a través de lo que dicen y hacen los padres a sus niños, como también de cómo se tratan entre ellos.

Algunos Puntos Básicos para Tomar en Cuenta

- ◆ Los niños aprenden de sus padres importantes lecciones acerca de las emociones. Cuando los padres amenazan o castigan a los niños por demostrar sus emociones, los niños aprenden que las emociones son peligrosas y que deben guardarse dentro de uno. Eso puede llevar más adelante en la vida a la depresión o a cólera sin control. Cuando los padres no enseñan a sus hijos maneras aceptables de expresar su enojo, los niños pueden pensar que está bien estallar frente a otros o tener rabietas.
- ◆ Los padres deberían considerarse “entrenadores de emociones”. Pueden alentar a sus hijos a que usen palabras para describir sus sentimientos, como “Estoy triste” o “Eso me hizo enojar mucho” para expresar sus emociones.
- ◆ Cuando los niños aprenden a expresar sus sentimientos y respetar a los demás, se vuelven más felices y sanos. Esos niños tienen menos probabilidades de sufrir de problemas de depresión, violencia u otros problemas de salud mental a medida que van creciendo.
- ◆ Muchos programas de Aprendizaje Social y Emocional para las escuelas incluyen actividades para padres. Cuando los padres y los estudiantes practican las habilidades de SEL en la casa, los efectos son aún mayores. Además los niños llegan a reconocer que aprender es algo que se hace a lo largo de toda la vida, y no solamente algo que se termina cuando se sale de la escuela.
- ◆ A los niños les gusta que sus padres los guíen y les enseñen. Según una encuesta reciente el 86% de los muchachos de 10 a 17 años dijeron que sus padres eran influencias muy importantes en sus vidas. Sólo el 22% dijo que la televisión, las películas y la música popular eran igual de importantes. Nadie puede ocupar el lugar de los padres en la crianza de niños a quienes les importan los demás, que tienen confianza en sí mismos y son capaces.



Libros para padres

All Kids Are Our Kids: What Communities Must Do To Raise Caring And Responsible Children and Adolescents (Todos los niños son nuestros hijos: Lo que las comunidades deben hacer para criar niños y adolescentes afectuosos y responsables), por Peter L. Benson. (Jossey-Bass, 1997). El autor enfoca en el tema de cómo construir bienes de desarrollo en los jóvenes dándoles apoyo, poder, límites, fomentando el uso constructivo del tiempo, el compromiso de aprender, los valores positivos, y ayudándoles a desarrollar dotes sociales e identidad positiva.

Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ (La Inteligencia Emocional: Por Qué Puede Importar Más que el Cociente Intelectual), por Daniel Goleman. (Bantam, 1994) Este libro best-seller elevó la conciencia del público sobre la importancia de las emociones en el desarrollo humano saludable.

Emotionally Intelligent Parenting: How to Raise a Self-Disciplined, Responsible, Socially Skilled Child, (Educar con Inteligencia Emocional: Cómo Criar un Hijo Auto-Disciplinado, Responsable, y con Habilidades Sociales), por Maurice Elias, Steven Tobias, y Brian Friedlander. (Harmony Books, 1999) Los padres pueden aprender a comunicarse con los hijos a un nivel más profundo, más gratificante y ayudarlos a apoyar el desarrollo de su hijo al relacionarse con otros.

The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child (El Corazón de Ser Padres: Criando a un Niño Emocionalmente Inteligente), por John Gottman. (Simon & Schuster, 1997) El autor describe cómo pueden usar los padres un proceso efectivo de cinco pasos para convertirse en “Entrenadores Emocionales” y enseñar a sus niños a expresar y manejar sus emociones a lo largo de la vida.

Raising Emotionally Intelligent Teenagers (Criando Adolescentes Emocionalmente Inteligentes), por Maurice Elias, Stephen Tobias y Brian Friedlander. (Random House, 2000) Los autores explican maneras creativas, afectuosas y constructivas de criar a los adolescentes durante esos años cruciales.

Raising a Thinking Child: Help Your Young Child To Resolve Everyday Conflicts and Get Along With Others: The “I Can Problem Solve” Program (Criando a un Niño Pensante: Ayude a su Hijo Pequeño a Resolver Conflictos de Todos los Días y Llevarse Bien con los Demás: el Programa “Yo Puedo Resolver Problemas”), por Myrna Shure. (Pocket Books, 1996) Este libro proporciona una guía para enseñar a los niños pequeños, paso a paso, cómo resolver problemas y resolver conflictos diarios de manera constructiva.

Raising a Thinking Preteen (Criando a un Pre-Adolescente Pensante), by Myrna Shure. (Henry Holt, 2000) En la continuación de su best-seller *Criando a un Niño Pensante*, la Dra. Shure explica un programa para resolver conflictos y desarrollar habilidades de pensamiento crítico que se pueden usar con niños de 8 a 12 años.

