

EDICIÓN ESPECIAL:
EL SEL MENSUAL
Boletín de la comunidad
Edición 6



Tomando tiempo para reflexionar durante COVID-19

La práctica de la reflexión es un componente importante del aprendizaje social y emocional (SEL), ya que nos permite pensar en nuestros sentimientos, experiencias y objetivos. Esto nos ayuda a procesar nuestro aprendizaje y progreso, y a observarnos a nosotros mismos, todo lo cual desarrolla nuestras habilidades de autoconciencia. A medida que continuamos ajustándonos al impacto de COVID-19, puede ser útil tomarse el tiempo para reflexionar individualmente, dentro de nuestras familias y como comunidad. Podemos usar este tiempo para reflexionar sobre nuestras reacciones a la adversidad y nuestros hábitos de manejo del estrés. También podemos identificar áreas de crecimiento y buscar oportunidades para hacer cambios positivos trabajando hacia nuevas metas. Cuanto más conscientes somos de nuestras emociones relacionadas con las circunstancias actuales, mejor podemos manejar y perseverar en tiempos de incertidumbre.

Consejos para reflexionar

Reflexiona sobre una experiencia o evento:

- ¿En qué pensaste durante la experiencia?
- ¿Cómo te sentiste durante el evento?
- ¿De qué manera cambiaron tus pensamientos o sentimientos?
- ¿Esta experiencia impacta otros eventos en tu vida?

Reflexione sobre el aprendizaje y el progreso hacia las metas:

- ¿Qué sabía antes de comenzar a aprender este tema o habilidad?
- ¿Cómo he cambiado desde el comienzo de este proceso de aprendizaje?
- ¿Por qué es importante para mí este proceso de establecimiento de objetivos?

Métodos para reflexionar:

- **Escribir/diario:** intente usar un mensaje o escribir a mano libre.
- **Háblelo:** comparta sus pensamientos con alguien de su confianza o con un profesional.
- **Atención plena:** esto se puede hacer estableciendo un tiempo para reflexionar simplemente pensando o siendo consciente de los pensamientos en el momento.
- **Actividades creativas:** crea arte a través del dibujo, la pintura o colorear, y sé consciente de cómo el proceso creativo estimula la reflexión.
- **Manténgase físicamente activo:** las actividades de movimiento como caminar, correr, estirarse o practicar yoga estimulan naturalmente la reflexión.

Sugerencias para escribir y reflexionar durante COVID-19

- "¿Cuál ha sido el mayor cambio desde que comenzó COVID-19?"
- "¿Cómo he crecido a través de estos cambios y qué aprendí sobre mí?"
- "Cuando termina el distanciamiento social, ¿cuáles son algunas cosas que espero hacer o algunas personas que espero ver?"
- "Cuando mire hacia atrás en este período de tiempo, ¿de qué quiero estar orgulloso?"
- "¿Qué es una cosa nueva que comencé durante la pandemia que me gustaría continuar cuando termine?"
- "¿Cómo me ha permitido esta 'nueva normalidad' desarrollar nuevos hábitos saludables?"

Ayudando a niños y adolescentes a reflexionar

Los niños y adolescentes necesitan apoyo para desarrollar sus habilidades de autoconciencia y reflexión. Los adultos pueden modelar estas habilidades a través de conversaciones y actividades intencionales. Intente usar un lenguaje positivo y con un propósito para guiar las discusiones de reflexión, como:

- "¡Puedo ver que tienes pensamientos sobre esto!"
- "Estoy interesado en saber más sobre ..."
- "¿Cómo te sentiste cuando ..."
- "¿Qué piensas o sientes acerca de ..."
- "¿Por qué es importante ..."



Recursos

Haga clic para obtener recursos en línea

Aplicaciones de cuidado personal:



Agradecido: un diario de gratitud



Espacio de cabeza: meditación guiada



Brillo: calma, ansiedad y estrés

"Para involucrar a los niños pequeños en el aprendizaje remoto, comience de manera simple" (fuente: EdSurge)

"Reflexionando sobre las habilidades personales de SEL" (fuente: CASEL)

"Aprendizaje diario: convierta momentos cotidianos en oportunidades de aprendizaje para su hijo/a" (fuente: PNC)

Incluye:

- Rutinas de la mañana
- Aire libre
- Hora de comer
- Hora de dormir
- ¡y más!