

SEL MENSUAL™

BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL) Y AFIRMACIONES POSITIVAS



¿QUÉ ES UNA AFIRMACIÓN POSITIVA?

Por Jordan Sims, Especialista en Programas Comunitarios

Todos tenemos una voz en la cabeza, nuestro diálogo interno que hace eco de nuestras creencias sobre nosotros mismos. Esta voz tiende a llevarnos a ser nuestros mayores críticos, pero ¿qué pasaría si la cambiamos a ser nuestros mayores fans? ¡Este es el poder de las afirmaciones positivas! Las afirmaciones positivas son declaraciones edificantes y empoderadas que nos decimos a nosotros mismos sobre quiénes somos y de lo que somos capaces. Nuestras creencias sobre nosotros mismos impulsan nuestro comportamiento, por lo que cuanto más positivamente pensamos sobre nosotros mismos, más seguros y resistentes nos volvemos. Las afirmaciones positivas son beneficiosas para cualquier edad, incluso para los adultos, pero son especialmente impactantes para los niños que están desarrollando su sentido de sí mismos. Mientras más rápido comencemos una práctica de afirmaciones positivas para y con nuestros hijos, más permanentes estas declaraciones y creencias se convertirán en parte nuestro autoconcepto. ¡También es una manera maravillosa de desarrollar habilidades de autoconciencia! En este número, compartiremos más sobre los beneficios de las afirmaciones positivas y exploraremos cómo los adultos y los niños pueden desarrollar una práctica de afirmación positiva.

APRENDIZAJE TEMPRANO

¡El poder de la positividad puede comenzar temprano! Las afirmaciones positivas pueden comenzar tan pronto como alguien está esperando a su bebé. Los futuros padres pueden usar afirmaciones que ayuden a reducir el estrés mientras se preparan para la gran llegada (Carr, 2022). Luego, cuando llegue el bebé, los padres pueden trabajar en el uso de frases sencillas que ayuden al bebé a sentirse amado. Su hijo necesita frases positivas que se relacionen con su desarrollo tales como "Veo que estás girando la cabeza; ¡tu mami está aquí para ti!" A medida que los bebés crecen, escuchar mensajes positivos de figuras importantes les ayuda a desarrollar una base más sólida para la imagen propia y las relaciones. Cuando los niños saben que los padres se preocupan por quiénes son como individuos, los padres están en el camino correcto. para satisfacer las necesidades sociales y emocionales de sus hijos (Swann, 2021).

ESCUELA ELEMENTARIA

Cuando los padres usan palabras que promueven el amor propio, los niños adquieren más confianza en practicar nuevas experiencias. Incluso cuando los niños experimentan emociones incómodas, los padres pueden usar una conversación positiva que les ayude a superar estas emociones. Los padres deben guiar a los niños a través de este proceso usando frases como "Creo en ti". También es importante que los padres validen las emociones del niño durante todo el proceso: "Veo que te sientes ansioso", "Tus sentimientos importan." Los niños de primaria necesitan afirmaciones enfocadas en acciones y sentimientos que están bajo su control.

SECUNDARIA

Para los estudiantes de secundaria, estar en la escuela puede ser abrumador y pueden experimentar presión social (Loos, 2021). A esta edad, los niños pueden aplicar muchas habilidades de las competencias básicas de la autoconciencia, y los padres pueden ayudar a los niños a normalizar todas las emociones. Esto ayudará a que los estudiantes de secundaria se sientan más cómodos compartiendo sus sentimientos. A medida que los niños se sienten más cómodos con sus sentimientos, pueden pensar en afirmaciones positivas mientras practican ejercicios de respiración. Usar frases como "Mi voz importa", "Soy único" o "Estoy orgulloso de mí mismo" ayudará a los niños a responder al estrés de una manera más constructiva. Además, los niños pueden volverse más conscientes de sus fortalezas y debilidades, lo que les ayuda a resolver problemas y sentirse orgullosos de sus logros.

PREPARATORIA

Usar afirmaciones con nuestros adolescentes es una excelente manera de aumentar su confianza a medida que comienzan a tomar decisiones más complejas y establecer metas a largo plazo. A esta edad los jóvenes pueden convertirse en grandes críticos de sus acciones, pero evitan compartir esos pensamientos porque temen que sus padres piensen que no están preparados para ser independientes. Como padres, pueden usar palabras para inspiradoras para sus hijos. La afirmación positiva tiene el poder de cambiar una mentalidad negativa a una más optimista, incluso cuando los resultados no son los esperados (Scott, 2020). Los padres pueden usar afirmaciones que se centren en las actitudes o situaciones en las que se encuentran los adolescentes. Se debe alentar a los adolescentes a decir afirmaciones todos los días y en voz alta.



BENEFICIOS DE POSITIVO AFIRMACIONES

por Carolyn Tompkins
SEL programa especialista

Las autoafirmaciones positivas no solo nos hacen sentir muy bien al escucharlas, sino que ¿sabías que también hay evidencia científica que documenta beneficios significativos? Mientras investigaba este tema en el sitio web de Psicología Positiva, encontré seis beneficios de las afirmaciones positivas:

- Se ha demostrado que reducen el estrés que deteriora la salud.
- Las autoafirmaciones se han utilizado de manera efectiva en intervenciones que llevaron a las personas a aumentar su actividad física.
- Pueden ayudarnos a percibir mensajes potencialmente "amenazantes" con menos oposición.
- Las afirmaciones positivas pueden ayudarnos a tomar mejores decisiones de salud y responder a las tentaciones relacionadas con el estilo de vida con la intención de mejorarnos e incluso pueden resultar en comer más frutas y verduras.
- Se han relacionado con un rendimiento académico más positivo que ayuda a mitigar las disminuciones del abaraje académico en los estudiantes que han declarado que "se sienten excluidos".
- Se ha demostrado que la autoafirmación reduce el estrés y la auto rumia.
- A la luz de estos asombrosos impactos, imantén el diálogo interno positivo y las afirmaciones fluyendo! Anime a sus hijos a hacer lo mismo y trabajen juntos para crear algunos mantras positivos.

Para obtener más información sobre las fuentes citadas en este subtema, visite:

[Positive Daily Affirmations: Is There Science Behind It? \(positivepsychology.com\)](https://www.positivepsychology.com)

AFIRMACIONES FAMILIARES POSITIVAS

por Emily Sewart
Especialista en Programas Comunitarios

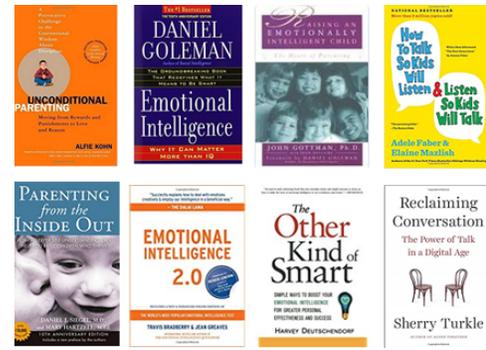
Pasar tiempo de calidad con sus seres queridos es una herramienta importante y esencial para construir relaciones saludables dentro de su familia, así como una excelente manera de practicar el cuidado personal. Si bien puede ser difícil encontrar el tiempo entre el trabajo, la escuela, las actividades y otras obligaciones, existen algunas formas sencillas en las que puede continuar desarrollando lazos saludables y felices dentro de su familia. Una forma de hacerlo es practicar afirmaciones familiares positivas. Esto puede tomar menos de 5 minutos y se puede hacer al comienzo del día para facilitar la mañana, o al final para relajarse.

La parte más importante de practicar cualquier forma de afirmación positiva es que realmente crees en las declaraciones que dices, lo cual no debería ser demasiado difícil cuando se trata de hablar sobre el amor, el cuidado y el compromiso que tienes por tu propia familia! Aquí hay algunas afirmaciones positivas que puede usar diariamente para guiarlo:

- Amo a mi familia y ellos me aman.
- Acepto a los miembros de mi familia tal como son.
- Cuanto más me amo a mí mismo, más puedo amar a mi familia.
- Me gusta cuidar de mi familia y mi hogar.
- Soy un buen padre y amo a mis hijos.

Comenzar o terminar el día con una nota positiva puede cambiar realmente tu perspectiva de la vida. Al practicar estas afirmaciones familiares positivas, ya sea solo o junto con su familia, puede mostrarles que ser intencionalmente positivo puede producir resultados sorprendentes.

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web: www.myframeworks.org



RECURSOS Y LECTURAS

por Eddie Underwood
SEL Programa Especialista

La mejor manera de hacer que las afirmaciones positivas sean parte de su vida es utilizarlas de manera constante y consciente como una herramienta y una estrategia continuas para su propio desarrollo personal. Cuando se usan correctamente, pueden marcar la diferencia en la forma en que vives tu vida y generar un cambio duradero. A continuación hay recursos que encontrará útiles en su viaje de afirmación positiva.

- [Benefits of Positive Affirmations \(A Guide + PDF Resources\)](#)
- [Positive Affirmations to Change Your Life](#)
- [The Start of Happiness, Top 100 List of Positive Affirmations:](#)
- [Positive Affirmations as a Resource](#)
- [Positive Affirmations: Daily affirmations for attracting health, healing, & happiness into your life.: Robins, Rachel: 9781500459956: Amazon.com: Books](#)

Ejemplos de Afirmaciones POSITIVAS

*Soy fuerte, tengo confianza y soy capaz.
Soy digna de mis sueños y los persigo a diario
Mi corazón está lleno de Amor.
Yo Vivo una vida abundante en un universo abundante.
Tengo muchas ganas de levantarme temprano y trabajar en mis sueños.
Los problemas no me descarrilan; pero revelan mi fortaleza.*

By create daily.com Translated by Frameworks of Tampa Bay, Inc.

CONECTA CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: www.myframeworks.org

HAZ UN IMPACTO