

EQ VOLETÍN

INFORMATIVO™

INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ) Y EL AUTOCUIDADO EN VERANO PARA TU EQ



¿CÓMO LUCE EL AUTOCUIDADO DE VERANO PARA TU EQ?

Por Brian Schank, Especialista Mayor en Programas Comunitarios

Ahh verano, ese momento para que los Maestros y administradores se relajen, recarguen energías y no piensen tanto en la escuela (o nada en absoluto). Todos lo esperamos, lo anticipamos, y una vez que termina ese último día de clases, ahí está. Algo así como las resoluciones de Año Nuevo, es posible que tengamos planes para nuestra recarga y reinicio, pero en realidad, ¿Hemos organizado un plan real o alcanzable para el éxito con nuestras metas de verano? En esta edición, vamos a destacar el "Cuidado personal de verano para su EQ". Practicar el autocuidado es esencial para todos, pero especialmente para los educadores, administradores y todo el personal escolar. En este número, hablaremos sobre cómo tener un plan y establecer metas para su cuidado personal durante el verano, junto con formas de cumplir con el plan y lograr la recarga que tanto necesita. Por lo tanto, mientras crea sus planes de autocuidado, siga leyendo para obtener más consejos, recursos y estrategias para lograr los resultados que necesita para ser lo mejor posible y estar disponible para todos los que lo rodean. Recuerda que lo vales y el cuidado personal no es ser egoísta. ¡Que tengas un excelente verano!!

APRENDIZAJE TEMPRANO

El autocuidado puede comenzar desde los años preescolares. Los padres pueden empezar por modelar las diferentes técnicas el autocuidado a sus bebés y niños de prekinder. Primero, aproveche el tiempo para expresarle a su pequeño cuándo y por qué está practicando el cuidado personal. Por ejemplo, "Mami trabajó duro esta semana y está cansada, así que me voy a bañar para sentirme tranquila y relajada". Otras formas de mostrar a los niños pequeños lo que significa cuidarse a sí mismos es usar libros y películas para mostrar cómo los demás se cuidan a sí mismos. Puede hacer esto leyéndole un libro a su hijo y haciendo una pausa para señalar cómo los personajes han/están practicando su propio cuidado personal, qué técnicas están usando y por qué funciona. ¡La idea es comenzar a ayudar a su hijo a comprender lo antes posible que el cuidado personal es importante y debe ser una prioridad en sus vidas (así como en la suya)!

ESCUELA ELEMENTARIA

Los niños de primaria están en una edad en la que no solo puedes modelar cómo es el cuidado personal, sino también explicarles por qué es tan importante. Puedes fomentar sus propios intentos de practicar el cuidado personal reservando 5 minutos diarios y preguntándoles qué les gustaría hacer durante ese tiempo para practicar su propio cuidado personal (y brindándoles opciones para que elijan). Con el tiempo, podrán decidir qué funciona mejor para ellos. También puede ayudar a su hijo a comprender lo que siente ayudándolo a expandir su vocabulario emocional; puede usar esta [Rueda de las Emociones](#), que a su vez lo ayudará a comprender cuándo necesita tomarse un tiempo para practicar el autocuidado.

SECUNDARIA

A medida que los niños ingresan a la escuela intermedia y desarrollan más independencia, pueden tomar una mayor iniciativa y propiedad sobre su práctica de cuidado personal. Los adultos pueden apoyar a los jóvenes adolescentes con esto preguntando "¿Cómo puedo ayudar?" o "¿Qué estás necesitando en este momento?" para guiarlos en la selección de la mejor opción en lugar de dar una sugerencia de lo que creemos que es mejor. Otra opción es crear conjuntamente un cuadro o una lista de actividades saludables de autocuidado con sus hijos y mostrarlo de manera visible para que tengan un menú de opciones para seleccionar cuando sea necesario. De esta manera, podemos ayudar a guiar a nuestros hijos a seleccionar hábitos de cuidado personal saludables y equilibrados que puedan desarrollar a medida que crecen.

PREPARATORIA

Ser adolescente trae muchos cambios y desafíos que una fuerte práctica de autocuidado puede ayudar a manejar. Las prácticas de cuidado personal de los estudiantes de secundaria pueden parecer extrañas o incluso contrarias a la intuición para los adultos: compromisos sociales interminables, dormir en horarios extraños o retirarse a su habitación para estar solos. A veces, estas actividades pueden ser justo lo que su adolescente necesita para recargarse después de un año escolar estresante. El cerebro de los adolescentes aún se está desarrollando, por lo que es posible que necesiten el apoyo y la orientación de un adulto para encontrar su equilibrio rejuvenecedor entre estar sobre programados y poco estimulados. Este verano, anime a su adolescente a esforzarse para lograr un equilibrio completo que incluya actividad física, socialización, y tiempo de relajación libre de pantallas.



IDEAS PARA BUENAS PRÁCTICAS DE CUIDADO PERSONAL

Por Mabel Filpo
SEL Programa Especialista-
Educación Inicial

A medida que se acercan los meses más cálidos del año, es un momento maravilloso para crear un equilibrio entre las rutinas diarias y las prácticas de cuidado personal. En ocasiones, es posible que te encuentres empujando en una dirección y debas reiniciar para encontrar tu estabilidad. Este tiempo es esencial para manejar el estrés, recargar energías y encontrar tu verdadero potencial. Ahora, puedes identificar qué áreas de las prácticas de autocuidado son las mejores y cuáles deben trabajarse. A continuación se presentan algunas ideas que puede incorporar para las prácticas de cuidado personal:

- Identificar prioridades: se trata de encontrar aquellas áreas o prácticas que necesitan más atención o tiempo para completarse.
- Tómese un descanso: permítase descansar y recargar energías para seguir dando lo mejor para su agenda apretada.
- Practique el diálogo interno positivo: mire sus valores, fortalezas y éxitos y use frases para felicitarse y reconocerse a sí mismo. El diálogo interno positivo puede ser una gran práctica incluso si las cosas no salen según lo planeado. Use palabras que lo ayuden a transformar los resultados inesperados en experiencias de aprendizaje para la vida.
- Fortalezca las relaciones familiares: planifique actividades y rutinas familiares que involucren a los miembros de la familia a través de conversaciones significativas, recuerdos divertidos y relaciones de apoyo.

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



www.myframeworks.org

IDEAS PARA UNA LISTA DE PROPÓSITOS DE VERANO

Por Carolyn Tompkins
SEL Programa Especialista

El verano nos brinda muchas oportunidades para crear recuerdos con familiares, amigos y practicar el cuidado personal. Algunas familias crean "listas de propósitos" de verano llenas de actividades divertidas para experimentar juntos. Tal vez este verano también sería un buen momento para crear una "lista personal de deseos de cuidado personal" para el verano. Algunas ideas para considerar poner en su lista de deseos de cuidado personal incluyen:

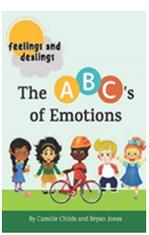
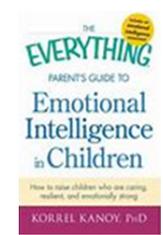
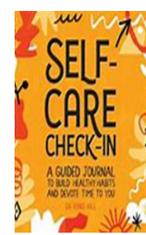
- Participar en una actividad física que es divertido
- Haz tiempo lejos de los teléfonos y las pantallas
- Involucre su inteligencia en una nueva área (por ejemplo, vaya a un museo, evento deportivo, representaciones teatrales, etc.)
- Tómese un tiempo para la autorreflexión
- Date afirmaciones y elogios
- Mantenga un diario de gratitud
- Identificar proyectos o tareas que sean emocionantes y gratificantes

Disfruta de tu verano creando recuerdos, reflexionando y cuidando de ti mismo.

Para obtener ideas adicionales sobre actividades de cuidado personal, visite nuestra [página web](#) de Recursos para educadores



una lámpara vacía no regala luz. El autocuidado es el combustible que permite que tu luz brille



RECURSOS Y LECTURAS

Por Elizabeth Molitor
SEL Programa Especialista

El verano es un buen momento para el cuidado personal y el desarrollo de la inteligencia emocional (EQ). El aprendizaje socioemocional es un viaje continuo para todas las edades. Dedique tiempo a las prácticas de atención plena a lo largo de la semana leyendo sobre el tema con su hijo. Discuta cómo es el autocuidado para ellos y para usted. Use este tiempo para reiniciar, reevaluar y crecer juntos.

Artículos para padres:

- [Mindfulness for Kids](#) (Mindful)
- [Self-Care for Kids by Age: Everything You Need to Know](#) (ChildSavers)

Libros para niños:

- *The ABC's of Emotion* by: Camille Childs + Bryan Jones
- *Mindful Movements* by: Thich Nhat Hanh
- *The Mindful Dragon* by: Steve Herman
- *Sitting Still like a Frog* by: Eline Snel
- *The Lemonade Hurricane* by: Lida Morelli
- *Charlotte and the Quiet Place* by: Deborah Sosin
- *Take the Time* by: Maud Roegiers
- *Planting Seeds* by: Thich Nhat Hanh

CONNECTATE CON NOSOTROS:

- Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworks_TB
- Frameworks of Tampa Bay
- @FrameworksofTampaBay
- Frameworks of Tampa Bay

HAZ UN IMPACTO