



Kit de Herramientas Emocionales para Padres e Hijos EN LA ERA DEL CORONAVIRUS



¡Bienvenidos Padres de Familia!

Nuestro objetivo es brindarles apoyo emocional y experiencias positivas para animarlos a ustedes y a sus hijos mientras están confinados en el hogar. En consecuencia, hemos reunido un conjunto de herramientas únicas llenas de actividades significativas y divertidas para beneficiar a tu familia, tanto ahora como en el largo plazo.

El Kit de supervivencia ¡EQquip Our Kids! permite acceder fácilmente a una variedad de recursos interactivos, en su mayoría gratuitos para padres y niños: programas en línea, videos, juegos y aplicaciones de una variedad de fuentes respetadas. Colectivamente, cubren todas las edades desde el nacimiento hasta la secundaria. Tanto ustedes como sus hijos pueden aprender por sí solos formas efectivas de relacionarse consigo mismos y con los demás. Otras les permiten trabajar juntos aprendiendo cómo manejar las reacciones dolorosas, enfrentar mejor la adversidad y crear un estado de ánimo más feliz y saludable en el hogar.

Te animamos a compartir este Kit de herramientas con los padres y las familias que conozcas. Para empresas y organizaciones, compartir este enlace puede ser un gesto de buena voluntad hacia los empleados y personas interesadas, incluidos clientes y proveedores. Tu podrías seguir el buen ejemplo de los servicios familiares y para la juventud de Kaiser y La Ciudad de los Ángeles quienes entre otros, han compartido este enlace para ayudar a marcar una verdadera diferencia para los padres y los niños estresados.

A Quién Ayuda y Cómo Ayuda

El Kit de herramientas está destinado a todas las familias, ya sea que te sientas profundamente angustiado, o que estes manejando con confianza esta situación o que te encuentres en algún punto entre estos dos extremos. Como madre o padre, quizá te sientas abrumado con presiones económicas, tratando de trabajar desde casa mientras también cuidas a tus hijos, enojado, sintiéndote deprimido o aislado. La distancia entre las parejas, entre padres e hijos que se sienten “enjaulados” puede elevarse. De hecho, para la mayoría de nosotros, las emociones pueden cambiar de un día a otro, incluso de una hora a otra.

Las emociones de los niños también varían mucho y pueden activarse al ver miedo o enojo en sus padres, al interrumpir sus rutinas habituales y actividades favoritas, y al aislarse de otros niños. Normalmente, los niños bondadosos y afables pueden experimentar berrinches, ansiedad, depresión o rebelión. Esto solo aumenta el estrés que los padres ya sienten.

Encontraras que este kit de herramientas es un recurso útil para mejorar las relaciones familiares en un momento difícil, ayuda también para desarrollar nuevas habilidades en ti y en tus hijos para controlar las emociones y relacionarse bien con los demás, algo que es inmensamente valioso cada día.

Tu Puedes Enseñar Felicidad, se Llama Aprendizaje Socio-Emocional (SEL)

Ese es el término que usan los educadores y lo que ofrece este kit de herramientas: enseñar a los niños inteligencia emocional (EQ) y las habilidades sociales para manejar sus emociones, establecer y alcanzar objetivos positivos, crear y mantener relaciones saludables, resolver problemas y tomar decisiones responsables. Todo lo necesario para sobresalir en la escuela, la vida, el trabajo, y para ser la mejor versión de uno mismo a cualquier edad.

EL EQ NOS PERMITEN CAMBIAR LAS REACCIONES IMPULSIVAS Y EL CONFLICTO POR CUIDADO, CREATIVIDAD Y PRODUCTIVIDAD.

Los niños aprenden a crear relaciones y comportamientos positivos hacia sí mismos y con los demás. La investigación sobre la adopción curricular del aprendizaje socio-emocional en las escuelas ha mostrado resultados tremendamente positivos para la escuela y los estudiantes, cuando los niños dominan las habilidades EQ se abre el potencial para tener éxito en la vida y felicidad hasta la edad adulta.

Lograr que tus Escuelas se Involucren

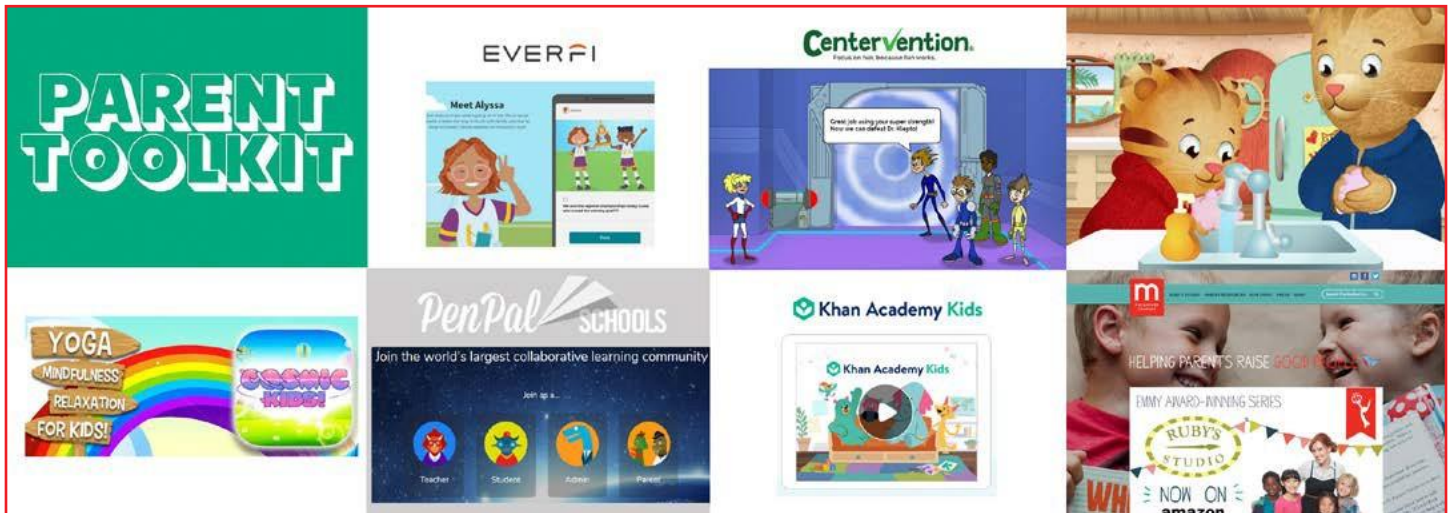
Si tu escuela está ofreciendo educación académica digital, te animamos a que le pidas a tu escuela que imparta lecciones que

For more information and to see the range of proven benefits: EQuipOurKids.org

incluyan las habilidades EQ. Cuando la escuela vuelva a abrir, es igual de importante insistir en incluir un currículum probado de aprendizaje socio-emocional. Sabemos que la incertidumbre continuará y que mucho habrá cambiado cuando los niños regresen a la escuela. Estas habilidades serán más importantes que nunca.

La visión general es que la mejor escuela y el mejor resultado para la vida de tu hijo y de todos los demás niños es estar en una escuela donde aprendan estas habilidades y se relacionen con otros y con la vida misma de una manera co-creativa, de alto desempeño, colaborativa, cariñosa y creadora de felicidad que son las maneras que este tipo de aprendizaje provee.

Estamos profundamente agradecidos con los educadores y expertos en desarrollo infantil que crearon estas prácticas de aprendizaje y luego crearon el movimiento dentro de la comunidad educativa para promoverlas. Promete resultados tremendamente positivos para los niños, las familias, las comunidades, los lugares de trabajo y la sociedad global.



Kit de Herramientas para Padres

www.parenttoolkit.com/topics/social-and-emotional/social-and-emotional-development

Gratis. Desde la red de la NBC, un conjunto reflexivo y atractivo de recursos impresos y de video junto con enlaces a otros sitios web útiles (algunos también se enumeran aquí). Con guía de los padres agregada por la NBC. Cubre a todos los preescolares y grados. Inglés y español.

Vanderbilt University

cefel.vanderbilt.edu/resources/training_parent.html

cefel.vanderbilt.edu/resources/family.html

Gratis. Principalmente para los más chicos y para niños en edad preescolar. Cubre seis áreas diferentes de desarrollo infantil e interacción entre padres e hijos con una combinación de materiales escritos probados y algunos videos. El contenido escrito se pueden ver descargando un Adobe Reader gratuito o con PowerPoint. En inglés y español.

Jesse Lewis Choose Love

www.jesselewischooselove.org/choose-love-extensions/

Gratis. Ofrece programas desde niños pequeños hasta el doceavo grado. Contiene principalmente videos para ver en casa con materiales impresos y ejercicios prácticos. Ofrece programas especiales para el tiempo de coronavirus. Fundada por la madre de Sandy Hook, Scarlett Lewis, quien determinó que el joven que mató a su hija y a otros 19 niños no habría experimentado el plan de estudios SEL. Luego decidió reunir a expertos para crear programas que pudieran enseñarse fácilmente, con maestros y padres aprendiendo mientras comparten lo aprendido en lugar de tener que tomar la capacitación inicial ellos solos. Visita el sitio web o envíe un mensaje de texto SEL al 484848 para inscribirse a 90 días de textos habilidades y herramientas SEL.

PBS Aprendizaje, Crecimiento

www.pbs.org/parents/learn-grow/all-ages/emotions-self-awareness

Gratis. Para las edades de 2 a 8. Un tesoro de juegos, programas de televisión, aplicaciones, actividades y libros para colorear. En cuatro categorías generales: Emociones y autoconciencia, Habilidades sociales, Carácter y Alfabetización. Colectivamente, estos incluyen la mayoría de los subconjuntos de inteligencia relacional e inteligencia emocional, familiares a maestros de currículum socio-emocional y juego.

PBS Sesame Street

www.pbslearningmedia.org/collection/sesame-street-social-development/
www.pbslearningmedia.org/collection/sesame-street-emotional-development/#.Xo0stohKhPY

Gratis. Plaza Sésamo ofrece una colección de videos cortos para preescolar y hasta primer grado. En su estilo Plaza Sésamo, trata con el desarrollo de habilidades sociales y emocionales de los niños. Cubren temas como la conciencia emocional, el manejo de los sentimientos difíciles, la perseverancia, la paciencia, la resolución de conflictos y similares. Estos videos no proporcionan la práctica más profunda y las experiencias de enseñanza ofrecidas por otras fuentes enumeradas aquí. Sin embargo, plantan buenas semillas en la conciencia del niño y en el desarrollo del sistema de valores.

Kids in the House

www.kidsinthehouse.com/

Mezcla elementos gratuitos con contenido de pago. Un sitio gigantesco de recursos (artículos, videos y otros medios) que cubre una amplia variedad de situaciones de crianza en el hogar. Su tienda en línea se centra en productos para niños, desde juguetes hasta cochecitos y cámaras para bebés. Tiene amplias ofertas de aprendizaje socioemocional en el hogar con videos, material impreso y otros formatos (posiblemente la biblioteca en línea más grande de este tipo). Tiene un directorio de expertos para contratar y un programa de televisión en vivo. Cubre desde el nacimiento hasta la adolescencia, pero no lo tiene separado por sección.

Second Step

www.secondstep.org/covid19support
www.secondstepsela.org

Free. Second Step is schools curriculum created by Committee for Children which has been popular among SEL-oriented schools for many years. Families (and educators) can now access Second Step Emotional Management lessons for early learners and Grades K–5 as their response to home confinement. Videos and Lesson Guides feature Committee for Children experienced teachers and counselors. Will soon launch an SEL training for adults.

Zero To Three

www.zerotothree.org/resources/series/developing-social-emotional-skills

Free. This is parent/child social-emotional learning in three different age categories: 0 to 12 months, 12 to 24 months and 24 to 36 months. Offers plentiful skills and mindsets curriculum that parents can teach their children. Also provides guidance for parents in dealing with other elements of their child's development and family life (with some bonus guidance for grandparents). Has a coronavirus help section.

Six Seconds

www.6seconds.org/grow/
www.youtube.com/watch?v=PqVaHU5-lfg&list=PLspdz0_3PzaGmL8vh9TYfUE3ZVcvtUD

Ofertas gratuitas y clases pagas. Fuertemente enfocado en que los adultos y los padres desarrollen su propia inteligencia emocional junto con cómo enseñarla a los niños y hasta la adolescencia. Este es uno de los desarrolladores de programas pioneros en el campo con amplia investigación internacional. Se basa principalmente en videos y clases en línea en vivo, incluida una serie actual que aborda las presiones de la era del coronavirus (por la cual esta cobrando 7.50 USD la mitad del precio normal). Tiene programas de capacitación de certificados en EQ para maestros, entrenadores y consultores.

Kreative Leadership

www.youtube.com/channel/UC8C5sPJ0drSvFQ2hAq1TKSQ/videos

Gratis. Una de la colecciones más encantadoras y útiles de videos animados en su mayoría cortos para niños pequeños desde kinder y hasta el quinto grado. Cubre varias áreas de SEL, incluidas las emociones y la inteligencia emocional, las habilidades de comunicación y escucha, junto con temas como el pensamiento crítico, el acoso y la adicción a las pantallas. Además ofrece algunos juegos interactivos divertidos.

Emotional ABCs

www.EmotionalABCs.com

Videos gratuitos para padres y currículums que enseñan habilidades emocionales para niños de 4 a 11 años de manera divertida e inteligente. Desarrolla habilidades paso a paso con videos cortos y actividades interactivas interesantes. Los estudiantes ganan juegos en línea, tarjetas y premios a medida que avanzan. Imprimibles, tarjetas y certificados permiten actividades offline. Principalmente utilizado por las escuelas, pero ahora los padres tienen acceso gratuito.

Conexión-Verdadera

www.true-connection.org/
www.true-connection.org/adult-resources

Gratis los primeros 30 días. Un programa para niños de 7 a 12 años adoptado en varias escuelas y capítulos del Boys and Girls Club, entre otros. Los elementos que funcionan en la escuela ahora están disponibles para las familias. Los temas generales, "Superando el miedo" y "Amor en acción", cubren gran parte del territorio SEL con videos, materiales impresos y orientación artística. También ofrece una sección para adultos con videos que cubran los desencadenantes emocionales y lo que llaman "7 niveles de energía", más una mediación de 5 minutos y un ejercicio de respiración de 5 minutos para aliviar el estrés.

Purpose Prep

purposeprep.com/other/five-covid-19-webinars/

Gratis. Es uno de los proveedores de currículo de aprendizaje socioemocional en la escuela más exitoso; adoptado por muchas escuelas. Ofrece una nueva serie de seminarios web para padres en la era del coronavirus. También está desarrollando una sección de sitio web de aprendizaje socioemocional para padres en el hogar que se basa en sus populares programas escolares.

Zip Zap Zop Enrichment

zipzapzop.enrichment.com/

Also see YouTube videos: www.youtube.com/channel/UC6RS_ZVo9ZD_M-13IT17g/videos

Pide donaciones. Es única, su oferta central son juegos mejorados que integran inteligencia emocional y aprendizaje social. Ofrece sesiones en vivo, así como muchos ejemplos en video de juegos que los padres pueden jugar con los niños o mostrarles cómo jugar. Fuerte también para niños con autismo. Ahora se dan clases de media hora en Zoom de lunes a sábado para niños de 7 a 13 años. Regístrese en este enlace: https://www.cognitofirms.com/ZipZapZopEnrichment1/ZipZapZopVirtualRecess?mc_cid=db6edbb50b&mc_eid=85dfa8b4c2

Alas para Padres

wingsforparents.org/

www.wingsforkids.org/online-support-relationship-skills-for-kids-families/

Gratis en su mayoría, con una tarifa de \$3 USD por algún acceso de aprendizaje. Principalmente un currículum para después de la escuela y de desarrollo docente que ha servido a estudiantes de bajos ingresos en cuatro ciudades del sur de Estados Unidos durante 24 años y ahora en modo de expansión. Han creado una base de recursos para padres aprovechando su larga experiencia y éxitos con el aprendizaje socio-emocional y las herramientas de comportamiento. Ofrece varios videos, libros, arte, actividades junto con guía donde profesionales comparten su experiencia contigo, para grados.

Common Sense Media

www.commonsensemedia.org/

Gratis. Un sitio web para niños que ofrece contenido de diversos medios, con un buen ojo para los contextos de aprendizaje social y emocional, una curaduría de una variedad de creadores. Cubre recomendaciones de películas, TV, aplicaciones, juegos y libros. También ofrece orientación sustancial y legible para los padres sobre la gestión del uso de los medios y la alfabetización mediática de sus hijos, que difiere con la edad del niño. Tiene una sección de coronavirus. Inglés y español.

Pen Pal Schools

www.penpalschools.com/how-to-make-social-emotional-learning-authentic.html

www.penpalschools.com/parents.html

Gratis durante esta pandemia. Es un excelente recurso para jóvenes que están confinados en el hogar, pueden tener amigos por correspondencia de todas las edades. Aprenden habilidades EQ mientras escriben a amigos por correspondencia internacionales y aprenden sobre otras culturas y vidas. Proporciona una guía para estas habilidades. Aborda el respeto, la empatía, la autoconciencia, la colaboración, la automotivación, el compromiso social, la identificación de problemas, el análisis de situaciones, la responsabilidad ética y la mentalidad internacional.

The Mother Company/Ruby's Studio

www.themotherco.com/

Gratis en inglés y español. The Mother Company es empresa hermana del estudio ganador del premio Emmy Ruby's Studio, un divertido programa de televisión para niños diseñado para fomentar el aprendizaje social y emocional en los niños pequeños. En cada episodio, el presentador Ruby da la bienvenida a los niños a su estudio de arte para un día de diversión y aprendizaje. Ahora se transmite por American Public Television y está disponible para transmisión en Amazon e iTunes; también en DVD o descargas de la tienda en línea Ruby's Studio.

EQ Schools

<https://youtu.be/FJ8y-FixCYU>

YouTube: www.youtube.com/channel/UC3a6Ej60v0EyiQKDe7s1Gw/videos

Videos de orientación y seminarios web gratuitos, principalmente para educadores y pero también para padres, con seminarios web nuevos muy útiles y videos de YouTube que cubren una paternidad emocionalmente inteligente en este tiempo de confinamiento en el hogar. Estos son dirigidos por Ronan Habib, un instructor profesional de aprendizaje socioemocional para maestros.

QWunder

qwunder.com

Gratis y de pago. Los artículos de orientación son gratuitos sobre muchos temas relacionados con la crianza de los hijos, con títulos fáciles de entender como “20 maneras de ayudar a su hijo a calmar su ira”. También ofrece una aplicación gratuita para niños que les ayuda juguetonamente a aprender habilidades sociales y emocionales. Lo pagado es una serie de videos divertidos, deliciosos y bien producidos (con algo de baile) que enseñan inteligentemente aspectos del desarrollo social y emocional.

Khan Academy Kids

khankids.zendesk.com/hc/en-us/articles/360040315632How-to-use-Khan-Academy-Kids-for-remote-learningFree

khankids.zendesk.com/hc/en-us

Gratis. Famoso por sus formas fáciles de entender y su enseñanza a menudo divertida de materias básicas e inspirar interés en otros aprendizajes, tanto en las escuelas como en el hogar. Khan Academy también incorpora el aprendizaje social y emocional en su estructura de clase diaria y tiene una sección de su aplicación gratuita para uso doméstico dedicada al tema. Para niños de 2 a 7 años. Disponible en muchos idiomas, incluyendo inglés y español.

Help Guide

www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-toolkit.htm

Gratis. Básicamente, un sitio web de salud mental y bienestar para adultos que ofrece el llamado Kit de Herramientas de Inteligencia Emocional que los padres encontrarán útil para manejarse a si mismos. Es una guía bien hecha que incluye temas como el alivio rápido del estrés, la mejora de la inteligencia emocional y el desarrollo de una mejor salud mental.

Cosmic Kids Yoga

www.cosmickids.com

YouTube: www.youtube.com/cosmickidsyoga

Gratis y de pago. Una colección de videos presentados en forma lúdica (por ejemplo, “3 Little Pigs Yoga”) que guían las sesiones de yoga para niños, junto con juegos de yoga, videos de mindful para niños y orientación escrita para padres. Hay una aplicación disponible que contiene gran parte de sus contenidos. La sección para padres proporciona blogs útiles que cubren la enseñanza en el hogar de gratitud, compasión, positividad y relajación.

La vida es buena / Discovery Education

www.learnexperiencehappiness.com/parents
den.discoveryeducation.com/participate/dailyde

Gratis. Life’s Good es un sitio web dedicado a la felicidad y las herramientas para llegar allí. La Sección para Padres fue ampliada, promovida en asociación con Discovery Education (una división del canal de televisión) presenta archivos PDF descargables con algunos ejercicios solidos e interactivos de SEL y un juego divertido. Dirigidos a los niños del séptimo grado al doceavo, aunque también los niños más pequeños pueden participar en algunos de estos ejercicios. Discovery ofrece ejercicios de pensamiento crítico de uso domestico, aprendizaje de ciencias y naturaleza, bienestar (incluidos elementos de EQ y SEL) y excursiones virtuales para los niños de preescolar hasta el doceavo grado.

SOAR Learning

selskills.com/parents/social-emotional-at-home/

Es principalmente un plan de estudios digital en una aplicación en línea que incluye contenido interactivo, juegos, videos, diapositivas narradas, cuestionarios y evaluaciones. El contenido cubre lo que muchos educadores SEL llaman las “competencias básicas”. Estos incluyen la conciencia emocional y el manejo de las emociones, establecer y mantener relaciones positivas con los demás, y tomar decisiones responsables, entre otras habilidades para el éxito en la vida. El precio de su programa principal es de \$ 119.99. dolares. Otras ofertas comienzan en \$ 9.99.

JUEGOS SEL PARA JUGAR EN CASA



Cuatro Juegos Divertidos

bigeqcampaign.org/2018/05/03/5-fun-games-to-play-with-your-kids-to-boost-their-eq/

Gratis. Estos juegos cubren cuatro categorías diferentes de aprendizaje socioemocional: conciencia social, manejo de uno mismo, escucha activa y colaboración. Lee las breves instrucciones y juega.

EQtainment's "Race to the Top"

www.amazon.com/Race-Educational-Board-Game-Book/dp/B00NH9E4W
For background: unreasonablegroup.com/companies/eqtainment/

A clever board game with action cards that require various actions and emotional awareness sharings for kids 4 to 11.

Kimochis

www.kimochis.com/families/

Pagado. Estas son figuras y almohadas específicamente para abrazar o sostener combinado con orientación sobre la mejor manera de usarlas mientras juegas con tus hijos y los enseñas a conocer y entender sus sentimientos.

<https://www.constantloveandlearning.com/about> corona virus section - www.kimochis.com

Cinco Maneras Increíbles de Enseñar Auto Regulación

[youtube/#CbrYwdSY](https://www.youtube.com/watch?v=CbrYwdSY)

Gratis. Un video animado muy inteligente y fácil de digerir con juegos interactivos con títulos como Red Light / Green Light, The Freeze Game y Wacky Relay. Entre los aprendizajes positivos se encuentran resistir impulsos / tentaciones, romper un mal hábito y escuchar.

Why Music

www.whymusicbook.com/

Gratis. POR QUÉ la música ofrece 21 maneras de crear alegría con la música, un recurso musical COVID-19 definitivo lleno de ejercicios y sugerencias para que padres e hijos se conecten más profundamente tanto en casa como en línea de manera divertida y significativa usando la música para ayudarlos a manejar el estrés y traer más alegría a sus vidas y relaciones en un momento en que muchas personas están siendo extremadamente desafiadas.

Por qué la música es una iniciativa que proporciona a las personas la conciencia, la comprensión y las herramientas para aprovechar los poderosos beneficios de la música en todas las áreas de su vida.

GoNoodle

www.gonoodle.com/good-energy-at-home-kids-games-and-videos/#
www.gonoodle.com/

Gratis. Un video animado muy inteligente y fácil de digerir con juegos interactivos con títulos como Red Light / Green Light, The Freeze Game y Wacky Relay. Entre los aprendizajes positivos se encuentran resistir impulsos / tentaciones, romper un mal hábito y escuchar.

Para obtener más información y recursos para ayudar a los niños en estos duros momentos emocionales, visite nuestro blog, los recursos en línea y nuestra shop.