

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa

El objetivo de esta semana – Las habilidades relacionales

¿Qué son las habilidades relacionales?

Las habilidades relacionales, es decir la capacidad de interactuar de manera positiva y productiva con otras personas, es una de las destrezas sociales y emocionales más importantes. Tanto si se trata de comenzar una amistad o mantenerla, formar parte de un equipo o trabajar en un importante proyecto con otros, las habilidades relacionales son esenciales para nuestro éxito, productividad y felicidad.

Al igual que las demás habilidades sociales o emocionales, las habilidades relacionales necesitan de una cierta práctica para desarrollarse. Aquí tiene algunas sugerencias para ayudar a su hijo a construir estas habilidades esenciales.

Estrategia– “¿Quién es Bueno en Esto?”¹

El objetivo de esta estrategia es simple – ayudar a nuestros niños a reconocer y construir habilidades relacionales importantes.

Para estudiantes de la escuela primaria – El primer paso es ayudar a nuestros hijos a nombrar y reconocer habilidades relacionales importantes. Agarre una hoja de papel y haga dos columnas. En la columna de la izquierda haga una lista de actividades relacionales tipo “decir algo agradable a alguien”, “ser educado”, u “ofrecer ayuda a otras personas.” En la columna de la derecha pida a su estudiante que escriba el nombre de alguien que sea Bueno en Esto y ponga un ejemplo de cómo esa persona demostró esa destreza. Comience con una lista pequeña de destrezas que a su hijo le resulten fáciles de identificar y después añada otras a medida que vaya mejorando su capacidad para reconocer capacidades relacionales en otros.

Para estudiantes de la escuela intermedia – Las habilidades relacionales pueden ser especialmente difíciles porque involucran a otras personas. Los adolescentes a menudo tienen dificultades con las habilidades relacionales durante su proceso de crecimiento. Cuestiones como ser leal a tus amigos, mantener su confianza, ser aceptado en un grupo y seguir siendo fiel a uno mismo y hacer las cosas como es debido son lecciones muy difíciles de aprender. Por suerte hay muchas buenas películas que tratan sobre estos temas tales como *Riding with My Sister*, *The Breakfast Club*, *Stand By Me* e incluso *Toy Story*. Mire una de estas películas con su estudiante de la escuela intermedia y platiquen sobre los desafíos vinculados a las habilidades relacionales que se presentan en la película y cuál de los personajes fue Bueno resolviéndolos y cómo lo hizo.

Para estudiantes de la escuela secundaria – La capacidad para llevarse bien con todo tipo de personas es importante en el trabajo y en la comunidad. Ayude a su estudiante de la escuela superior a aprender de las relaciones positivas con individuos diferentes. Haga que su adolescente elija a alguien que no conoce demasiado bien pero a quien le gustaría conocer mejor. Esta persona

¹¿Quién es Bueno en Esto? ha sido desarrollado por Ann McKay Bryson y es parte de Aperture Education's DESSA Comprehensive SEL System.



podría ser un compañero de clase, un vecino o un miembro de la familia, por ejemplo, un primo. Anímele a entablar una conversación con esa persona y a que ponga especial atención en tres cosas: 1) sus intereses, 2) sus objetivos y 3) alguien a quien admire. Haga que comparta con usted lo que ha descubierto – ¡posiblemente tendrá más en común con esta persona de lo que pensaba! Ayude a su estudiante de la escuela superior a convertirse en alguien que es Bueno aviniéndose con otras personas.

Para estudiantes de pre-escolar – Estos primeros años son el momento perfecto en la vida de su hijo para centrarse en nombrar y conocer habilidades relacionales importantes. Agarre una hoja de papel y haga dos columnas. En la columna de la izquierda haga una lista de las habilidades relacionales básicas tales como “jugar bien con otras personas.” Léale las palabras a su hijo y pídale que piense en algún miembro de la familia, amigo o vecino que sea Bueno en Esto. Si su hijo no puede identificar a ninguna persona, hágale algunas sugerencias. Anime a su hijo a dibujar a una persona practicando este comportamiento. Sugíerale que comparta este dibujo con la persona identificada como modo de mostrarle que su hijo reconoce su amabilidad. Si su hijo disfrutó con este ejercicio, haga una lista de destrezas sencillas y sugíerale que haga esta actividad regularmente. (Algunas sugerencias sobre las destrezas pueden ser: “es amable y dice cosas agradables”; “me hace sentir a salvo y amado”; “es divertido estar con esta persona y me hace reír”.)

Para bebés y niños menores de tres años – Los padres son los primeros y más importantes maestros en la vida de un niño. La enseñanza de habilidades relacionales comienza en el momento en el que un niño llega al mundo. Muestre a su hijo qué significa ser amable siendo amable con uno mismo, con su bebé y con otras personas. Cuando reflexione sobre el significado de ¿Quién es Bueno en Esto?, recuerde que usted es el modelo número uno para su hijo. Cuando su hijo aprenda que USTED es Bueno en Esto, usted sabrá que está sentando las bases para unas habilidades relacionales saludables.

Notas para los padres

Las relaciones saludables son importantes para que todos los padres demos a nuestros hijos el máximo de nosotros mismos. Seamos honestos: ser padres es una alegría, pero también un trabajo muy duro. Tener relaciones fuertes nos ayuda a afrontar los retos que la crianza de los hijos y la vida en general pone en nuestro camino. El número de relaciones fuertes no importa. Lo que importa es lo que la relación aporta a su vida e incluye: *Reír más * Sentirse saludable *Sentirse respaldado *Divertirse *Compartir nuestras emociones *Ser honesto. Tómese su tiempo para reflexionar sobre cómo está manteniendo relaciones saludables y haga lo necesario para hacer de sus relaciones una prioridad diaria.

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa es una creación de Aperture Education (www.Apertureed.com) y del Centro Devereux para Niños Resilientes (www.CenterforResilientChildren.org). Visite nuestra web para más ideas.

El tema de la próxima semana – El comportamiento orientado hacia objetivos