

Rincón del/a Consejero/a

SEPTIEMBRE DE 2021

¿QUÉ ES LA AUTOCONCIENCIA?

La autoconciencia es reconocer con precisión nuestras propias emociones, pensamientos, valores y comprender cómo esto puede influir en nuestros comportamientos y opciones que tomas.



ZONAS DE REGULACIÓN

- Los estudiantes están aprendiendo una sencilla herramienta de zonas codificadas por colores para ayudar a identificar y comprender sentimientos y emociones.
- Nombrar nuestras emociones es el primer paso para comprender lo que necesitamos para ayudarnos a nosotros mismos.

HIGHLIGHTS OF THE MONTH

- Septiembre es el mes de concientización sobre la prevención del suicidio.
 - Flicker of Hope de Julia Cook es una historia sobre cómo construir esperanza para otros y alienta a pedir ayuda durante los momentos difíciles (**leer en voz alta**).
 - Línea directa de crisis y recursos de emergencia: **HAGA CLIC AQUÍ**



APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

En salón de clases:

- *Los estudiantes están aprendiendo sobre: Identificar, comprender y etiquetar emociones*
- *Conectando emociones con sus experiencias personales*
- *Aprendiendo cómo se siente nuestro cuerpo al experimentar diferentes emociones*

En casa:

- *Recursos del libro:*
 - *Padres: ¡Todas las zonas están bien! Consejos para administrar las zonas en las que se encuentra*
 - *K-2do: Color Monster de Anna Llenas (leer en voz alta)*
 - *3ro-5to: Mi increíble cuerpo parlante por Rebecca Bowen (leer en voz alta)*
- *Actividades: Juego de búsqueda del tesoro de emociones*
- *Videos: descripción general de las zonas de regulación*

Todo sobre el Zonas de Regulación

ZONES OF REGULATION



¿CUÁLES SON LAS ZONAS DE REGULACIÓN?

Estas cuatro zonas de colores pueden ayudarnos a describir cómo se sienten nuestro cerebro y nuestro cuerpo durante diferentes emociones:



¿CÓMO AYUDARÁN LAS ZONAS DE REGULACIÓN A MI ESTUDIANTE?

- Identificar sentimientos y dar un vocabulario sencillo para expresar emociones. Aprender herramientas de afrontamiento saludables para cada zona. Comprender cuándo y cómo usar las herramientas de afrontamiento. Resolver problemas soluciones positivas para uno mismo e interactuar con los demás. Comprender cómo nuestros comportamientos influyen en los pensamientos y sentimientos de los demás.

CONSEJOS PARA UTILIZAR LAS ZONAS DE REGULACIÓN EN CASA

- Al expresar nuestras emociones en casa, podemos ayudar a los niños a comprender en qué zona podemos estar:

"Esto realmente me frustra y me hace entrar en la Zona Amarilla"

"Estoy en la Zona Azul ahora mismo porque me siento cansado"

"Ahora mismo estoy en la Zona Roja porque me siento enojado"

ZONES OF REGULATION ACTIVITIES AT HOME

- Haga un póster de Zonas de Regulación en casa juntos (haga clic [aquí](#))
- Juegue un juego de charadas donde los miembros de la familia expresen diferentes emociones. Otros pueden adivinar la emoción y en qué color de zona cae esa emoción. Haga clic [aquí](#) para obtener juegos adicionales para jugar en casa.