

Boletín para padres de PBIS/SEL

GES abril 2023

¡Feliz primavera!

Espero que usted se encuentre bien al recibo de este boletín y que haya tenido unas maravillosas vacaciones de primavera, con su familia. Al regreso de los niños a la escuela, les queremos recordar la importancia del autocontrol en el aprendizaje en el desarrollo de su hijo.

Las vacaciones de primavera pueden ser un momento de tolerancia y relajamiento, y es importante ayudar a su hijo a hacer la transición de regreso a sus rutinas y expectativas habituales. Los estudiantes no solo tienen que reorganizarse después de las vacaciones de primavera, sino que también están legítimamente entusiasmados con la llegada de las vacaciones de verano. Fomentar el autocontrol puede ayudarlos a mantenerse enfocados en su aprendizaje, seguir reglas y pautas y tomar buenas decisiones. A continuación, encontrará consejos sobre cómo ayudar a su hijo con el autocontrol, y verá cómo los maestros continuarán enfatizándolo.

Consejo #1 Límites

1. Establezca límites: Hable con su hijo acerca de sus expectativas para su comportamiento y cúmplalas constantemente. Esto puede incluir cosas como limitar el tiempo de pantalla, fomentar hábitos alimenticios saludables y establecer un horario regular para acostarse.

En la escuela: los Maestros y Administradores revisarán las expectativas del salón de clases y de toda la escuela. Esto incluye ser respetuoso en palabras y acciones hacia los estudiantes y maestros, así como completar el trabajo de clase. También habrá un énfasis en la responsabilidad y la rendición de cuentas por los comportamientos. Las recompensas y las consecuencias se revisarán con los estudiantes.

Consejo #2 Atención plena

2. Practique la atención plena: anime a su hijo a tomarse unos momentos cada día para practicar la respiración profunda, la meditación u otras técnicas de relajación. Esto puede ayudarlos a desarrollar una sensación de calma y concentración que puede ser útil para controlar los impulsos.

En la escuela -

- Tenemos conversaciones diarias sobre la conciencia social y de uno mismo en relación en cómo debemos participar e interactuar adecuadamente entre nosotros.
- Enfatizamos la importancia del autocontrol y la autogestión, una importante habilidad para la vida, ya sea para controlar la ira, el tiempo, la preocupación o la inquietud. Una de las cosas que enseñamos es reconocer cómo nos sentimos y las respuestas apropiadas a ello. También enseñamos la importancia de tomar descansos

breves para estirarse y moverse, y en ocasiones para calmarse y respirar.

- Los folletos de “La sesión de atención plena” que tuvimos durante Steam Night, así como algunos otros elementos útiles, se encuentran a continuación. ¡Estos recursos son buenos para la escuela y el hogar!

Lecciones en video de SEL/PBIS de abril

Temas Semanales: Resolución de Conflictos, Paciencia, Respeto

¡Gracias por su ayuda!

Caryn Lott

PBIS/SEL Coach

Grayson Elementary School

caryn.lott@gcpsk12.org