

Schools, Families, and Social and Emotional Learning

Ten Things You Can Do at Home

- 1. Focus on strengths.* When your child brings home a test, talk first about what he or she did well. Then talk about what can be improved. Praise specific strengths. Don't just criticize things that were done wrong.
- 2. Follow up with consequences for misbehavior.* Sometimes parents say things in anger that don't curb the behavior in the long run. You might say, "Because of what you did, no television for a month." Both you and your child know that after one or two days the TV will go back on. Decide on consequences that are fair, and then carry them out.
- 3. Ask children how they feel.* When you ask your child about his or her feelings, the message is that feelings matter and you care.
- 4. Find ways to stay calm when angry.* It's normal to get angry or irritated sometimes. Learn to recognize "trigger situations" and do something about them before you lose control. Try taking deep breaths for a few moments. Consider having a "quiet area" where people can go when they are upset. Or you can just stop talking and leave the room for a while. Sit down as a family and talk about what everyone can do to stay calm.
- 5. Avoid humiliating or mocking your child.* This can make children feel bad about themselves. It can lead to a lack of self-confidence and, in turn, problems with schoolwork, illness, and trouble getting along with friends. Unfair criticism and sarcasm also hurts the bond of trust between children and parents. Be mindful of how you speak to your children. Give them the room to make mistakes as they learn new skills.
- 6. Be willing to apologize.* Parents need to be able to apologize to their children if what they said was not what they meant. Calmly explain what you really wanted to say. By doing this you're being a good role model. You're showing how important it is to apologize after hurting someone. You're teaching that it's possible to work through problems with respect for the other person.
- 7. Give children choices and respect their wishes.* When children have a chance to make choices, they learn how to solve problems. If you make all their choices for them, they'll never learn this key skill. Giving children ways to express preferences and make decisions shows that their ideas and feelings matter.
- 8. Ask questions that help children solve problems on their own.* When parents hear their child has a problem, it's tempting to step in and take over. But this can harm a child's ability to find solutions on his or her own. A helpful approach is to ask good questions. Examples include, "What do you think you can do in this situation?" and "If you choose a particular solution, what will be the consequences of that choice?"
- 9. Read books and stories together.* Reading stories aloud is a way to share something enjoyable and learn together about other people. For example, stories can be a way to explore how people deal with common issues like making or losing friends or handling conflicts. Ask your child's teacher or a librarian to recommend stories on themes that interest you and your children.
- 10. Encourage sharing and helping.* There are many ways to do this. Together you and your child can prepare food in a homeless shelter or go on a fund-raising walk-a-thon. You can help out elderly neighbors or needy families. This teaches children that what they do can make a difference in the lives of others.

Las Escuelas, Los Padres, y el Aprendizaje Social y Emocional

Diez Cosas para Hacer en Casa

1. Concéntrese en los puntos fuertes del niño. Cuando su hijo(a) trae a casa un examen, háblele primero sobre lo que hizo bien. Luego háblele de lo que puede mejorar. Elogie específicamente sus puntos fuertes. No sólo critique las cosas que estén mal hechas.

2. Haga cumplir las consecuencias de la mala conducta. A veces los padres cuando están enojados dicen ciertas cosas que no ayudan a limitar esas conductas a largo plazo. Usted tal vez diga, “Te quedas sin televisión por un mes por lo que hiciste.” Pero tanto usted como su hijo(a) saben que después de uno o dos días la TV volverá a estar encendida. Decida qué consecuencias son justas y luego hágalas cumplir.

3. Pregúntele a los niños cómo se sienten. Cuando usted le pregunta a su hijo(a) cómo se siente, el mensaje que le está dando es que sus sentimientos son importantes y que a usted le interesan.

4. Encuentre maneras de permanecer calmo(a) cuando usted se enoja. Es normal enojarse o irritarse a veces. Aprenda a reconocer las situaciones que le hacen perder los estribos y haga algo antes de perder el control. Pruebe de respirar hondo por un momento. Piense en establecer un “área tranquila” donde uno puede ir cuando está alterado(a). O simplemente usted puede dejar de hablar y salir del cuarto por un rato. Siéntense en familia y hablen acerca de qué puede hacer cada uno para mantenerse calmo.

5. Evite humillar o burlarse de su hijo(a). Eso puede hacer a los niños sentirse mal acerca de ellos mismos. Puede llevarlos a no tener confianza en sí mismos, y eso a su vez puede traerles problemas en su desempeño escolar, causarles enfermedades y problemas para llevarse bien con los amigos. Las críticas injustas y el sarcasmo también hacen daño a la confianza que une a los niños con sus padres. Preste atención a cómo les habla a sus hijos. Déles lugar para cometer errores a medida que aprenden cómo hacer cosas nuevas.

6. Esté dispuesto(a) a pedir disculpas. Los padres necesitan poder pedir disculpas a sus hijos si lo que dijeron no era lo que querían decir. Explíqueles con calma lo que usted de veras quiso decir. Al hacer esto usted les da un buen ejemplo. Les está mostrando lo importante que es pedir disculpas después de haber herido a alguien. Les está enseñando que es posible tratar de resolver problemas manteniendo el respeto por el otro.

7. Déles a los niños la oportunidad de escoger y respete sus deseos. Cuando los niños tienen ocasión de elegir algo, aprenden a resolver problemas. Si usted escoge por ellos, nunca aprenderán esta habilidad tan importante. Darle a los niños maneras para expresar sus preferencias y tomar decisiones les muestra que sus ideas y sus sentimientos tienen importancia.

8. Hágales a sus niños preguntas que les ayuden a resolver solos sus problema. Cuando un padre escucha que su hijo tiene un problema, es tentador meterse y tratar de resolverlo. Pero eso puede dañar la habilidad del niño de encontrar soluciones por su propia cuenta. Una manera de ayudarlos es hacerles preguntas útiles. Por ejemplo, “¿Qué te parece que podrías hacer en esta situación?” y “Si escoges una solución en particular, ¿qué consecuencias tendrá tu decisión?”

9. Lean juntos libros y cuentos. Leer cuentos en voz alta es una manera de compartir algo agradable y aprender juntos acerca de otras personas. Por ejemplo, los cuentos pueden ser una manera de explorar cómo se maneja la gente con problemas comunes como hacerse de nuevos amigos o perder un amigo, o manejar conflictos. Pídale al maestro de su hijo(a) o al bibliotecario que le recomiende cuentos sobre temas que les interesen a usted y a sus hijos.

10. Aliéntelos a compartir y ayudar. Hay muchas maneras de hacer esto. Usted y su hijo(a) pueden preparar juntos la comida en un refugio para personas sin hogar o ir a una caminata o *walk-a-thon* para juntar fondos para alguna causa. Pueden ayudar a vecinos ancianos o a familias necesitadas. Eso les enseña a los hijos que pueden tener impacto positivo en la vida de otras personas.