



Social Emotional Learning Family Newsletter

Hope - Guidance - Social and Emotional Learning

JANUARY 2022 • ISSUE 4 • VOLUME 2

IN THIS ISSUE:

Types of Parenting
PAGE 1

Authoritative Caregiving
PAGE 2

Book Recommendations
PAGE 2

Positive Affirmations
PAGE 2

Virtual Learning Resources
PAGE 3

Tulsa Family Events
PAGE 3

Family Connection
Questions
PAGE 3

Spotlight Family Activity
PAGE 3

Resources
PAGE 3



This newsletter contains hyperlinks. You can click on any text that is red and underlined.

Types of Parenting

Of the 4 main parenting styles (authoritative, authoritarian, permissive, and uninvolved), authoritative and authoritarian are the most common.

Authoritative caregivers are more likely to be warm, nurturing, and responsive, while authoritarian caregivers tend to be cold, non-responsive, and seek to control rather than nurture their children. Both parenting styles have high expectations for their kids but their disposition is different. Click [HERE](#) to see a short video illustrating the different dispositions of each parenting style.

[Many studies](#) have proven that kids raised by authoritative caregivers have better developed social and emotional skills. Specifically, they are more independent, self-reliant, socially accepted, academically successful, and have fewer mental health concerns.

If you're interested in learning more about your parenting style, click [HERE](#).

Authoritative Caregiving

Wanting to move towards an authoritative caregiving style but not sure where to start? Here are 4 tips:

- **Validate emotions** - Instead of saying "Stop crying" or "There's no reason to get upset," validate their emotions by saying, "I know you are really sad right now" or "I can tell this is hard for you."
- **Give choices** - Giving kids the ability to make choices when possible is empowering and will prepare them to make bigger decisions later in life. "Do you want peas or carrots?" "Do you want to clean your room before or after dinner?"
- **Encourage self-discipline** - authoritative parents aren't interested in controlling their children—they seek to teach kids to control themselves. For example, don't calm your child down every time they are upset. Sit with them and teach them a coping skill such as taking deep breaths.
- **Maintain a healthy relationship** - Authoritative parenting isn't about demanding obedience. Instead, it's about being a good role model and teaching kids life skills. Kids are more likely to learn from adults with whom they have a positive relationship with. Setting aside a few minutes every day to give your child your undivided attention can help your child feel loved and accepted.



Book Recommendations

Read alouds to some of these books can be found on youtube or you can check them out from your school/local library.

Theme: Healthy Relationships

- Enemy Pie - Derek Munson
- Real Friends - Shannon Hale, LeUyen Pham
- Raising Good Humans - Hunter Clarke

What Teenagers Really Need from Their Parents and Guardians

To be the calm in their storm.
Patience... lots of patience.
To be their biggest cheerleader.
To feel the warmth of our touch.
To be truly present in their lives.
Guidance even when they're not accepting.
For us to remember what it's like to be a teenager.
To love them fiercely and unconditionally even when they're not very loveable.

Raising Teens Today

Positive Affirmations

Positive affirmations are positive statements you tell your child (and yourself) every day.

"Research has proven that as humans we believe what we are told—meaning, if you tell your kids they are rotten, more than likely they will act that way." -Dr. Bethany Cook, Clinical Psychologist.

Positive affirmations can decrease anxiety, improve self-esteem, increase confidence, develop a growth mindset, and encourage perseverance.

It may feel weird at first, but you can get started by choosing a few affirmations to say with your child while in the car, before going to bed, or before you part ways in the morning.

[Positive Affirmations Printable 1](#)

[Positive Affirmations Printable 2](#)

[Positive Affirmations Printable 3](#)

Virtual Learning Resources

Virtual learning can be hard on many families. Here are some resources to help make it just a little bit easier.

- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Khan Academy - Academic help](#)
- [Discovery Education - SEL Resources](#)
- [New Horizon Meditation Videos](#)
- [Drawing Videos for Kids](#)
- [Ted Talks by Kids for Kids](#)
- [How It's Made - Science Videos](#)

As with all internet content, please monitor your child's usage while accessing the above websites.

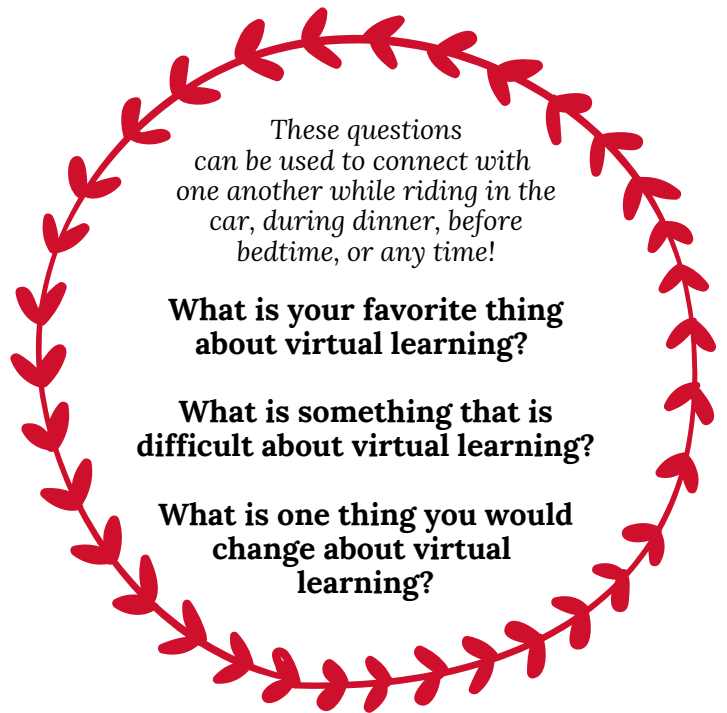


Tulsa Family Events

Are you looking for safe family activities? Here is a list of what's happening in and around Tulsa this month!

- [Explore the Flora - Oxley Nature Center - Jan 22](#)
- [Discovery Lab Grand Opening - Jan 24](#)
- [Bilingual \(Spanish\) Story Time - Jan 25th](#)

Family Connection Questions



Spotlight Family Activities:

[Make a new recipe together and have a sit down family meal](#)



Resources:

- [Previous Newsletters](#)
- [Union School Counselor Directory](#)
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Food Assistance \(Catholic Charities\)](#)
- [Food Assistance \(SNAP application\)](#)
- [211.org \(all community resources\)](#)
- [Other Community Resources](#)
- [PreK and Kinder SEL Resources](#)



Boletín Familiar

Aprendizaje Socio Emocional

Esperanza - Guía - Aprendizaje Social y Emocional

ENERO 2022 • ARTÍCULO 4 • VOLUMEN 2

EN ESTE ARTÍCULO:

Estilos de crianza
PÁGINA 1

Cuidado Autorizado
PÁGINA 2

Recomendaciones de Libros
PÁGINA 2

Afirmaciones Positivas
PÁGINA 2

Recursos virtuales de
aprendizaje
PÁGINA 3

Eventos Familiares
en Tulsa
PÁGINA 3

Preguntas para la
Conexión Familiar
PÁGINA 3

Actividad Familiar
de Enfoque
PÁGINA 3

Recursos
PÁGINA 3

Estilos	Auto imagen	Emociones	Habilidades Sociales	Habilidades Académicas
Autoritario	Alto autoestima	Confía en los sentimientos, regula bien, autocontrol.	Socialmente responsable, menos presión de grupo, se lleva bien, empatía	Aprende bien, más confiado, alto rendimiento
Permisivo	Alta autoestima, confianza en sí mismo, menos responsable, impulsivo	Sentimiento irregular	Problemas para mantener amigos	Bajo interés en la escuela
Dictador	Bajo autoestima	No confía en los sentimientos, el comportamiento débil.	No se lleva bien con los demás, pobres habilidades sociales	Difícil de concentrar
No involucrado	Baja autoestima, poca confianza, odia a los demás y a uno.	Oculto sentimientos, sentimientos irregulares, evita sentimientos	Retirado, irrespetuoso, desconfiado	Realizar mal, por su cuenta

Estilos de crianza

De los 4 estilos principales de crianza (autorizados, autoritario, permisivo y desinteresado), el que es autorizados y el autoritario son los más comunes.

Es más probable que los cuidadores con autoridad sean cálidos, afectuosos y receptivos, mientras que los cuidadores autoritarios tienden a ser fríos, insensibles y buscan controlar a sus hijos en lugar de cuidarlos. Ambos estilos de crianza tienen altas expectativas para sus hijos, pero su disposición es diferente. Haga clic [AQUÍ](#) para ver un breve video que ilustra las diferentes disposiciones de cada estilo de crianza.

Muchos estudios han demostrado que los niños criados por cuidadores autorizados tienen habilidades sociales y emocionales mejor desarrolladas. Específicamente, son más independientes, autosuficientes, socialmente aceptados, académicamente exitosos y tienen menos problemas de salud mental.

Si está interesado en aprender más sobre su estilo de crianza, haga clic [AQUÍ](#).

Cuidado Autorizado

¿Quiere avanzar hacia un estilo autorizado de cuidado pero no sabe por dónde empezar? Aquí hay 4 consejos:

- **Valide las emociones** - En lugar de decir "Deja de llorar" o "No hay razón para enojarte", valida sus emociones diciendo "Sé que estás muy triste en este momento" o "Me doy cuenta de que esto es difícil para ti".
- **dé opciones** - Darles a los niños la capacidad de tomar decisiones cuando sea posible es empoderador y los preparará para tomar decisiones más importantes más adelante en la vida. "¿Quieres guisantes o zanahorias?" "¿Quieres limpiar tu habitación antes o después de la cena?"
- **Fomente la autodisciplina** - los padres autorizados no están interesados en controlar a sus hijos, buscan enseñarles a los niños a controlarse a sí mismos. Por ejemplo, no calme a su hijo cada vez que esté molesto. Siéntese con ellos y enséñeles una habilidad de afrontamiento, como respirar profundamente..
- **Mantenga una relación sana** - La paternidad autorizada no se trata de exigir obediencia. En cambio, se trata de ser un buen modelo a seguir y enseñar a los niños habilidades para la vida. Es más probable que los niños aprendan de los adultos con quienes tienen una relación positiva. Reservar unos minutos todos los días para brindarle a su hijo toda su atención puede ayudarlo a sentirse amado y aceptado..

Recomendaciones de libros

Puede encontrar algunos de estos libros en youtube o puede sacarlos de la biblioteca de su escuela / local.

Tema: Healthy Relationships

- Enemy Pie - Derek Munson
- Real Friends - Shannon Hale, LeUyen Pham
- Raising Good Humans - Hunter Clarke



Afirmaciones Positivas

Las afirmaciones positivas son afirmaciones positivas que le dice a su hijo (y a usted mismo) todos los días.

"La investigación ha demostrado que, como humanos, creemos lo que nos dicen, lo que significa que si les dices a tus hijos que están podridos, lo más probable es que actúen de esa manera". -Dra. Bethany Cook, psicóloga clínica.

Las afirmaciones positivas pueden disminuir la ansiedad, mejorar la autoestima, aumentar la confianza, desarrollar una mentalidad de crecimiento y fomentar la perseverancia.

Puede parecer extraño al principio, pero puede comenzar eligiendo algunas afirmaciones para decir con su hijo mientras está en el automóvil, antes de irse a la cama o antes de separarse por la mañana.

[Positive Affirmations Printable 1](#)

[Positive Affirmations Printable 2](#)

[Positive Affirmations Printable 3](#)

Recursos de Aprendizaje Virtual

El aprendizaje virtual puede ser difícil para muchas familias. Aquí hay algunos recursos para ayudar a que sea un poco más fácil

- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Khan Academy - Academic help](#)
- [Discovery Education - SEL Resources](#)
- [New Horizon Meditation Videos](#)
- [Drawing Videos for Kids](#)
- [Ted Talks by Kids for Kids](#)
- [How It's Made - Science Videos](#)

Al igual que con todo el contenido de Internet, controle el uso de su hijo mientras accede a los sitios web anteriores.



Eventos familiares en Tulsa

Si Está buscando actividades familiares seguras? ¡Aquí hay una lista de lo que está sucediendo en Tulsa y sus alrededores este mes!

- [Explore the Flora - Oxley Nature Center - Jan 22](#)
- [Discovery Lab Grand Opening - Jan 24](#)
- [Bilingual \(Spanish\) Story Time - Jan 25th](#)

Preguntas para la Conexión Familiar

Estas preguntas se puede utilizar para conectarse con unos a otros mientras viajan en el coche, durante la cena, antes de acostarse o en cualquier momento.

¿Qué es lo que más te gusta del aprendizaje virtual?

¿Qué es algo que es difícil sobre el aprendizaje virtual?

¿Qué es una cosa que cambiarías del aprendizaje virtual?

Actividad Familiar de Enfoque:

[Make a new recipe together and have a sit down family meal](#)



Recursos:

- El Consejero de tu escuela ([Union School Directorio de Cousejeros](#))
- [Previous Newsletters](#)
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Comidas para recojer para Estudiantes Virtuales](#)
- [Ayuda para alimentos \(Catholic Charities\)](#)
- [Ayuda para alimentos \(SNAP application\)](#)
- [211.org \(recursos para la comunidad\)](#)
- [Otros Recursos para la Comunidad](#)
- [Recursos PreK y Kinder SEL](#)
- [Escuelas Publicas de Union](#)
- [Union Public Schools - Inicio Español \(unionps.org\)](#)