



Social Emotional Learning Family Newsletter

Hope - Guidance - Social and Emotional Learning

MAY 2022 • ISSUE 7 • VOLUME 2

IN THIS ISSUE:

SEL Over the Summer
PAGE 1

Family Activities to Boost
Emotion Management
PAGE 2

Video Games and SEL
PAGE 2

Book Recommendations
PAGE 2

Homework Without Tears
PAGE 3

Family Movie Night
PAGE 3

Family Connection
Questions
PAGE 3

Resources
PAGE 3



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

SEL Over the Summer

Here are some ideas to easily promote social and emotional learning over the summer break:

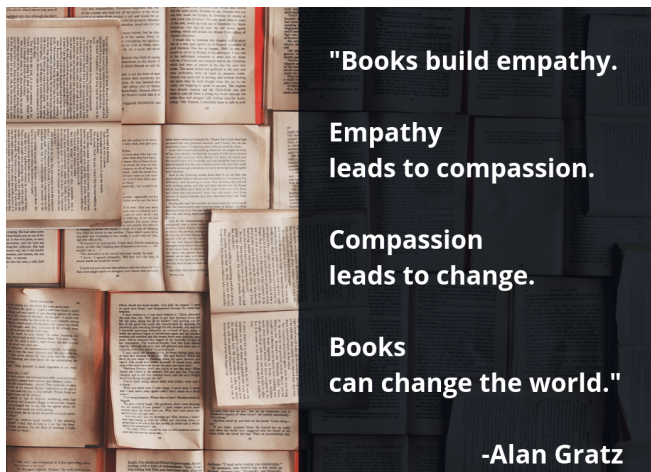
- **Visit a local library** - Read a book with an SEL component. Click [HERE](#) for a list of book ideas!
- **Play board games** - Games promote relationship skills, social awareness, self-management, and responsible decision making.
- **Set a summer goal** - learn to ride a bike, finish the library summer reading program, save up ___ dollars by the end of summer, etc.
- **Create a chore list** - [Age appropriate chores](#) instill responsible decision making and self-management.
- **Spend time outside** - There are physical, mental, and emotional [benefits](#) to being outside. [1000 Hours Outside Challenge](#).

[Click HERE for other ideas!](#)

Family Activities to Boost Emotion Management

Social and emotional learning is a lifelong journey. Even as adults, there are areas of our own social and emotional learning that we can improve. One way to help children strengthen their self-awareness is to embed opportunities to identify and express emotions in the daily interactions we have with them. Here are 3 activities to help kids of all ages handle their emotions:

- **Normalize sharing feelings as a family** - vocalize your emotions and discuss how those emotions influenced your actions.
 - Example - "I was feeling overwhelmed when you and your brother were fighting while I was on a zoom call and I yelled. Next time I feel overwhelmed, I will take a deep breath or get a drink of water."
- **SEL from screen time** - Kids learn so much from what they see on screens, good and bad. Studies provide evidence that exposure to media violence is a significant risk factor for aggressive and violent behavior ([American Psychological Association](#)).
 - Here's a list of [positive Netflix shows](#)
- **SEL from books** - not only does daily reading increase your child's overall literacy, it also boosts their social and emotional development ([Why Reading Aloud to Kids Helps them Thrive](#)). While reading, try asking questions like:
 - How does __ feel in this picture? How do you know?
 - __ is feeling frustrated. Can you think of a time when you felt frustrated? How did you solve your problem?



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: Social Emotional Learning

- Don't Think About Purple Elephants
- Your Fantastic Elastic Brain
- Fish in a Tree



Video Games and SEL

Do you remember how difficult it was to find a Nintendo Switch at the beginning of the pandemic?! When we all went into lockdown, many turned to video games as a source of entertainment and connection, which resulted in a 39% global increase in time spent gaming ([COVID-19 Impact on Gaming Industry](#)).

Unfortunately, many of the most popular video games emphasize violence. While controversy about the effects of violent video games has been debated since the 1990s, studies indicate that playing violent video games increases aggressive thoughts, feelings, and behavior ([American Academy of Child & Adolescent Psychiatry](#)).

What can we do as parents/caregivers?

- Avoid video games in preschool-aged kids.
- Check the [ESRB ratings](#) to select age appropriate games.
- Set clear rules about game content in and outside the home.
- Allow video game playing only in public areas of the home, not the child's bedroom.
- Enforce screen time limits.
- Ensure video games are only played after homework and chores are done.

There are some [benefits](#) to video games! Here's a list to help you choose the best non-violent video games for your child: [50 of the best non-violent video games](#)

"I'm Bored"

As a parent to young children I have caught myself thinking or even saying, "Well, when I was a kid...."

- ...we stayed outside until the street light came on!"
- ...we had commercials!"
- ...we had to stare out the window during car rides!"

The truth is, our kids have busier schedules and a lot more digital entertainment than we ever did! They are used to being entertained and when there is too much down time, they may even say the dreaded words..."I'm bored." Some of us may react by filling their day with more activities... Unfortunately, this may continue to feed their need to be entertained.

Here are some responses to try the next time your child says, "I'm bored:"

- *That's okay.*
 - Boredom is not a bad thing! In fact **being bored can increase creativity!**
- *I'm sure you will find something.*
- *That isn't something I can fix, but I know you can fix it. **Dr. Siggie - Don't fear boredom***
- *Choose something from the "Bored Jar"*
 - If your child is really struggling to find things to do. You can use these **ideas** to create a Bored Jar together at the beginning of summer.

Resist the urge criticize or shame for expressing how they are feeling. ("Well I guess I can just get rid of all those toys you don't play with!"). Instead validate and empower them to solve it themselves.



Family Movie Night!

Inside Out (PG)

SEL Competency: Self-Awareness

Important messages about needing to feel and express all of your emotions, whether happy or sad. Told from the perspective of 11 year old Riley as her emotions guide her through a difficult, life-changing event.



Family Connection Questions

Here are some SEL questions to go along with the Family Movie Night suggestion:

What are your "islands of personality?"

Riley went from sad to excited about her new room, but the room didn't change -- what did change?

Empathy is understanding what someone else is feeling. Why did Bing Bong respond to Sadness but not Joy?

Resources:

- [Previous Newsletters](#)
- [Union School Counselor Directory](#)
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Tulsa's Family Guide To Supporting Children's Mental Health](#)
- [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

MAYO 2022 • ARTÍCULO 7 • VOLUMEN 2

EN ESTE ARTÍCULO:

SEL durante el verano
PÁGINA 1

Actividades Familiares para
Favorecer la Expresión de
las Emociones
PÁGINA 2

Videojuegos y SEL
PÁGINA 2

Recomendación de libros
PÁGINA 2

"Estoy aburrido"
PÁGINA 3

¡Noche de cine en familia!
PÁGINA 3

Preguntas Para
Conexión Familiar
PÁGINA 3

Recursos
PÁGINA 3



Este boletín contiene hipervínculos. Puede hacer clic en cualquier texto que esté rojo y subrayado.

SEL durante el verano

He aquí algunas ideas para promover fácilmente el aprendizaje social y emocional durante las vacaciones de verano:

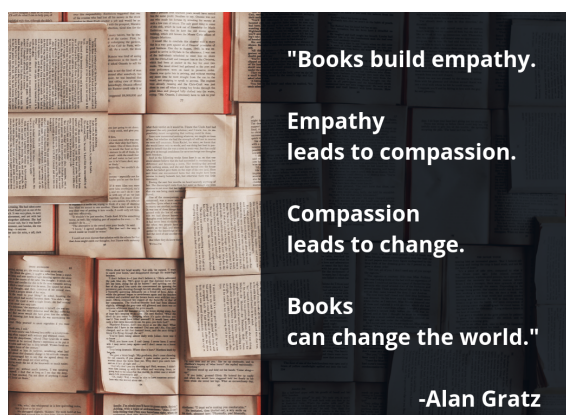
- Visita una biblioteca local - Lee un libro con un componente SEL. Haz clic [AQUÍ](#) para ver una lista de ideas de libros.
- Juega con juegos de mesa - Los juegos promueven las habilidades de relación, la conciencia social, la autonomía y la toma de decisiones responsable.
- Establece un objetivo para el verano - aprende a andar en bicicleta, termina el programa de lectura de verano de la biblioteca, ahorra ___ dólares para el final del verano, etc.
- Crea una lista de tareas - [Las tareas apropiadas](#) para la edad inculcan la toma de decisiones responsable y la autonomía.
- Pasa tiempo al aire libre - Estar al aire libre tiene [beneficios](#) físicos, mentales y emocionales. [Reto de las 1000 horas al aire libre.](#)

[Haz clic AQUÍ para otras ideas!](#)

Actividades Familiares para Favorecer la Expresión de las Emociones

El aprendizaje social y emocional es un proceso de por vida. Incluso como adultos, hay áreas de nuestro propio aprendizaje social y emocional que podemos mejorar. Una forma de ayudar a los niños a fortalecer su autoconciencia es incluir oportunidades para identificar y expresar emociones en las interacciones diarias que tenemos con ellos. He aquí 3 actividades para ayudar a los niños de todas las edades a manejar sus emociones:

- **Normalizar el hecho de compartir los sentimientos en familia** - vocalizar las emociones y discutir cómo esas emociones influyeron en sus acciones.
 - Ejemplo - "Me sentí abrumado cuando tú y tu hermano se pelearon mientras yo estaba en una llamada de zoom y grité. La próxima vez que me sienta abrumado, respiraré profundamente o beberé agua."
- **SEL del tiempo de pantalla** - Los niños aprenden mucho de lo que ven en las pantallas, tanto bueno como malo. Los estudios aportan pruebas de que la exposición a la violencia en los medios de comunicación es un factor de riesgo significativo para el comportamiento agresivo y violento ([American Psychological Association](#)). Aquí tienes una lista de [programas positivos de Netflix](#)
- **SEL de libros:** la lectura diaria no sólo aumenta la alfabetización general de tu hijo, sino que también potencia su desarrollo social y emocional ([Por qué leer en voz alta a los niños les ayuda a prosperar](#)). Mientras lees, intenta hacer preguntas como
 - ¿Cómo se siente __ en este dibujo? ¿Cómo lo sabes?
 - __ se siente frustrado. ¿Puedes pensar en algún momento en el que te hayas sentido frustrado? ¿Cómo resolviste tu problema?



Recomendación de libros

Puede leer en voz alta algunos de estos libros en youtube o puede consultarlos en la biblioteca de su escuela o local.

Tema: Social y Emocional

- **La amabilidad es mi Superpoder**
- **El Punto**
- **Los Zombis No Comen Verduras**



Videojuegos y SEL

¿Recuerdas lo difícil que era encontrar una Nintendo Switch al principio de la pandemia? Cuando todos nos encerramos, muchos recurrieron a los videojuegos como fuente de entretenimiento y conexión, lo que se tradujo en un aumento global del 39% del tiempo dedicado a los juegos ([COVID-19 Impacto la industria del juego](#)).

Por desgracia, muchos de los videojuegos más populares hacen hincapié en la violencia. Aunque la controversia sobre los efectos de los videojuegos violentos ha sido debatida desde la década de 1990, los estudios han demostrado que jugar a videojuegos violentos aumenta los pensamientos, sentimientos y comportamientos agresivos ([Pediatria y Familia](#)).

¿Qué podemos hacer como padres/cuidadores?

- Evitar los videojuegos en niños de edad preescolar.
- Comprobar las [clasificaciones de la ESRB](#) para seleccionar juegos adecuados a la edad.
- Establecer reglas claras sobre el contenido de los juegos dentro y fuera de casa.
- Permitir el uso de videojuegos sólo en las zonas públicas de la casa, no en la habitación del niño.
- Haga cumplir los límites de tiempo de pantalla.
- Asegúrese de que los videojuegos sólo se jueguen después de hacer los deberes y las tareas domésticas.

Los videojuegos tienen algunos [beneficios](#). Aquí tienes una lista que te ayudará a elegir los mejores videojuegos no violentos para tu hijo: [50 de los mejores videojuegos no violentos](#)

"Estoy aburrido"

Como padre de niños pequeños, me he sorprendido pensando o incluso diciendo: "Bueno, cuando era un niño...."

- ...nos quedábamos fuera hasta que se encendía la luz de la calle!
- ...¡teníamos comerciales!
- ...¡teníamos que mirar por la ventana durante los paseos en auto!

La verdad es que nuestros hijos tienen horarios más ocupados y mucho más entretenimiento digital que nosotros. Están acostumbrados a estar entretenidos y cuando hay demasiado tiempo de calma, llegan a decir las temidas palabras... "Me aburro". Algunos de nosotros podemos reaccionar llenando su día con más actividades... Por desgracia, esto puede seguir fomentando su necesidad de estar entretenidos.

He aquí algunas respuestas que puedes probar la próxima vez que tu hijo diga "estoy aburrido"

Está bien.

¡El aburrimiento no es algo malo! De hecho, [aburrirse puede aumentar la creatividad!](#)

Seguro que encuentras algo.

Puede que tu hijo sólo necesite sentirse reforzado.

Eso no es algo que yo pueda arreglar, pero sé que tú puedes hacerlo.

[No temas al aburrimiento](#)

Elige algo del "tarro del aburrimiento"

Si a tu hijo le cuesta mucho encontrar cosas que hacer. Puedes utilizar estas ideas para crear juntos un [Tarro del Aburrimiento](#) al principio del verano.

Resiste el impulso de criticar o avergonzar por expresar cómo se siente. En lugar de eso, validalo y dale el poder de resolverlo por sí mismo.



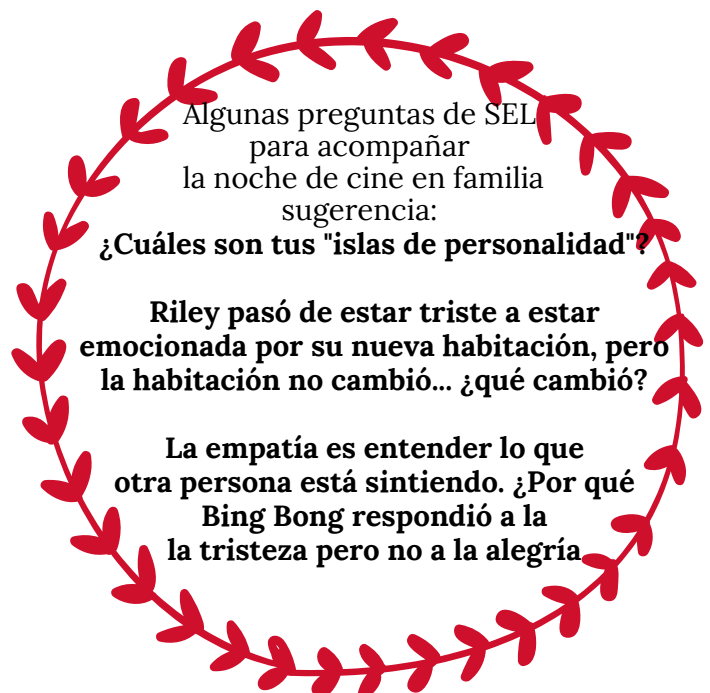
¡Noche de cine en familia!

Intensa-Mente (PG)

Mensajes importantes sobre la necesidad de sentir y expresar todas las emociones, ya sean felices o tristes. Contado desde la perspectiva de Riley, de 11 años, mientras sus emociones la guían a través de un acontecimiento difícil que cambia su vida.



Preguntas para la Conexión Familiar



Recursos:

- [El Consejero de tu escuela](#)
- [Previous Newsletters](#)
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Comidas para recoger 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](#)