



Social Emotional Learning Family Newsletter

Hope - Guidance - Social and Emotional Learning

NOVEMBER 2020 • ISSUE 3 • VOLUME 1

IN THIS ISSUE:

Love Languages
PAGE 1

Gratitude
PAGE 2

Book Recommendations
PAGE 2

Keeping Kids Safe in the
Digital World
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.

Love Languages

Dr. Gary Chapman created a theory which suggests that we all express and experience love in 5 different ways:

- Words of affirmation
- Physical touch
- Gifts
- Acts of service
- Quality time

However, we all have one love language that matters most to us. This can be problematic if you are showing your child love through words of affirmation but their love language is quality time.

How can you figure out your child's primary love language? Pay attention to how they show you love! We tend to offer affection and love in the way we wish to receive it.

Click [HERE](#) for ideas on how to show love in the 5 different languages.

Gratitude

"The quality of being thankful; readiness to show appreciation and to return kindness."

Sounds pretty simple, right? Gratitude is actually a mindset that takes intentional practice. It is so much more than just saying please and thank you. Did you know that practicing gratitude literally changes the brain? Gratitude changes the neural structures in the brain, and makes us feel happier and more content ([positivepsychology](#)).

Psychological studies have shown that grateful children tend to be happier, more engaged with hobbies and schoolwork, have better relationships,, and report greater life satisfaction in general!

Okay, gratitude is good... so how do we raise grateful children? While we want children to be grateful for non-materialistic things, such as people, we first start teaching gratitude by teaching them how to react when they receive something. The American Psychological Association has identified four parts of gratitude:

NOTICE → THINK → FEEL → DO



Help children NOTICE the amount of thought that goes into a gift. "Notice how it's in your favorite color?"



Help children THINK about why they received the gift. Maybe it's for a birthday, or holiday, or maybe it's just because someone loves them.



Ask children how they FEEL about the thing they have been given. "How does this gift make you feel?"



Ask them what they can DO to show gratitude, "Is there a way you want to show how you feel?" It could be by making a card, giving a hug, or simply saying thank you.



*"Feeling gratitude
and not expressing it
is like wrapping a
present and not
giving it."*

-William Arthur Ward



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: Gratitude

- Elementary - [Thankful](#)
- Secondary - [I am Malala](#)
- For adults - [The Gratitude Diaries](#)

Keeping Kids Safe in the Digital World

The internet is an infinite source of information for our kids. However, it can also be a place full of threats to their safety and privacy. So what should you do?

- **Start a discussion** - Casually steer conversations toward what they saw/read/ learned/played on the internet. Leave conversations open for questions and discussion.
- **Be involved** - Sit down with them while they are on the computer/ipad/videogame and explore what interests them. Its a great way to bond over your child's interests, and it ensures that the content they're viewing is appropriate.
- **Set boundaries** - Examples: No devices at meal times, only x hours per day, phones are charged in living room (not bedroom), no screens 1 hour before bed.
- **Know the lingo** - Kids speak a different language online. Acronyms and emojis are part of their daily language. Have you ever seen PIR in your child's text thread? It means *parents in room*. Simply google "Text Acronyms for Parents" for a list of phrases you should know.

Holiday Assistance

If your family is in need of assistance with food this holiday season, please contact your child's school counselor.

[\(Union School Counselor Directory\)](#)



Family Connection Questions

These questions can be used to connect with one another while riding in the car, during dinner, before bedtime, or any time!

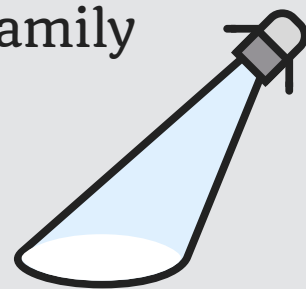
Name one activity you would like to do as a family?

Which qualities do you think make a good friend?

What's the coolest app that you have, that you think I should get?

Spotlight Family Activity:

Gratitude Activities



Resources:

- Your school counselor
[\(Union School Counselor Directory\)](#)
- [UNION'S VIRTUAL CALMING ROOM](#)
- [Union Schools - Meal Pick Up Info](#)
- [Emergency Rent Assistance](#)
- [Food Assistance \(Catholic Charities\)](#)
- [Food Assistance \(SNAP application\)](#)
- [Parent and Teacher Support Groups](#)
- [211.org \(all community resources\)](#)
- [Other Community Resources](#)



Boletín Familiar Aprendizaje Socio Emocional

Esperanza- Guía - Aprendizaje Social y Emocional

NOVIEMBRE 2020 • ARTICULO 3 • VOLUME 1

EN ESTE ARTÍCULO:

Lenguajes del Amor
PÁGINA 1

Gratitud
PÁGINA 2

Recomendaciones de Libros
PÁGINA 2

Manteniendo a los Chicos a
Salvo en un Mundo Digital
PÁGINA 3

Preguntas de Conexión
Familiar
PÁGINA 3

Activity de Enfoque
Familiar
PÁGINA 3

Recursos
PÁGINA 3



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



Lenguajes del Amor

Dr. Gary Chapman creó una teoría que sugiere que todos nosotros expresamos y experimentamos el amor en 5 maneras diferentes:

- Palabras de afirmación
- Toque físico
- Regalos
- Hechos de servicio
- Tiempo

Sin embargo, tenemos un lenguaje de amor que es lo más importante. Esto puede ser problemático si le está mostrando amor a su hijo mediante palabras de afirmación, pero su lenguaje de amor es tiempo de calidad.

¿Cómo puedes descubrir el lenguaje principal del amor de tu hijo?
¡Presta atención a cómo te demuestran su amor! Tendemos a ofrecer afecto y amor de la manera que deseamos recibirlo.

Click [HERE](#) para obtener ideas de como mostrar el amor en 5 lenguajes diferentes

Gratitud

"La cualidad de estar agradecido; la disposición para mostrar aprecio y devolver la bondad".

Suena bastante simple, ¿verdad? La gratitud es en realidad una forma de pensar que requiere práctica intencional. Es mucho más que decir por favor y gracias. ¿Sabías que practicar la gratitud literalmente cambia el cerebro? La gratitud cambia las estructuras neuronales del cerebro y nos hace sentir más felices y contentos ([positivepsychology](#)).

Los estudios psicológicos han demostrado que los niños agradecidos tienden a ser más felices, más comprometidos con los pasatiempos y el trabajo escolar, tienen mejores relaciones y reportan una mayor satisfacción con la vida en general.

De acuerdo, la gratitud es buena ... entonces, ¿cómo criamos hijos agradecidos? Mientras que queremos que los niños estén agradecidos por cosas no materialistas, como las personas. Primero comenzamos a enseñar gratitud enseñándoles cómo reaccionar cuando reciben algo. La Asociación Estadounidense de Psicología ha identificado cuatro partes de la gratitud:

NOTA → PIENSA → SIENTE → HAZ



Ayude a sus hijos a notar la cantidad de consideración que implica un regalo..
"¿Te diste cuenta de que era tu color favorito?"



Ayude a los niños a PENSAR acerca de por qué recibieron el regalo. Tal vez sea por un cumpleaños o una festividad, o tal vez sea solo porque alguien los ama.



Pregunte a los niños cómo se SIENTEN por lo que se les ha dado. "¿Cómo te hace sentir este regalo?"



Pregúnteles qué pueden HACER para mostrar gratitud., "¿Hay alguna forma en la que quieras mostrar cómo te sientes?" Podría ser haciendo una tarjeta, dando un abrazo o simplemente dando las gracias.



"Sentir gratitud y no expresarlo es como envolver un regalo y no darlo."

-William Arthur Ward



Libros Recomendados

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

Tema: Gratitud

- Primaria - [Ser Agradecido El valor de la Gratitud](#)
- Bachillerato - [Yo soy Malala](#)
- Para adultos - [The Gratitude Diaries](#)

Manteniendo a los Chicos seguros en el Mundo Digital

El internet es una fuente infinita de información para nuestros hijos. Sin embargo, también puede ser un lugar lleno de amenazas a su seguridad y privacidad. Entonces, ¿Qué debería hacer?

- **Empezar una discusión** - Dirija las conversaciones de manera informal hacia lo que vieron, leyeron, aprendieron o jugaron en Internet. Deje las conversaciones abiertas para preguntas y discusiones.
- **Involúcrese** - Siéntese con ellos mientras están en la computadora / ipad / videojuego y explore lo que les interesa. Es una excelente manera de vincularse con los intereses de su hijo y garantiza que el contenido que está viendo sea apropiado.
- **Establezca límites** - Ejemplos: No hay dispositivos a la hora de las comidas, solo x horas al día, los teléfonos se cargan en la sala de estar (no en el dormitorio), no hay pantallas 1 hora antes de acostarse.
- **Conozca la jerga** - Los niños hablan un idioma diferente en línea. Las siglas y los emojis forman parte de su lenguaje cotidiano. ¿Alguna vez ha visto PIR en el hilo de texto de su hijo? Significa padres en la habitación. Simplemente busque en Google "Acrónimos de texto para padres" para obtener una lista de frases que debe conocer.

Ayuda Durante las Fiestas

Si su familia necesita ayuda con la comida esta temporada de fiestas, comuníquese con el consejero escolar de su hijo.

[\(Directorio de los consejeros de las escuelas de union\)](#)



Conexión Familiar Preguntas

Puede utilizar estas preguntas para conectarse unos con otros mientras viajan en el coche, durante la cena, antes de acostarse o en cualquier momento.

Nombra una actividad que le gustaría hacer en familia.

¿Qué cualidades cree que hacen a un buen amigo?

¿Cuál es la aplicación más genial que tienes, que piensas que yo debería tener?

Actividad Familiar de Enfoque:

Actividades de Gratitude



Recursos:

- Your school counselor ([Union School Counselor Directory](#))
- [UNION'S VIRTUAL CALMING ROOM](#)
- [Union Schools - Meal Pick Up Info](#)
- [Emergency Rent Assistance](#)
- [Food Assistance \(Catholic Charities\)](#)
- [Food Assistance \(SNAP application\)](#)
- [Parent and Teacher Support Groups](#)
- [211.org \(all community resources\)](#)
- [Other Community Resources](#)