

## Hablando con sus hijos sobre la Evaluación de Aprendizaje Social y Emocional (SEL)

Esta guía le ayudará a prepararse para tener una conversación con su hijo sobre los resultados de la [evaluación SEL](#). Usted es el primer maestro de su hijo y un importante aliado de la escuela. Juntos trabajamos para desarrollar las habilidades sociales y emocionales que nuestros estudiantes necesitan para tener éxito en el aula y en la vida.

Los alumnos participan en la evaluación dos veces en el año escolar para reflexionar sobre sus propias habilidades de aprendizaje socioemocional y sobre en qué medida su comunidad escolar les ayuda a sentirse valorados, incluidos y apoyados. Los resultados se basan en las experiencias y sentimientos de su hijo en un *momento particular en el tiempo*. No es una evaluación independiente. La evaluación SEL proporciona una fuente de información adicional, para complementar lo que usted ya sabe sobre su hijo. Usted puede ponerse en contacto con la escuela de su hijo para coordinar los siguientes pasos, según sea necesario. Las escuelas pueden ayudar a apoyar el desarrollo de las habilidades y el bienestar SEL de todos los alumnos.

**Para empezar una conversación:** Todos los alumnos tienen distintas fortalezas y necesidades de aprendizaje. Considere cómo aprende mejor su hijo cuando vaya a hablar sobre los resultados.

- Empiece con alguna de las fortalezas que aparecen en el informe o con alguna que usted haya observado en casa.
- Haga preguntas sobre sus experiencias escolares o sobre cómo su escuela le apoya en una o dos áreas.
- Use imágenes, símbolos o palabras con las que el niño esté familiarizado para facilitar la comprensión (por ejemplo, déjele escoger uno entre algunos emojis que demuestren sentimientos. Deje que señale fotos de amigos o adultos en los que confía).
- Ofrezca opciones, si es necesario (por ejemplo, ¿Te has sentido feliz o triste? ¿Estabas enojado o frustrado?)
- Use ejemplos de libros, películas o experiencias personales para dialogar sobre nuevas ideas.

**Conversaciones temáticas y estrategias de desarrollo de habilidades:** La evaluación SEL incluye seis temas para los alumnos de 3.º a 5.º grado y siete temas para los de 6.º a 12.º grado. A continuación, se presentan algunas ideas para hablar de las habilidades en cada tema y las formas de seguir apoyando las habilidades en casa.

**Autogestión y toma de decisiones responsable:** Qué tan bien me ayudan mi escuela y mi comunidad a... tomar decisiones que me ayuden a tener éxito en mis metas, a sobrellevar mis pensamientos y emociones, y a comportarme de manera que me ayude a manejar diferentes situaciones correctamente.

Para alumnos más jóvenes:

- Pregunte: «¿Qué te ayuda a cumplir con tu trabajo en la escuela?»
- Pregunte: «¿Cómo puedes tú o los otros niños ser educados con los demás?»
- Establezca rutinas para las actividades diarias. Considere la posibilidad de usar imágenes para los niños más pequeños.
- Ofrezca oportunidades para tomar decisiones en el día a día. Por ejemplo, elegir una actividad durante el tiempo en familia, un libro o determinada ropa. Modele su proceso de toma de decisiones.

Para alumnos mayores:

- Pregúntele a su hijo: «¿Qué te ayuda a mantener la concentración cuando estás trabajando?»
- Pregunte: «¿Cuándo has superado un reto difícil?» «¿Cómo tomaste tu decisión?»

- Trace metas familiares. Establezca una meta para el final de la semana y otra para el final del mes o año. Anote los pasos necesarios para alcanzar la meta. Reflexionen juntos sobre su progreso.
- Comparta ejemplos de resolución de problemas en la vida real. Comparta un problema que usted haya tenido y las soluciones que consideró y por qué eligió esa solución en lugar de otras.

**Sentido de pertenencia:** Qué tan bien me ayudan mi escuela y mi comunidad a... sentirme que soy un elemento valioso de mi comunidad escolar.

Para alumnos más jóvenes:

- Pregúntele a su hijo: «¿Quiénes son tus amigos?», «¿Con quién jugaste hoy?», o «¿Quién te hace sentir feliz? ¿querido? ¿seguro?»
- Pregunte: «¿Hay alguien en la escuela que pueda ayudarte cuando lo necesites?»
- Jugar con otros fomenta un sentido de pertenencia y conexión. Aliente a su hijo a reunirse en juegos con otros niños, deportes de equipo u otras actividades con niños de su edad.

Para alumnos mayores:

- Pregúntele a su hijo sobre sus relaciones con otras personas en la escuela y en la comunidad. Pregunte: «¿Qué cosas te importan más en tus relaciones con los demás?»
- Pregunte: «¿Quiénes son las personas de la escuela con las que disfrutas más compartiendo tu tiempo?»
- Pase tiempo con su hijo haciendo algo que le guste o aprendan algo nuevo juntos.

**Relaciones de apoyo:** Qué tan bien me ayudan mi escuela y mi comunidad a... sentirme apoyado/a en mis relaciones con mis compañeros y profesores.

Para alumnos más jóvenes:

- Hable sobre lo que significa ser un buen amigo. Señale ejemplos de relaciones sanas en la vida real, en libros o en la televisión.
- Pregunte a su hijo a qué adultos puede pedir ayuda cuando está en la escuela o en la comunidad.

Para alumnos mayores:

- Pregúntele a su hijo: «¿A quién le puedes pedir ayuda? o «¿Quién forma parte de tu sistema de apoyo?».
- Dediquen tiempo para estar conectados como familia. Compartir los momentos buenos y malos diariamente es una forma rápida y significativa de conectarse, incluso cuando las agendas están apretadas.

**Conciencia social y habilidades para relacionarse con otras personas:** Qué tan bien me ayudan mi escuela y mi comunidad a... comprender los puntos de vista de los demás y considerar cómo podrían sentirse las personas con experiencias diferentes a las mías o en situaciones diferentes a las mías, a construir y mantener relaciones fuertes y sanas con adultos y compañeros, a saber cómo «estar de acuerdo para estar en desacuerdo».

Para alumnos más jóvenes:

- Pregunte: «¿Qué es lo que más te gusta de trabajar con otros en la escuela?» «¿Qué es lo que te resulta difícil o problemático de trabajar con otros? ¿Trabajar en un grupo?»
- Use oportunidades de la vida real para ver diferentes puntos de vista. Por ejemplo, cuando estén en la comunidad o viendo una película, hablen de lo que los demás pueden estar sintiendo o pensando.

Para alumnos mayores:

- Pregunte: «¿Qué cualidades tiene una buena relación con amigos o adultos? ¿Cuáles son tus virtudes en las relaciones con los demás?»
- Pregunte: «¿Qué significa que te importa otra persona?» «¿Cómo puedes mostrarle a alguien que te preocupas por él o ella?» «¿Cómo pueden los demás demostrarte que tú les importas?»

**Control de las emociones:** Qué tan bien me ayudan mi escuela y mi comunidad a... responder de forma productiva ante diversas emociones.

Para alumnos más jóvenes:

- Pregunte: «¿Qué sientes en el cuerpo cuando estás triste, frustrado o enojado?»
- Pregunte: «¿Qué haces para sentirte mejor cuando estás triste, frustrado o enojado (en casa, en la escuela, cuando estás en otro lugar, etc.)?»
- Lean libros y conversen sobre lo que hacen los personajes cuando sienten distintas emociones.
- Dígale y muéstrela a su hijo lo que usted hace para sentirse mejor en un momento determinado (por ejemplo, «Me siento frustrado, así que voy a respirar hondo unas cuantas veces»).

Para alumnos mayores:

- Pregunte: «¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando estás agobiado o enojado?»
- Pregunte: «¿Puedes recordar alguna vez en la que hayas sido capaz de mantener la calma cuando las cosas te parecían insoportables?»
- Explique lo que usted hace para controlar el estrés ahora como adulto o lo que le ayudaba cuando era niño (por ejemplo, hacer ejercicio, escuchar música, hablar con alguien).
- Cuando vean una película o la televisión, comenten cómo responden los personajes a las situaciones estresantes. Hablen de lo que ellos han hecho bien y de lo que podrían haber hecho de otra manera.

**Acción y conciencia cultural (grados 6-12 solamente):** Qué tan bien me ayudan mi escuela y mi comunidad a... aprender, debatir y confrontar temas de raza, etnia y cultura con mis compañeros en la escuela.

Para alumnos mayores (solo grados 6-12):

- Pregunte: «¿Qué oportunidades tienes de conocer y apreciar las experiencias de personas de distintas razas, etnias y culturas (por ejemplo, libros sobre personas de distintos orígenes, celebraciones de días internacionales y del patrimonio cultural)? ¿Cómo te ayudaron esas oportunidades a comprender mejor las experiencias de los demás?»
- Pregunte: «¿Ha habido algún momento en el que te hayas sentido incómodo en tu escuela debido a tu raza, etnia o cultura? ¿Qué te hizo sentir así? ¿Con quién podrías conversar sobre esto en la escuela? ¿En casa?»

- Pregunte: «¿Ha habido algún momento en el que te hayas sentido a gusto hablando con tus compañeros sobre tu raza, etnia o cultura? ¿Qué fue lo que hizo que te sintieras tan a gusto de compartirlo?»

Motive a su hijo y a su familia a aprender más sobre los demás exponiéndolos a una variedad de experiencias como, por ejemplo:

- Cocinar platos típicos de otra cultura
- Leer libros, ver programas de televisión o documentales, visitar museos y asistir a eventos culturales
- Hablar con los compañeros de diferentes razas o culturas y aprender más sobre ellos
- Hablar abiertamente de sus ideas y experiencias en familia

***Sentimientos desafiantes:*** Con qué frecuencia siento... emociones desafiantes, tales como, preocupación o tristeza.

Para alumnos más jóvenes:

- Describa cómo las emociones pueden sentirse en su cuerpo y mostrarse en sus expresiones faciales. Por ejemplo, «Cuando estoy contento, me sonrío y, a veces, también me río mucho. Cuando estoy enojado, mi corazón late rápido y mi cara se siente caliente»
- Pregúntele a su hijo: «¿Qué hace que te sientas feliz, tranquilo, triste o frustrado?» o «¿Cómo les haces saber a los demás lo que estás sintiendo?»
- Considere preguntar: «¿A quién puedes pedirle ayuda cuando la necesitas (en casa, en la escuela, en nuestro barrio, etc.)?»

Para alumnos mayores:

- Deje espacio y tiempo para compartir experiencias y sentimientos. Reconozca la experiencia y los sentimientos de su hijo en una situación.
- Pregunte: «¿Cómo sabes cuándo necesitas ayuda? ¿A quién puedes pedirle apoyo (en casa, en la escuela, en nuestro vecindario, etc.)?»
- Preguntarse: «¿Qué estrategias he usado para superar los resentimientos?» Considere la posibilidad de compartir lo que le ha funcionado a usted como adulto.

## Apoyo y recursos adicionales

Para obtener más información sobre el aprendizaje social y emocional en FCPS, visite la página de [SEL en el sitio web FCPS](#).

Todas las escuelas cuentan con personal de salud mental que puede apoyar a su hijo. Póngase en contacto con el trabajador social, el psicólogo o el orientador de su escuela si tiene alguna pregunta sobre esta evaluación. Si tiene alguna preocupación por la seguridad de su hijo y/o cree que está atravesando una crisis, hay disponible apoyo inmediato. Utilice los recursos de emergencia que figuran a continuación.

### [Salud mental e información sobre servicios de emergencia](#)

- **Llame al 911** en caso de una emergencia de vida o muerte; TTY marcar 711
- **Línea directa regional CrisisLink:** 703-527-4077 CrisisLink es una línea directa para personas que atraviesan una crisis o familiares/amigos que buscan orientación para ayudar a un ser querido.
- Mensaje de texto en casos de crisis: Envíe el texto *NEEDHELP* al 85511