

Apoye el bienestar mental de su hijo: aprendizaje social y emocional (ASE)

Supporting your Child's Mental Wellness: Social and Emotional Learning (SEL)

Las habilidades sociales y emocionales contribuyen al bienestar de su hijo y le ayudan a afrontar los retos de la vida.

El aprendizaje social y emocional (ASE) es el proceso de aprendizaje a lo largo de la vida de las habilidades sociales y emocionales que son importantes para las relaciones sanas, el bienestar mental y la prosperidad en la escuela y en la vida.

¿Por qué es importante el ASE?



El aprendizaje social y emocional ayuda a los niños a:

- Tener **relaciones con sus compañeros** y experiencias escolares más positivas
- **Afrontar** los retos de la vida
- Mejorar el **rendimiento académico**
- Tener mejor **salud mental**

Estrategias para facilitar al aprendizaje social y emocional

Consejos para facilitar el aprendizaje social y emocional de su hijo a cualquier edad:

Ponga el ejemplo de amabilidad, compasión y ayuda a los demás. Si su hijo lo ve hacer estas cosas, es más probable que adquiera estas importantes habilidades sociales.

Invite a su hijo a **hablar sobre lo que está sucediendo en su vida**, y escuche sin juzgarlo ni intentar solucionar el problema. Pregúntele cuál es la mejor manera de apoyarlo en los momentos difíciles.

Pregúntese **cuál es la necesidad detrás del comportamiento que está observando.**



Ayude a sus hijos a **tomar conciencia de sus emociones** hablando de sus propios sentimientos y validando todas las emociones (*está permitido sentirse triste, enojado, decepcionado...*).



Valide los sentimientos de sus hijos. Hable sobre las **formas sanas y poco sanas de expresar las emociones** que coincidan con su hogar y sus valores culturales. *Por ejemplo, pegarle a una almohada quizás no tenga nada de malo, pero pegarle a una persona, sí.*



Pruebe distintas maneras de **afrontar las emociones** de forma sana y culturalmente adecuada.

Escuche música, lea un libro, dibuje, dé un paseo (sobre todo, por la naturaleza), mueva el cuerpo o busque apoyo en amigos y familiares.



Los niños y adolescentes atraviesan distintos períodos de desarrollo social y emocional a medida que crecen.

Consulte esta página para obtener más [información sobre el crecimiento y el desarrollo social y emocional](#) a lo largo de los años.



Aprendizaje social y emocional en la escuela y en casa



¿Lo sabía?

El ASE está integrado en el plan de estudios académicos en la Colombia Británica. Todos los alumnos de la Colombia Británica participan en el ASE, aunque los enfoques pueden variar.

Infórmese de lo que ocurre en la escuela de su hijo:



Comuníquese con la escuela [o el profesor] de su hijo para informarse sobre las iniciativas del ASE



Consulte el boletín escolar de su hijo

Utilizar en casa algunas de las mismas estrategias de ASE que sus hijos aprenden en la escuela puede favorecer su desarrollo social y emocional.

Recursos para apoyar las habilidades sociales y emocionales de su hijo en casa

Comprenda el desarrollo social y emocional



Consejos sobre ASE para familias



Podcast: Apoyo para el ASE en casa



Podcast: Desarrollo social y emocional en los primeros años

