

# Construyendo alianzas entre la familia y la escuela a través del aprendizaje socioemocional

ACTIVIDAD	EN CASA	EN LA ESCUELA
<b>Haga un espacio durante el día para el juego activo y no estructurado, para ayudar a desarrollar habilidades sociales, fomentar la creatividad, revitalizarse y reenfozarse.</b>	Al jugar se utiliza el pensamiento crítico y la creatividad para explorar la imaginación, y convertir lo ordinario en extraordinario. Convierta artículos para el hogar o un proyecto de manualidades, en accesorios caseros antes de emprender una aventura imaginaria.	Incorpore el juego activo en los eventos familiares, para ayudar a establecer relaciones sociales y promover la actividad física. Utilice juegos de narración activa o invite a las familias a compartir sus formas favoritas de jugar para iniciar reuniones y eventos familiares.
<b>Practique la reflexión diariamente con ejercicios y actividades que centren la atención en el momento presente, y ayuden a explorar los sentimientos tanto emocionales como físicos.</b>	Explore cómo el movimiento le hace sentir tanto física como mentalmente. Realice una caminata familiar o exprese sus sentimientos a través de la música y el movimiento para explorar la conexión mente-cuerpo, mientras se conectan como familia.	Comience las reuniones de padres y maestros, las reuniones del personal y los eventos familiares organizados por la escuela, con un minuto rápido de gratitud o reflexión.  Haga un boletín o un correo electrónico con actividades específicas de reflexiones, que los niños puedan hacer con sus familias en casa para explorar la conexión entre la mente y el cuerpo. Trabaje para alinear estas actividades con las que se usan en la clase de educación física y los descansos mentales en el aula para crear una rutina alineada en la escuela y en el hogar.
<b>Haga un espacio para hablar de forma regular con los niños sobre cómo se sienten, las formas saludables de expresar esos sentimientos y verifique las relaciones importantes tanto en la escuela como en el hogar.</b>	Inicie una conversación con los niños sobre el manejo de los sentimientos, dando un ejemplo de cómo pueden manejar los sentimientos de frustración al tomarse un tiempo para respirar profundamente. Tómese un tiempo en la cena o cuando salgan de paseo, para hablar con su hijo sobre las relaciones en la escuela con sus compañeros y maestros y en casa con los miembros de la familia. Esto crea un espacio, donde los niños pueden abrirse si es que están sufriendo acoso o necesitan ayuda para navegar por una situación social.	Integre creativamente el tiempo en círculo y otras prácticas de construcción de relaciones y comunidad en sus reuniones de padres y maestros. Las actividades que fomentan la colaboración y la comunicación, pueden ser herramientas útiles para los vínculos emocionales y la resolución de conflictos que los padres y cuidadores/as también pueden practicar en casa solos y con sus familias.
<b>Establezca metas de salud y bienestar, para ayudar a enseñar a los niños cómo tomar con confianza decisiones responsables para su salud.</b>	Comience por crear una meta de actividad física y una meta familiar de nutrición para el mes. Escriba su meta en una nota adhesiva y péguela en el refrigerador. Haga que todos los miembros de la familia sean responsables y trabajen juntos para caminar, llevar un diario, cocinar y practicar otros hábitos saludables que lo ayudarán a alcanzar sus metas.	Trabaje en colaboración con la clase, para establecer metas de aptitud física (por ejemplo, participar en una cierta cantidad de actividades en el aula por día / semana). Invite a los niños a establecer sus propias metas de aptitud física y a llevarlas a casa, para compartir con sus padres, cuidadores/as, y otros miembros de la familia.
<b>Haga un espacio en un rincón tranquilo, para crear entornos de aprendizaje seguros y de apoyo.</b>	Haga un espacio en su hogar para que los niños exploren e identifiquen sus emociones, libros y otros artículos personalizados que apoyan la autoconciencia y el equilibrio emocional.	Invite a los padres y cuidadores/as a compartir una lista de elementos específicos que sugieren que los maestros tengan en sus aulas, para que los niños se auto regulen y equilibren sus emociones. Crear familiaridad entre las herramientas de autorregulación en el hogar y en la escuela, puede ayudar a los niños a mantener un mayor control sobre sus reacciones y decisiones.
<b>Utilice la hora de la comida como un momento para conectarse, compartir historias y aprender sobre los demás.</b>	Comparta un desayuno o una cena familiar durante un fin de semana o denle prioridad a cenar juntos durante la semana, en los días menos ocupados. Utilice este tiempo para compartir historias, que ocurrieron durante la semana y así aprenderemos más sobre la vida de cada miembro de la familia.	El desayuno, el almuerzo y la cena, brindan oportunidades para conectarse y aprender sobre otras culturas y crear conciencia social. Organice clases de cocina y pruebas nocturnas de sabores en familia, que resalten alimentos de diferentes culturas, para brindar a los niños la oportunidad de reflexionar sobre su propia cultura, mientras exploran otras.

## ¿Por qué las alianzas entre la familia y la escuela?

Para que los niños desarrollen hábitos necesarios de por vida para convertirse en adultos saludables y exitosos, las escuelas y las familias deben comprometerse a trabajar juntos para construir una cultura que apoye a todos los niños. Las alianzas eficaces entre la familia y la escuela ocurren cuando ambos se unen activamente para desarrollar, implementar y evaluar prácticas eficaces y equitativas para mejorar los resultados educativos y de salud de los niños.

# 5 CONSEJOS para desarrollar alianzas sólidas y eficaces entre la familia y la escuela

Para familias	Para escuelas	PARA FAMILIAS-ESCUELAS
<ul style="list-style-type: none"><li>Participe en la escuela de su hijo. Visite la escuela y aprenda sobre su cultura y prácticas relacionadas con la salud de los estudiantes. Sea voluntario en el aula y en eventos escolares.</li><li>Preséntese con los líderes escolares y haga preguntas. ¿Cuáles son las prioridades y prácticas de su escuela y distrito, relacionadas con la salud de los estudiantes, y cómo les gustaría que las familias brindaran apoyo?</li><li>Hable con otros padres y cuidadores/as. Reúna perspectivas e ideas de otras familias.</li><li>Considere su propia forma de pensar. Deshágase de las ideas preconcebidas, sobre cómo piensa el personal de la escuela y el distrito y por qué trabajan de cierta manera.</li><li>No haga suposiciones: aprenda cómo funcionan las cosas. Aproveche las oportunidades de aprendizaje y haga preguntas, luego comunique sus preocupaciones claramente de una manera constructiva y sin prejuicios. Aborde las conversaciones con un espíritu de colaboración en lugar de confrontación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Considere los elementos demográficos de su comunidad. Conozca sus valores y desafíos específicos que pueden enfrentar. Proporcione interpretación de calidad con reuniones realizadas principalmente en el idioma que hablan la mayoría de los participantes.</li><li>Cree un ambiente cálido y acogedor que demuestre a las familias que su opinión es deseada, respetada y valorada. Pregunte a las familias sobre sus vidas y sus preocupaciones y valide los desafíos que tienen las familias y sus experiencias. No se ponga a la defensiva, comparta los desafíos que tienen, para que las familias puedan ayudar a encontrar soluciones.</li><li>Ofrezca múltiples canales de comunicación bidireccionales para que las familias puedan hacer preguntas y compartir opiniones (por ejemplo, mensajes de texto, correos electrónicos, llamadas telefónicas, videoconferencias, reuniones en persona).</li><li>Considere su propia forma de pensar. Deshágase de las ideas preconcebidas sobre cómo piensan los padres y cuidadores/as, la experiencia que tienen y cómo quieren participar.</li><li>Comunique la visión y las prioridades de la escuela / distrito de manera clara y transparente y brinde a las familias información clara sobre cómo funcionan los departamentos de la escuela / distrito, se establecen políticas y se hace la toma de decisiones. Comparta políticas, metas y planes de la escuela / distrito relacionados con la salud de los estudiantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Encuentre un lugar de reunión que sea accesible y en el que el personal y las familias estén de acuerdo, considere proporcionar cuidado infantil para las reuniones. Si no se puede proporcionar cuidado infantil, ¿Hay otras formas de abordar esta barrera (por ejemplo, los niños asisten a las reuniones con sus padres y cuidadores/as, programan reuniones en diferentes momentos, proporcionan pago para las niñeras, etc.)?</li><li>Reclute a 1 o 2 padres y cuidadores/as que estén comprometidos para que lideren la asociación. Deben preocuparse profundamente por el trabajo y tener conexiones y credibilidad en la comunidad.</li><li>Reclute personal de la escuela o del distrito que crea firmemente en el propósito y el valor de la asociación y que estén dispuestos a comprometerse con el grupo y tomar medidas para abordar las preocupaciones familiares.</li><li>Trabajar con grupos escolares de padres y cuidadores/as ya establecidos (por ejemplo, PTO, PTA, Consejo Asesor de Padres, Comité de Acción de Padres y cuidadores/as) para obtener sus perspectivas y aceptación, para la colaboración y poder reclutar a más familias para que participen.</li><li>Utilice una mentalidad centrada en soluciones y encuentre valores comunes. Cada persona aporta un conjunto diferente de valores a la mesa. Identifique los valores fundamentales que comparten y utilícelos de base para colaborar como comité.</li></ul>

## Recursos Adicionales

### Construyendo alianzas entre la familia y la escuela

Guía de colaboración para escuelas saludables (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

Infraestructura de colaboración entre la familia, la escuela y la comunidad

(Colorado Department of Education) [Inglés and Español](#)

Padres a favor de escuelas saludables (CDC) [Inglés](#) | [Español](#)

Recursos y apoyos (National PTA) [Inglés](#) | [Español](#)

Estándares para alianzas exitosas entre familias y escuelas (National PTA) [Inglés](#) | [Español](#)

El poder de las alianzas (National PTA) [Inglés](#) | [Español](#)

Escuelas y familias: una alianza importante (Colorín Colorado) [Inglés](#) | [Español](#)

### Aprendizaje socioemocional

Niños activos y saludables — [Inglés](#) | [Español](#)

SEL para padres (CASEL) [Inglés](#) | [Español](#)

Serie de discusión SEL para padres y cuidadores (CASEL) [Inglés](#) | [Español](#)

Manual para jugar en casa (Playworks) [Inglés](#) | [Español](#)

Yoga para niños (Cosmic Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

Meditaciones y reflexiones (Yoga Foster) [Inglés](#) | [Español](#)

**Niños saludables, para un mundo mejor.**

600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136

[actionforhealthykids.org](http://actionforhealthykids.org)

**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS