

Mini-Guía Familiar



LILY'S
ANGELS
13 AÑOS
ANIVERSARIO



Mini-Guía Familiar

En Lily's Angels entendemos el impacto a nivel holístico que ha traído la pandemia a los estudiantes, educadores y las familias. Nuestro Guía ayuda a fortalecer el compromiso de las familias con las escuelas, trabajando también con su bienestar para promover la resiliencia.

Adjunto encontrarán: actividad socioemocional que pueden llevar a cabo en el hogar para fortalecer dichas destrezas en sus hijos/as, rutina para seguir con sus hijos/as en el hogar y un ejercicio para promover el bienestar de las familias.

Esperamos que disfruten estas actividades y que sean de crecimiento.

Cordialmente,

Equipo de Lily's Angels



Tabla de contenido

Política de privacidad	4
Resiliencia	5
Actividad socioemocional	6
Círculos de emociones.....	6
Rutinas para el hogar	7
Rutina niña.....	8
Rutina niño	11
Actividad de bienestar	14
Calmando mi ansiedad	14
Promesa para familias.....	15
Contáctanos.....	16



Aviso De Confidencialidad Y No Distribución Del Material Contenido En Esta Guía

La información contenida en está presentación es para el uso exclusivo del recipiente. La divulgación, reproducción y/o distribución de este material está prohibido sin el consentimiento escrito de Lily's Angels Foundation & All Access Academics, LLC. Lily's Angels Foundation & All Access Academics, LLC son los dueños de los derechos de autor y propiedad intelectual contenido en este manual y/o cualquiera de los materiales y recursos en línea, impresos, incluyendo el contenido de las actividades, talleres, adiestramientos, fichas, material instruccional, comunicaciones—creado por Lily's Angels & All Access Academics, LLC.

Al recibir esta presentación y/o materiales y/o recursos impresos y/o digitales y/o contenido instructivo, el recipiente acuerda no divulgar, reproducir ni distribuir el material contenido en este manual y todos los materiales y/o recursos, a ningún tercero. El incumplimiento con este aviso de confidencialidad y no divulgación, causará daños irreparables a las empresas y las mismas pueden tomar acción legal en su contra.



Resiliencia

- La capacidad del ser humano para transformar un suceso negativo y convertirlo en una experiencia de crecimiento.
- La familia como unidad también necesita desarrollar estas capacidades.
- La adversidad es vista como una manera de crecer y de superarse.

Factores protectores que ayudan a los/as niños/as a desarrollar resiliencia:

- Amor y apoyo
- Modelaje
- Confianza
- Actitud positiva
- Ambiente de aprendizaje
- Aceptación

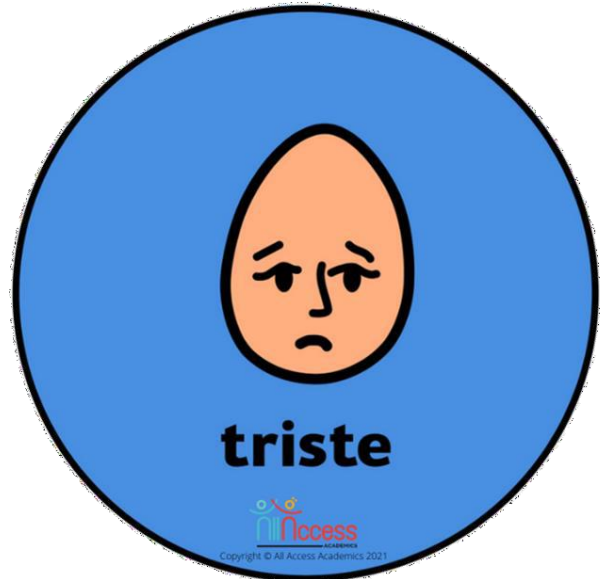




Actividad socioemocional

El desarrollo social y emocional adecuado durante la niñez se asocia a la capacidad de reconocer las emociones propias, demostrar empatía y tener relaciones saludables con los demás. También, se relaciona con la capacidad de adaptarse a la escuela y de ser exitoso/a. La meta es enseñar a los/as niños/as a comprender sus emociones para que puedan tener una conducta más adaptativa ante las emociones fuertes.

Círculos de expresión





Rutinas para el hogar

Los/as niños/as necesitan seguir una rutina para sentirse seguros/as y tranquilos/as en su ambiente. Las rutinas establecen horarios, pero además, los hábitos que se repiten ayudan a los/as niños/as a adquirir un balance emocional, estructura, seguimiento de instrucciones y la tranquilidad de saber lo que va a ocurrir durante el día.

Instrucciones: Recorta y coloca las siguientes imágenes según tu rutina diaria.





levantarse



cepillarse los dientes



lavarse la cara



desayunar



vestirse



peinarse



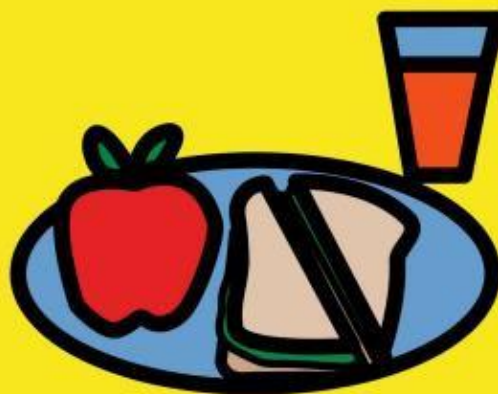
ir a la escuela



merendar



jugar



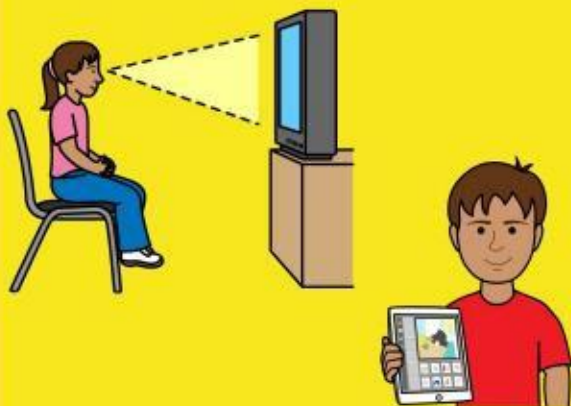
almorzar



hacer las tareas



jugar afuera



ver la televisión o videos



cenar



bañarse



ponerse la pijama



leer un cuento



dormir



levantarse



cepillarse los dientes



lavarse la cara



desayunar



vestirse



peinarse



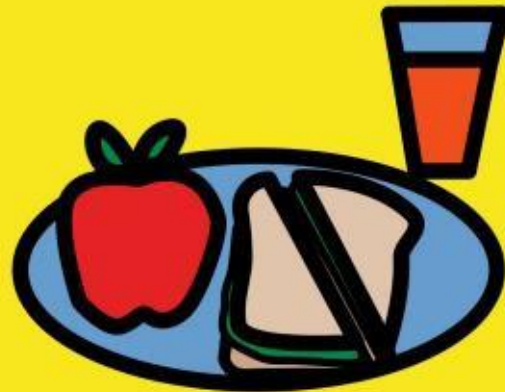
ir a la escuela



merendar



jugar



almorzar



hacer las tareas

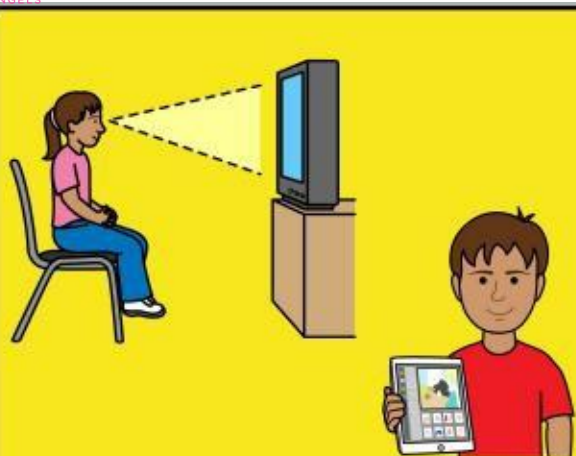


jugar afuera



Rutina – niño

Página 3



ver la televisión o videos



cenar



bañarse



ponerse la pijama



leer un cuento



dormir



Actividad de bienestar

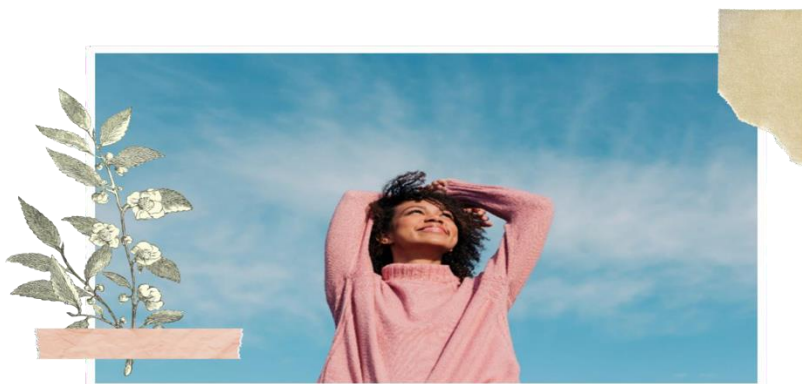
Calmando mi ansiedad

La ansiedad es la respuesta de tu cuerpo a algo que te está sucediendo. No podemos cambiar lo que nos pasa, pero podemos cambiar cómo respondemos ante las situaciones.

Ponte cómodo/a y cierra los ojos.

1. Lleva la atención a tu respiración.
2. Revisa mentalmente cada parte de tu cuerpo
3. Visualiza los lugares relajados en tu cuerpo de color azul y los tensos de color rojo.
4. Fíjate en cada lugar rojo y transfórmalo en azul con la ayuda de la respiración.
5. Cuando todo tu cuerpo sea azul, imagina que se llena de luz blanca.
6. Continúa respirando y conecta con la sensación de calma y plenitud.

Practica este ejercicio y luego escribe cómo te sientes.





Promesa de participación en las familias

Como encargado/a de:

Me comprometo a:

- Promover actividades de aprendizaje en el hogar
- Monitorear en qué inviertes tu tiempo libre
- Hablar sobre la escuela con mi hijo/a
- Participar de las actividades escolares
- Fomentar un ambiente positivo en el hogar
- Mantener la comunicación con los/as maestros/as

Fecha: _____

Nombre:

Firma: _____



Gracias

¡Contáctanos!

Kristen@lilysangels.org

admin@lilysangels.org

787-397-3507



LILY'S
ANGELS
13 AÑOS
ANIVERSARIO