



# MANTENIÉNDOSE CONECTADO

RECURSO PARA APOYAR EL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL EN EL HOGAR



## CÓMO CELEBRAR EL MES DE LA HISTORIA AFROAMERICANA EN EL HOGAR

*Es importante recordar que las siguientes ideas pueden aplicarse durante todo el año, ¡y no solo en febrero! Como estadounidenses, debemos trabajar para honrar sus contribuciones todo el tiempo. A veces, sin embargo, es importante tomarse un tiempo para concentrarse y recordar el propósito de hacerlo, lo que también hace que febrero sea un gran momento. Pruebe las siguientes ideas para reforzar el Mes de la Historia Afroamericana y su importancia con sus hijos.*



**BLACK HISTORY**  
AROUND THE WORLD  
ACHIEVEMENTS & CONTRIBUTIONS

## VER LOS EVENTOS LOCALES PARA NIÑOS EN SU CIUDAD

*Muchas bibliotecas públicas, museos y casas de juegos ofrecen clases, eventos de cuentos u otras actividades basadas en un tema. No hay duda de que algo se ha programado en su área para celebrar la Historia Afroamericana en febrero. Vaya a ver una obra de teatro o vea arte afroamericano. ¡Utilice la red cibernética y vea los lugares y la programación local para planificar su mes!*



## ESTUDIE LA VIDA DE AFRICANOAMERICANOS INFLUYENTES BASADO EN LOS PROPIOS INTERESES DE SU HIJO

*Por ejemplo, ¿a su hijo le encanta la música? ¿Arte? ¿O leer? Sea lo que sea que le apasione a su hijo, homenajee el Mes de la Historia Afroamericana utilizándolo como catalizador para estudiar dicha cultura. Por ejemplo, si su hijo tiene inclinaciones musicales, hable sobre el jazz y escuche a Duke Ellington o Miles Davis. Si a su hijo le encanta leer, busque libros para niños escritos por o sobre afroamericanos. Para los niños mayores, lea y discuta poemas de Langston Hughes o Maya Angelou.*



BLACK  
HISTORY  
MONTH

# Los mejores consejos de Rachel Tomlinson para enseñar bondad:



## ENSEÑE A SUS HIJOS A NOMBRAR Y ENTENDER SUS EMOCIONES.

- Al nombrar su experiencia emocional, se sentirán menos frustrados o ansiosos por los fuertes sentimientos y afrontará mejor la angustia.
- Esta habilidad también forma la capacidad temprana de empatizar. Si entienden de dónde vienen las emociones y cómo se sienten, comenzarán a ser capaces de identificarlos en otros.

## CREAR OPORTUNIDADES PARA MOSTRAR INTERÉS EN LAS DEMÁS PERSONAS.

- Haga preguntas sobre lo que las personas o personajes están haciendo mientras ven la televisión juntos o leen un libro o se sientan en el parque a observar a la gente.
- ¿Pueden identificar los sentimientos de otras personas o necesidades basadas en lo que ven?
- Esto desarrolla grandes habilidades para poder empatizar.



## REALICE TRABAJO VOLUNTARIO O HAGA ARREGLOS PARA APORTAR A SU COMUNIDAD.

- Donar ropa usada a una organización benéfica local y llevar mantas usadas a un centro de rescate de animales son todas formas de ampliar el círculo de preocupación más allá de su familia.
- Explíquelo a su hijo por qué está donando o preocupándose por los demás. Pregúntele cómo se sentiría estar en el extremo receptor de tal amabilidad y cómo se siente ser amable con otros.
- Esto realmente consolida el aprendizaje y los hace pensar sobre lo que significa ser una persona bondadosa.

