

SEL Tips for Caregiving AND Teaching

TIP	HOW TO DO IT	RATIONALE
1. Check In	Try to check in with your child at the beginning, in the middle, and at the end of the day. You can ask them to share how they are doing using: an Engine plate , a feelings check in , a mood meter , or something else	Understanding how your child is feeling at multiple points during the day can help us know what they need in order to prevent meltdowns. Having a structure to check in can prevent your child from responding with a rote "I'm fine."
2. Wear a literal teacher hat	Have a physical indicator to show when you are acting as their online teacher/ coach. It could be a hat, an apron, silly glasses, etc.	Your child still wants you to be their caregiver. It can help children understand when you are acting in the teacher role and when you are back to be their caregiver.
3. Use a timer	Set a timer that your child can see for each small activity/ task. Bonus points if you ask your child how long they would like for said activity.	The day can feel endless and the tasks never-ending without clear starts and ends. Children have shorter attention spans and need their work chunked for them to be able to stay focused and feel less overwhelmed.
4. Take breaks	Try to notice when you feel like your child might need a break and get ahead of it. You can also add breaks to your daily schedule too. Give kids time to be unstructured and play off of their screens.	None of us are used to this much screen time or this much independent work time. Kids need lots of breaks from their devices for their brains, their eyes, and their bodies. Taking breaks can prevent a lot of meltdowns before they happen.
5. Acknowledge, Breathe, Chose	When your child starts to have a strong feeling or "meltdown" try this ABC strategy. 1. Acknowledge how they feel. "Wow, I can see you're frustrated." "I bet this is overwhelming." "This work can be hard!" 2. Breathe with them. If you take a deep breath, your child will most likely also take a deep breath. You don't have to coach them or talk, just breathe next to them. 3. Offer a choice. Once they seem a bit calmer, offer two positive choices for them. "You can go for a walk or get a snack." "You can play in your room or outside." "You can have a break for 4 or 5 minutes- you pick!"	When we are having a strong feeling, it helps us calm down when we feel seen (Acknowledge), when we can get blood flow back to our brains (Breathing), and when we have power and control (Choice). It can help us as the adult to stay calm if we have a plan and if we are able to breathe deeply as well.

Consejos de SEL para el cuidado y la enseñanza

TIP	CÓMO HACERLO	RACIONAL
1. Tocar base	Intente comprobar el estado de ánimo de su hijo al principio, a la mitad y al final del día. Puede pedirle que comparta cómo le va usando: una placa de motor , un medidor de sentimientos , un medidor de humor , o algo más.	Comprender cómo se siente su hijo en múltiples momentos del día puede ayudarnos a saber lo que necesita para evitar los derrumbes. Tener una estructura para controlar puede evitar que su hijo responda con un rutinario "estoy bien".
2. Usar un sombrero de profesor literal	Tiene un indicador físico que muestra cuando actúa como su profesor/entrenador en línea. Podría ser un sombrero, un delantal, unas gafas tontas, etc.	Su hijo todavía quiere que usted sea su cuidador. Puede ayudar a los niños a entender cuando usted actúa como maestro y cuando vuelve a ser su cuidador.
3. Usar un temporizador	Ponga un cronómetro que su hijo pueda ver para cada pequeña actividad/tarea. Puntos de bonificación si le pregunta a su hijo cuánto tiempo le gustaría para dicha actividad.	El día puede parecer interminable y las tareas interminables sin claros comienzos y finales. Los niños tienen períodos de atención más cortos y necesitan que su trabajo se haga en trozos para que puedan concentrarse y sentirse menos abrumados.
4. Tomar descansos	Trate de notar cuando sienta que su hijo necesita un descanso y adelántese a él. También puede agregar descansos a su programa diario. Déle tiempo a los niños para que se desestructuran y jueguen fuera de sus pantallas.	Ninguno de nosotros está acostumbrado a tanto tiempo de pantalla o tanto tiempo de trabajo independiente. Los niños necesitan muchos descansos de sus aparatos para sus cerebros, sus ojos y sus cuerpos. Tomar descansos puede prevenir muchos colapsos antes de que ocurran.
5. Reconocer, respirar, elegir	<p>Cuando su hijo empiece a tener un sentimiento fuerte o "colapso" pruebe esta estrategia RRE.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconozca cómo se sienten. "Vaya, puedo ver que estás frustrado". "Apuesto a que esto es abrumador". "¡Este trabajo puede ser duro!" 2. Respira con ellos. Si respira profundamente, lo más probable es que su hijo también lo haga. No tiene que entrenarlos o hablar, sólo respire junto a ellos. 3. Ofrezca una opción. Una vez que parezca un poco más tranquilo, ofrézcale dos opciones positivas. "Puedes ir a dar un paseo o a comer algo". "Puedes jugar en tu habitación o fuera de ella". "Puedes tomarte un descanso de 4 o 5 minutos... ¡tú eliges!" 	<p>Cuando tenemos una sensación fuerte, nos ayuda a calmarnos cuando nos sentimos vistos (Reconocimiento), cuando podemos hacer que la sangre vuelva a nuestro cerebro (Respiración), y cuando tenemos poder y control (Elección). Puede ayudarnos como adulto a mantener la calma si tenemos un plan y si somos capaces de respirar profundamente también.</p>

