

CONEXIÓN CASA



Objetivos de Aprendizaje Socioemocional:

- Usando afirmaciones personales para superar la ansiedad antes de un examen.
- Aprendiendo la estrategia de “Detener tus pensamientos. Pensar positivo!” para lidiar con emociones negativas.
- Desarrollar el hábito y actitud de resolver los problemas.

Hablemos Preguntas Conversacionales:

- Cuáles son algunas cosas que consumen tu energía o que te hace sentir mal o incomodo?
- Entrena tu cerebro a creer en TI. Da unos ejemplos de cómo superar estas intimidaciones?
- Cómo se siente cuando aceptas un reto difícil y lo conquistas?

Respectful Ways Q&A:

- Q:** Hay otra solución para la ansiedad antes de tomar un examen?
- A:** *La ansiedad es una respuesta natural al estrés; pero puedes aprender a manejarlo y canalizarlo de manera constructiva.*
- Q:** La habilidad de resolver los problemas es algo con lo que se nace o se aprende?
- A:** *Mientras algunas personas parecen tener una habilidad natural de encontrar soluciones, todos podemos aprender a mejorar y practicarlo.*

Ideas de actividades Conexión Casa:

- Tu estudiante está aprendiendo varias técnicas para manejar el estrés, incluyendo respirar profundo, visualización positiva, y afirmación propia. Haz de estas prácticas parte de ti y de tu familia. Puede que te sorprendas al sentirte menos estresado!
- Personas que saben solucionar problemas saben cómo abrazar la incertidumbre, ver los obstáculos como oportunidades, y crecer. Encuentra un problema que puedas resolver juntos en familia y enfócate en desarrollar esta manera de pensar.



Regístrate al Respectful Ways [Grupo de Discusión de Padres](#) en Facebook.



Y por favor manténganse en contacto! Ve a nuestra [página Respectful Ways](#) para aprender más.



Compra en nuestra [página web](#) de Respectful Ways mercancía, estampas y más!