



Wendy Wilson, *Principal*

## **John Wetten Elementary**

250 E. Exeter · Gladstone, OR 97027 · (503) 656-6564 Fax: (503) 656-0917

December 6, 2018

Estimado padre o madre:

Aquí en la primaria John Wetten luchamos para ayudarles a todos los estudiantes a tener éxito en lo académico, social y emocional. Cuando los niños sientan que tengan apoyo con sus necesidades sociales y emocionales, están mejor preparados para tener acceso al aprendizaje académico. Creemos que enseñar rutinas claras, fortalecer una buena relación con las personas y proporcionar oportunidades para actividades de regulación son claves para una experiencia escolar exitosa. Para ayudar a garantizar que todos los alumnos tengan apoyo, todas las aulas participan en Reuniones de la mañana, un momento para construir la comunidad y enseñar las destrezas sociales usando las Zonas de regulación y el plan de estudios social emocional de Mind Up. Cada aula y sala de especialista también viene equipado con lo que se llama "la esquina de calma," un lugar para que los alumnos practiquen la autorregulación.

Para ayudar con enseñar la autorregulación, hemos abierto un nuevo espacio de aprendizaje social emocional en la primaria John Wetten (JWE, por sus siglas en inglés). El Centro de aprendizaje de destrezas "SLC" es un espacio seguro, tranquilo en donde los estudiantes que hayan sido identificados por su maestro y equipo de apoyo al comportamiento pueden aprender las destrezas básicas de la autorregulación. Hemos visto que muchos de nuestros alumnos se benefician de tener un espacio afuera de su aula en donde pueden tener un poco de tiempo individual con un adulto, practicar estrategias de regulación independientemente, o simplemente descansar de los estímulos de su día.

Un alumno que tiene tiempo programado irá a SLC durante un tiempo académico de bajo impacto en su aula. Ellos aprenderán a identificar sus pensamientos con el plan de estudios de las Zonas de Regulación y luego tendrán 15 minutos para escoger una actividad tranquila, calmante para hacer independientemente (ejercicios de respiración profundas, jugar con artículos sensoriales como la plastilina, dibujar, etc.) La Sra. Nelson, instructora de SLC, está allí para enseñar las destrezas de autorregulación y para las rutinas, para ayudar con la resolución de problemas y practicar hábitos positivos que ayudarán a su hijo a tener éxito en el aula.

Por favor véase al reverso la información adicional sobre el plan de estudios de las Zonas de Regulación y Mind Up que usamos para ayudarles a los estudiantes a identificar y regular sus sentimientos.

Atentamente,

## CÓMO MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES

El plan de estudios sobre el aprendizaje socio emocional que se usa en JWE

### LAS ZONAS DE REGULACIÓN:

Se usa este plan de estudios en todas las aulas y los departamentos en JWE. El programa de Zonas usa un enfoque sistemático, conductista cognitiva para enseñar la autorregulación. Lo hace al poner en categorías de cuatro colores nuestros sentimientos y estados de alerta.

Aquí hay un ejemplo de una actividad que usted puede hacer con su hijo para apoyarle con su aprendizaje social emocional en la casa.

1. Ejemplo: Dése cuenta de sus propios sentimientos, pensamientos y sensaciones del cuerpo. ¿En qué Zona está usted? Descríbale esta Zona a su hijo.
2. Pídale a su hijo hacer lo mismo después y enséñele el color en que está en cada Zona.
3. Si su hijo no está en la Zona Verde, hable sobre actividades que podrían ayudarle a volver a esa Zona como la respiración profunda, caminar, tener un descanso tranquilo, dibujar, escuchar música, etc.)

What zone am I in?

sad	tired	calm	ready to learn	silly or wiggly	frustrated	mad	angry
sick	bored	happy	okay	hyper	upset	yelling	hitting

Use tools to get in the green zone.

drink water	count to 10	take deep breaths	tense and release	do wall push ups	use fidgets	draw	write	talk to an adult
ask to take a break	self talk	ask to take a walk	volcano breaths	do stretches	listen to music	lift something heavy	ask to eat a snack	think calm pace

### The Mind Up

Se usa este plan de estudios en todas las aulas con la intención de fomentar el conocimiento social emocional y profundizar la comprensión de los alumnos de sus propios procesos mentales.

Las lecciones se diseñan para ayudarles a los alumnos a tener más conciencia de sus propios sentidos al respirar profundo y escuchar atentamente, tanto como aprender destrezas para interactuar de forma positiva con otros.