

Pasos para que las familias fomenten el aprendizaje y fortalezcan las conexiones

Kit de herramientas para familias
2026-2027



**¡YA DISPONIBLE la
aplicación Harmony at
Home!**

BIENVENIDO

Educadores expertos de distritos escolares de todo el país que forman parte de nuestro grupo asesor nacional han hecho una diferencia en las vidas de sus estudiantes, sus familias, sus compañeros maestros y sus comunidades escolares durante décadas, y compartimos su aliento, consejos y sugerencias prácticas con las familias.

Este recurso proporciona herramientas para ayudar a su hijo a construir relaciones sólidas, fortalecer su sentido de pertenencia en la escuela y sentirse visto y comprendido de una manera que respalde su bienestar general y su salud mental.

Harmony Academy de la Universidad Nacional utiliza décadas de investigación y evidencia anecdótica de cientos de educadores para mejorar la confianza en sí mismos, las relaciones y el sentido de conexión de los niños, factores fundamentales en su capacidad para aprender, tener éxito académico y prosperar fuera de la escuela. ¡Estamos emocionados de que usted se sumerja en este conjunto de herramientas y haga que sea un gran año para su familia!

Recursos del kit de herramientas:

- Consejos para ayudar a su hijo a prosperar
- **Minutos conscientes:** actividades para mantener la calma y conectados entre sí
- **Indicaciones de respuesta:** frases simples para que su hijo se comunique más
- **Asesores de educadores de Harmony:** los expertos que saben que estos consejos funcionan

CONSEJOS PARA AYUDAR A SU HIJO A PROSPERAR ESTE AÑO ESCOLAR

Cada año escolar trae nuevas oportunidades para ayudar a su hijo a tener éxito social, emocional y académico. Educadores reconocidos a nivel nacional con experiencia en apoyar todos los aspectos del bienestar de sus estudiantes ofrecen consejos prácticos para las familias. ¡Lea sus consejos a continuación!



Consulte con su hijo todos los días.

Tómese el tiempo para conectarse realmente con su hijo todos los días, ya sea comiendo juntos o durante la rutina de la hora de acostarse. Haga preguntas como: "¿Qué fue lo mejor de hoy?" o "¿Qué te gustaría que hubiera salido mejor?" Proporcione su propia respuesta a la pregunta y luego deje que su hijo tome su turno. Utilice un mensaje de respuesta, como "Por favor, continúa". ¡Y asegúrese de escuchar! Saber cómo se sienten con respecto a la escuela, sus maestros, sus amigos y su trabajo en clase le ayudará a apoyarlos mejor y a demostrarles que se preocupa por ellos.



Establezca una conexión con el maestro de su hijo.

Comuníquese con el maestro de su hijo sobre las necesidades académicas y de aprendizaje, y sobre las necesidades emocionales y problemas pasados. Hable sobre las estrategias que utilizan en el aula para construir relaciones y confianza, y cómo puede reforzar esas estrategias en casa. Asegúrese de comprender lo que se espera de usted como padre. Asista a la Noche de Regreso a Clases u otras orientaciones para padres y venga preparado con preguntas.



Anime a sus hijos a valorarse a sí mismos.

Anime a su hijo a recordar que todos somos únicos y que esta singularidad nos hace valiosos. Ayúdelos a participar en un diálogo interno positivo específico con las siguientes oraciones: "Creo que puedo..." "Estoy agradecido porque..." y "Estoy orgulloso de poder...". Apoyar el uso del diálogo interno positivo por parte de su hijo puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos y conducir a una mayor confianza en uno mismo y felicidad.



Concéntrese en las relaciones de su hijo

Cuéntele a su hijo historias sobre sus propias amistades y hable sobre las características que busca en sus amigos y por qué. Muéstrela a su hijo cómo ser un buen amigo modelando estos comportamientos y anímelo a exhibirlos también. Pídale a su hijo que intente ponerse en el lugar de un amigo durante un desacuerdo para ver la situación desde otra perspectiva. Si su hijo tiene dificultades con las amistades, anímelo a hablar y mostrar empatía. También pídale a su hijo que considere formas de ampliar sus grupos de amigos estando abierto a nuevos amigos y probando cosas nuevas.



Trabajen juntos para establecer metas familiares.

Haga una lista de ideas y analice lo que los miembros de la familia quieren lograr durante el año escolar y qué acciones ayudarán a alcanzar esas metas. Considere por qué las personas, como los atletas, establecen metas y hable sobre los pasos a seguir para establecer y alcanzar una meta. Haga que cada miembro de la familia enumere dos o tres objetivos y luego elija tres o cuatro para trabajar en familia. No se centre únicamente en el rendimiento académico: incluya también objetivos sociales y emocionales. Muestra las porterías donde puedas verlas. Hablen juntos sobre un paso o acción que puedan tomar ahora y en los próximos días para avanzar en cada objetivo. Escriba estos pasos para consultarlos y reflexionar sobre ellos más adelante.



Haga una pausa y consulte con usted mismo.

Dedique unos minutos cada día a mantenerse firme, tranquilo y listo para conectarse con su hijo. Hable con su hijo sobre la importancia de tomarse el tiempo para controlarse a sí mismo y cómo se siente. Los Minutos Conscientes son una excelente manera de fomentar esta pausa. (Un ejemplo de una actividad de Minuto Consciente utilizada en el aula es guiar a los niños a ponerse de pie, alcanzar el techo con las puntas de los dedos y estirarse. Diga: "Cierra los ojos y relaja la cara. Cruza los brazos sin apretar y sostén los brazos". Siéntese sin apretar durante unos segundos". Haga que los niños se sienten sin apretar, sujetándose los codos. Hable sobre cómo se siente relajarse después de haber estado activo por un tiempo.

MINUTOS CONSCIENTES

ACTIVIDADES

Utilice estas actividades de atención plena usted mismo o con su hijo en cualquier momento del día para ayudarlos a ambos a mantenerse tranquilos, conectados y conectados entre sí.

- Inhala y luego exhala lentamente, imaginando la forma de una escultura de hielo que tu respiración está creando en el aire.
- Siéntate derecho en tu silla o recuéstate en el suelo y coloca tu mano derecha sobre tu corazón y tu mano izquierda sobre tu vientre. Presione los talones de sus pies juntos. Cierra los ojos, aclara tu mente y concéntrate en el ascenso y descenso de tu pecho y estómago.
- Manténgase muy callado y quieto, y simplemente preste atención a todos los sonidos del entorno que lo rodea. Si es posible, abra una ventana y escuche los sonidos de la naturaleza afuera.
- Piensa en algo que sientas que te haga feliz. Concéntrate en imaginar esa cosa en todos sus detalles.
- Piensa en algo específico por lo que te sientas agradecido y tómate un momento para agradecerlo en silencio.
- Concéntrese en tensar y luego relajar las partes del cuerpo una a la vez, comenzando con la parte superior del cuero cabelludo y luego bajando hasta la frente, los ojos, la boca, el cuello, los hombros, los brazos, las manos, las piernas y los dedos de los pies, hasta que todo el cuerpo esté relajado.
- Colorea una escena tranquila durante unos minutos sin hablar.
- Utilice la habilidad STOP/PARA para registrarse con usted mismo. Deje lo que está haciendo. Respire profundamente y suéltalo lentamente. Observe y note lo que está sucediendo. ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Cuáles son tus emociones y pensamientos? ¿Qué está pasando a tu alrededor? Proceder. Sigue haciendo lo que estabas haciendo, o no lo hagas y haz un cambio. Utilice lo que ha notado para decidir.
- Da un paseo corto y silencioso por la escuela y presta atención a tu entorno y a tus cinco sentidos. ¿Qué detalles observas que nunca antes habías notado?
- Piense en su "lugar feliz". Imagínese que de repente ha sido transportado allí. ¿Qué ves?
- ¿Qué oyes? ¿Qué hueles? ¿Qué sientes? ¿Qué saboreas?
- Piensa en una habitación en la que te hayas sentido tranquilo y seguro. Algunos ejemplos podrían ser su salón de clases anterior, un lugar acogedor en la biblioteca o un centro comunitario. Concéntrate en recordar tantos detalles sobre el espacio como puedas.
- Abrázate fuerte y respira lenta y profundamente. Lleva la respiración hasta el abdomen. Luego suelte el aliento muy suavemente. Mientras exhalas, afloja el abrazo pero no lo sueltes.

INDICACIONES DE RESPUESTA

PARA APOYAR LA COMUNICACIÓN DE SU HIJO

Cuando los niños comparten ideas, historias o sentimientos con usted, es posible que necesiten apoyo o estímulo para decir más. Para comenzar, aquí hay algunas indicaciones de respuesta que puede utilizar para que hablen con Usted.

Para señalar un punto:

- ¡Buena idea,___!
- Gracias por decir eso,___.
- Ese es un buen punto porque...
- Lo que___acaba de decir fue importante para nuestro grupo porque...
- ___hizo un buen comentario cuando
- dijeron... Me gustaría agregar que...

Para aclarar un punto:

- Creo que escuché a___decir...
- Creo que estás diciendo... ¿Es así?
- Esa fue una historia interesante. Tengo curiosidad por...
- Estoy un poco confundido por... ¿Puedes darme algunos detalles adicionales?
- No estoy seguro de haber entendido lo que querías decir cuando dijiste... ¿Puedes explicar más?

Para ampliar una conversación u obtener más información:

- ¡Por favor continúa,___! ¿Qué pasó después??
- Por favor cuéntame más sobre..
- ¿Hay más que le gustaría compartir sobre...?
- Lamento que te haya pasado. ¿Cómo te sientes ahora respecto a...?

Para expresar desacuerdo:

- Estoy de acuerdo porque...
- Creo que es una buena idea porque...
- Estoy de acuerdo contigo y creo...
- Estoy de acuerdo con lo que dijo___porque...
- tengo el mismo punto de vista porque

Para expresar desacuerdo:

- No estoy de acuerdo porque...
- Respetuosamente no estoy de acuerdo porque...
- Tienes un punto fuerte, pero para mí...
- Tengo un punto de vista diferente porque...
- entiendo tu perspectiva, pero creo.....

ASESORES EDUCADORES

DE HARMONY ACADEMY

Crear un sentido de pertenencia prepara el escenario para el bienestar y el éxito académico. Durante más de una década, Harmony Academy ha sido líder en habilidades para la vida y estrategias de construcción de relaciones, ofreciendo soluciones dinámicas para maestros, familias y comunidades que están respaldadas por investigaciones y basadas en evaluaciones rigurosas. Hoy, Harmony está transformando las vidas de más de 22 millones de estudiantes en 57.000 escuelas y organizaciones en 50 estados y 88 países.

El Grupo Asesor de Educadores de Harmony Academy reúne diversas perspectivas y una amplia gama de experiencia docente en la experiencia Harmony. Un agradecimiento especial a quienes contribuyeron a este kit de herramientas.



Kendrick Kumabe
Assistant Principal
Las Vegas, NV



Olivia Leone
Fifth Grade Teacher
NJ/NYC



Claudine James
Middle School English Teacher



Cristy Fernandez
Fourth-Eighth Grade Teacher
Reno, NE



Nick Yoder
Harmony Academy
at National University



Emily Gasca
K-8 Multilingual Educator
Chicago, IL



Mary Seidman
K-5 Multilingual Educator
Long Beach, CA



Daryl Williams
Jr. K-12 School Leader
Charlotte, NC



Tom Whisinnand
Fifth Grade Teacher
Omaha, NE