**Juegos de aprendizaje socioemocional para compartir con su hijo:**

* Los niños pueden aprender a controlar sus emociones y a trabajar en sus habilidades sociales.
* Usted puede ayudar a su hijo con el aprendizaje socioemocional (SEL) practicando juegos divertidos en la casa.
* Hay muchos juegos sencillos que pueden jugar durante sus actividades cotidianas.

A continuación, encontrará varias actividades de aprendizaje socioemocional que pueden ayudar a su hijo a controlar sus emociones y a trabajar en las habilidades sociales mientras se divierten juntos. Estos juegos de aprendizaje socioemocional son fáciles y están diseñados para adaptarse fácilmente a sus rutinas diarias.

**La estrella de mar y los tornados**

**La meta:** Ayudar a los niños a identificar cuánta energía sienten. Cuando saben que tienen demasiada energía, ellos pueden emplear sus propias habilidades para tranquilizarse o pedir ayudar a un adulto de confianza.

**Cómo jugar:** Haga un termómetro. Dibuje una estrella de mar en la parte inferior y un tornado en la parte superior. Pregunte a su hijo si se siente calmado como una estrella de mar o si se siente acelerado como un tornado. Cuando su hijo se sienta con demasiada energía, hablen de las diferentes cosas que puede hacer para sentirse como la estrella de mar. Por ejemplo, rebotar una pelota podría ayudar a liberar parte de esa energía.

Intente hacer este juego en diferentes momentos del día y ayude a su hijo a describir los niveles de energía. Por ejemplo, si juegan temprano en la mañana podría decirle: “¿Quieres acurrucarte y ver dibujos animados?” o “apuesto a que puedes subir y bajar las escaleras cinco veces antes de que yo termine de preparar el desayuno”.

**Para tomar en cuenta:** La [autorregulación](https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/empowering-your-child/self-awareness/the-importance-of-self-awareness) puede ayudar a los niños a desarrollar la habilidad conocida como [autoregulación](https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/sensory-processing-issues/trouble-with-self-regulation-what-you-need-to-know). La autoregulación ayuda con el manejo interno de la energía. Esta destreza ayuda a que los chicos controlen sus emociones y movimientos corporales durante una situación difícil. También los ayuda a poner atención y a aprender.

**La hora de las tortugas**

**La meta:** Ayudar a que los niños observen lo que sucede a su alrededor. Entender las [pautas sociales](https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/common-challenges/picking-up-on-social-cues/4-types-of-social-cues) ayuda a los niños a satisfacer sus necesidades y a entender el punto de vista de las otras personas.

**Cómo jugar:** Cuando usted y su hijo vayan al parque o a otros lugares miren alrededor exageradamente lento, como si fueran una tortuga. Tomen turnos para describir detalles de lo que ven: “¡Todos los columpios están ocupados!”. “¡La fila para subir por el tobogán es corta!”.

Ayude a su hijo a conectar estas observaciones con decidir cómo actuar. Por ejemplo, cuando los columpios estén ocupados su hijo puede decidir dirigirse al tobogán.

**Para tomar en cuenta:** No tienen que fingir ser tortugas. Podrían simular que sacan sus binoculares o un par de lentes especiales que ayudan a ver mejor. También podrían jugar “Veo, veo”. En este juego usted y su hijo se turnan para identificar una interacción social y describirla hasta que el otro jugador descubra lo que está mirando.

**¿Quién soy ahora?”**

**La meta:** Desarrollar la autoconciencia y ayudar a [identificar las fortalezas de su hijo](https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/download-hands-on-activity-to-identify-your-childs-strengths). Estas destrezas también pueden ayudar a tomar buenas decisiones y a entender el punto de vista de los demás.

**Cómo jugar:**Consigan tarjetas bibliográficas. Utilícenlas para dibujar imágenes de su hijo haciendo algo positivo, como ayudar a alguien o ser un buen maestro. Propongan otras tarjetas que su hijo podría dibujar.

Para ayudar a su hijo a proponer ideas, mencione cada vez que su hijo actúa adecuadamente. Podría decirle: “Te ofreciste a enseñar una canción a tu hermana. Hablemos del tipo de persona que eres en este momento”.

**Para tomar en cuenta:** Muchos padres intentan enseñar habilidades socioemocionales señalando las conductas negativas. Pero no deje de señalar cuando su hijo haga algo bueno. [Reconocer el buen comportamiento](https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/empowering-your-child/celebrating-successes/how-to-give-praise-that-builds-your-childs-self-esteem) suele conducir a que este se repita.

Este tipo de tarjetas o los patrones se pueden conseguir en línea. Sin embargo, los niños podrían interesarse más si las crean ellos mismos.