

# RETO SEL PARA LAS

# VACACIONES DE INVIERNO



¡Bienvenido al Reto SEL para las vacaciones de invierno! Esta es una forma divertida de practicar tus habilidades socioemocionales.

¡Hay muchas maneras de hacer este reto! Puedes realizar las actividades de izquierda a derecha, diagonalmente, o hacer todas las tareas y quedar “noqueado”. Realiza tantas actividades como puedas y pídele ayuda a tu maestro/a o a miembros de tu familia cuando lo necesites.

Reto SEL para el invierno		
Explore World Holiday Traditions	Do Community Service	Growth Mindset Visualization
<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Explore Family Traditions	Set a Goal for Winter Break	Practice Kindness

Reto SEL para el invierno		
<b>X</b>	Do Community Service	Growth Mindset Visualization
Practice Deep Breathing	<b>X</b>	Take a Break From Social Media
Explore Family Traditions	Set a Goal for Winter Break	<b>X</b>

Reto SEL para el invierno		
Explore World Holiday Traditions	<b>X</b>	Growth Mindset Visualization
Practice Deep Breathing	<b>X</b>	Take a Break From Social Media
Explore Family Traditions	<b>X</b>	Practice Kindness

# RETO SEL PARA EL INVIERNO

## Explora las tradiciones decembrinas del mundo

Aprender sobre diferentes tradiciones de invierno o decembrinas puede ser una gran manera de desarrollar conciencia cultural y social.

Intenta:

- Leer un libro sobre cómo diferentes culturas celebran diversas festividades y tradiciones (trata de buscar uno de [estos libros](#) en la biblioteca).
- Pedirle a un/a amigo/a de la familia, vecino/a o maestro/a que te cuente cómo celebra las fiestas decembrinas y, después, escribe sobre eso.

## Haz servicio comunitario

Ayudar a la comunidad es una excelente forma de desarrollar conciencia social y empatía por los demás.

Podrías:

- Hacer una tarjeta para personas que viven en una comunidad de jubilados.
- Hornear alguna golosina o hacer una tarjeta para un/a vecino/a.
- Levantar la basura de un parque local.
- Donar alimentos o tiempo a algún banco de alimentos o refugio para personas desamparadas.

*\*No te expongas al peligro durante las actividades de servicio a la comunidad. Siempre realízalas con la ayuda de un adulto.*

## Visualización con mentalidad de crecimiento

Tener una mentalidad de crecimiento significa que crees que las personas pueden mejorarse a sí mismas mediante el esfuerzo.

Para esta actividad, siéntate en silencio durante 5-10 minutos y repite una o más de las siguientes frases, para ti mismo/a o en voz alta.

- “No me daré por vencido/a, incluso si el trabajo es difícil”.
- “Aprenderé de mis errores”.
- “Puedo lograr lo que sea si trabajo duro y creo en mí mismo/a”.
- “Si algo es demasiado fácil, no estoy aprendiendo”.
- “Entre más use mi cerebro, más listo/a me volveré”.
- “Haré mi mejor esfuerzo”.

## Practica la respiración profunda

Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudarte a lograr la atención plena y pueden tener un enorme impacto en tu capacidad para desestresarte.

Siéntate en silencio durante 10-15 minutos. Enfócate en tu respiración y trata de vaciar tu mente. Ve cuántas veces a la semana puedes hacer esto. Incluso, puedes ponerte un reto de aumentar la cantidad de tiempo que meditas o cuántos días a la semana realizas esta actividad.

## Felices fiestas

Buone Feste! Así es como se dice “¡Felices fiestas!” en italiano.

Aprende cómo se dice felices fiestas en italiano y [otros 15 idiomas](#) para aumentar tu conciencia cultural y mandar buenos deseos a todos.

## Descansa de las redes sociales

Las investigaciones muestran que pasar demasiado tiempo en las redes sociales puede aumentar los sentimientos de estrés, ansiedad y depresión.

¡Durante las vacaciones de invierno, descansa de las redes sociales! Empieza con una hora por día y ve aumentando hasta descansar un día completo o más.

## Explora las tradiciones familiares

Diferentes familias tienen diferentes tradiciones. Una gran manera de aumentar la conciencia de ti misma/o es revisar las tradiciones de tu familia y qué significan. Elige un objeto especial, un libro, una foto familiar, una canción o un objeto religioso que simbolice cómo tu familia celebra alguna festividad. Escribe sobre tu objeto y las tradiciones de tu familia.

*\*Si no celebras ninguna festividad durante los meses de invierno, puedes escribir sobre cualquier festividad o evento especial que tu familia celebre a lo largo del año.*

## Ponte una meta para las vacaciones de invierno

Las personas más exitosas (incluyendo músicos, actores y atletas) se basan en ponerse metas para obtener lo que desean.

Practica el ponerte metas mediante ponerte una meta pequeña y alcanzable para ti, que puedas completar durante las vacaciones de invierno, por ejemplo:

- Haré ejercicio 3 veces por semana durante 30 minutos.
- Dedicaré al menos 15 minutos a leer todos los días.
- Escribiré en qué quiero trabajar después del bachillerato y cómo voy a llegar allí.

Después de elegir tu meta, crea un plan para alcanzarla. Pídeles a tus amigos o familiares que te ayuden a seguir trabajando para lograrla.

## Practica la amabilidad

Para esta actividad, haz algo lindo por tu hermana/o, papá/mamá, cuidador/a, vecina/o o amigo/a. Podrías:

- Escribirle una notita bonita o hacerle un dibujo.
- Hacerle un cumplido especial.
- Ayudarla/o a completar algún quehacer.
- Decirle por qué ella/él es importante para ti.