

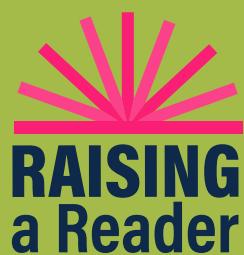


# Beyond the ABCs

Your Family's Guide to  
Social-Emotional Learning

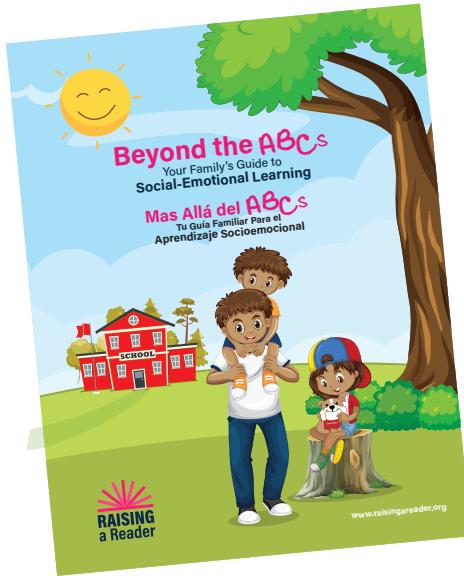
# Mas Allá del ABCs

Tu Guía Familiar Para el  
Aprendizaje Socioemocional



[www.raisingareader.org](http://www.raisingareader.org)

# What's in My Social Emotional Pack? ¿Qué Hay en Mi Paquete Socioemocional?



**Family Guide:** The family guide includes information and tips on how to support your child's journey to social and emotional learning.

**Guía Familiar:** La guía familiar incluye información y consejos sobre cómo apoyar el camino de su hijo hacia el aprendizaje social y emocional.



**Ready Freddy:** Raising a Reader's Adventure Buddy, Ready Freddy, will be here to support you and your child on this journey of discovery.

**Ready Freddy:** Ready Freddy, el amigo de aventuras de Raising a Reader, está aquí para apoyarlo a usted y a su hijo en este viaje de descubrimiento.



Ready Freddy also cares about you, a loving grown-up in a child's life! Throughout the guide, you will see reminders from Ready Freddy with tips and ideas of how you can take care of yourself.

¡Ready Freddy también se preocupa por ti, un adulto cariñoso en la vida de un niño(a)! A lo largo de la guía, verás recordatorios de Ready Freddy con consejos e ideas sobre cómo puede cuidarse.

# Introduction

Children develop quickly in the first eight years of life. As a loving grown-up who spends time with your child, some of these rapid changes may be more obvious than others and easier to support. It is clear when your child grows out of their clothes or learns a new word. What may not be as noticeable is how rapidly your child is learning how to form and sustain positive relationships, experience and manage emotions and explore and engage with the environment. Sometimes it is also not as obvious how best to support your child's development in these areas.

Raising a Reader understands that navigating how to model and coach your child in ways to promote these skills can be challenging. Books and a comfort item, such as a stuffed animal or puppet, can be valuable tools to spark meaningful discussions with your child to support their social emotional learning, which includes the following skills:

**Empathy:** understanding the feelings of others.

**Positive Relationships:** interacting with others in kind ways.

**Managing Emotions:** identifying, communicating, and regulating strong feelings.

**Problem-solving:** finding solutions to complicated issues or situations.

**Perseverance:** achieving goals despite difficulties.

**Perspective-taking:** seeing a situation from another person's point of view, including those from diverse backgrounds and cultures.

Throughout this guide, we provide:

- Examples of how to demonstrate and model these skills with your child
- Ideas of how to use books and stuffed animals to spark conversations
- Tips and sample guiding questions to encourage discussions

We provide these examples, ideas, and tips by age, and categorize them by each of the above skills, which we hope makes it a tool that you can turn to again and again. Social emotional learning is a journey, and Raising a Reader is here to support you along the way.



## Why is Social Emotional Learning Important?

Social emotional learning is a process where children learn the knowledge, attitudes, and skills necessary to understand and manage their emotions, set and achieve positive goals, feel and show empathy for others, establish, and maintain positive relationships and make responsible decisions. Research indicates that social emotional learning improves academic achievement, reduces depression and stress, and increases pro-social behaviors, such as volunteering and helping others (Durlak et al., 2011).

# Introducción

Los niños y las niñas se desarrollan rápidamente en los primeros ocho años de vida. Como un adulto cariñoso que pasa tiempo con su hijo (a), algunos de estos cambios rápidos pueden ser más obvios que otros y más fáciles de apoyar. Es evidente cuando a su hijo (a) le deja de quedar la ropa o aprende una palabra nueva. Es natural tomar de la mano a su hijo(a) cuando intenta dar sus primeros pasos. Lo que quizás no sea tan notorio es la rapidez con la que su hijo (a) también está aprendiendo a formar y mantener relaciones positivas, experimentar y manejar las emociones y explorar e interactuar con el entorno. A veces, tampoco es tan obvio cuál es la mejor manera de apoyar el desarrollo de su hijo (a) en estas áreas. Raising a Reader comprende que aprender a moldear y entrenar a su hijo (a) para promover estas habilidades puede ser un desafío. Los libros y un objeto de consuelo, como un animal de peluche o un títere, pueden ser herramientas valiosas para iniciar discusiones significativas con su hijo (a) para apoyar su aprendizaje socioemocional, que incluye las siguientes habilidades:

**Empatía:** comprender los sentimientos de los demás.

**Relaciones Positivas:** Interactuando con los demás amablemente.

**Controlando Emociones:** identificar, comunicar y regular los sentimientos fuertes.

**Resolución de Problemas:** encontrar soluciones en situaciones o problemas complicados.

**Perseverancia:** alcanzar metas a pesar de las dificultades.

**Tomando perspectiva:** Ver una situación desde el punto de vista de otra persona, incluidos los de diversos orígenes y culturas.

A lo largo de esta guía proveemos:

- Ejemplos de cómo demostrar y modelar estas habilidades con su hijo (a)
- Ideas sobre cómo usar libros y animales de peluche para iniciar conversaciones
- Sugerencias y ejemplos para guiar preguntas que fomenten discusiones

Proporcionamos estos ejemplos, ideas y consejos según la edad y los clasificamos según cada una de las habilidades anteriores, lo que esperamos se convierta en una herramienta a la que pueda recurrir una y otra vez. El aprendizaje socioemocional es un viaje y Raising a Reader está aquí para apoyarlo en el camino.



## ¿Por qué es importante el aprendizaje socioemocional?

El aprendizaje socioemocional es un proceso en el que los niños aprenden el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender y manejar sus emociones, establecer y lograr metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables. Las investigaciones indican que el aprendizaje socioemocional mejora el rendimiento académico, reduce la depresión y el estrés y aumenta las conductas prosociales, como el voluntariado y la ayuda a los demás (Durlak et al., 2011).

# Meet Ready Freddy, Raising a Reader's Adventure Buddy!

We are so happy to introduce you to Raising a Reader's Adventure Buddy, Ready Freddy. Ready Freddy is here to support you in many ways – from helping you spark conversations with your child to providing comfort for your child during challenging or stressful times.

Take a moment to introduce your child to Ready Freddy to help you and your child get ready for this journey of discovery.

## Ways to Introduce Your Child to Ready Freddy:

**Ready Freddy Models Greetings:** Use Ready Freddy to say, “*Hi, my name is Ready Freddy. What is your name?*” When your child tells Freddy their name, you can have Ready Freddy respond with greetings, such as “*It’s nice to meet you! Thank you for that friendly greeting!*”



**Ready Freddy Gets to Know Your Child:** Use Ready Freddy to ask questions that help him get to know your child. He can ask questions, such as “*What do you like to do? What is your favorite color? Food?*” You can have Ready Freddy respond with his interests. Have fun making up examples!

The guide includes several examples of how you can use Ready Freddy to model positive behaviors and skills. Encourage your child to come up with their own ideas, too!

## Using Books and Stuffed Animals or Puppets to Support Social Emotional Learning

Books and puppets are valuable tools for guiding discussions about social emotional topics. With books, children can learn from characters' experiences and relate them to their own. Reading is also a way for children to learn how to express and think about their emotions and to see experiences from the perspective of others.

Puppets and stuffed animals offer opportunities for children to act-out and respond to questions and situations in a fun, non-critical way and can allow the child to talk more freely through or to the stuffed animal. Puppets and stuffed animals can support children by giving them a “friend” to talk to who can help them feel safe while expressing their feelings or reenacting uncomfortable situations.

## *Ways to Incorporate Social Emotional Learning at Home:*

# MANAGING FEELINGS & EMOTIONS

**MANAGING FEELINGS & EMOTIONS** is a process that involves teaching children to both identify emotions and cope with those emotions in a socially appropriate manner.

Children learn from observing you! Model how you can name and manage your feelings and emotions.

Ages 3 - 5

### **What You Can Do to Support Managing Feelings & Emotions in Your Preschooler**

- **"Do It Together" Activity:** Help children learn a strategy to manage their emotions by practicing "Turtle Time." When your child is having a strong emotion, you can say, "Turtle Time!" When it is "Turtle Time," you and your child pause and practice being a "turtle" by putting your heads down or squeezing yourselves tight.
- **Ready Freddy:**
  - ◊ Use Ready Freddy to show how he shares his emotions and identifies what he needs to help him cope. For example: Ready Freddy can say, *"I am sad because we cannot go over to grandma's house today. Can I have a hug?"*

Ages 5 - 7

### **What You Can Do to Support Managing Feelings & Emotions in Your School Aged Child**

- **"Do It Together" Activity:** When your child is having a strong emotion, encourage your child to practice "Breathe and Count." During these moments, together you can pause, take 5-10 deep breaths, and count to five.
- **Ready Freddy:**
  - ◊ Use Ready Freddy to talk about how he feels as well as a positive way to manage his feelings.  
*"I'm really disappointed that I didn't score a goal in the soccer game. I'm going to ask my grown up for a hug. Then, I'm going to keep practicing soccer so that I can get better and better!" "*

### **Examples of How to Use Books to Teach About Managing Feelings and Emotions**

After reading a story together, use these questions to spark conversation with your child about managing feelings and emotions:

*How do you think the character is feeling? Why? Would you feel the same way?*

*What did the character do about their feelings? Was that a positive/good way to deal with their feelings or not?*

## Cómo Puede Apoyar el Aprendizaje Socioemocional en Casa:

# MANEJAR LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES

**MANEJAR LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES** es un proceso que implica enseñar a los niños(as) a identificar las emociones y a manejarlas de una manera socialmente apropiada.

¡Los niños aprenden observándose! Modele cómo puede nombrar y manejar sus sentimientos y emociones.

Edades de 3 - 5

### Qué Puede Hacer para Ayudar a Controlar los Sentimientos y las Emociones de su Niño(a) en Edad Preescolar

- **Actividad “Háganlo Juntos”:** ayude a los niños a aprender una estrategia para manejar sus emociones practicando “La hora de la tortuga”. Cuando su hijo(a) tenga una emoción fuerte, puede decir: “¡Hora de la tortuga!” Cuando es la “hora de la tortuga”, usted y su hijo(a) hacen una pausa y practican ser una “tortuga” al bajar la cabeza o apretarla con fuerza.
- **Ready Freddy:**
  - ◊ Use a Ready Freddy para mostrar cómo él o ella comparte sus emociones e identifica lo que necesita para ayudarlo a sobrellevar la situación.  
Por ejemplo: Ready Freddy puede decir: “Estoy triste porque no podemos ir a la casa de la abuela hoy. ¿Me das un abrazo?”

Edades de 5 - 7

### Qué Puede Hacer para Ayudar a Controlar los Sentimientos y las Emociones de su Hijo(a) en Edad Escolar

- **Actividad “Háganlo Juntos”:** cuando su hijo tenga una emoción fuerte, animelo a que practique “Respiré y cuente.” Durante estos momentos, juntos pueden hacer una pausa, tomar de 5 a 10 respiraciones profundas y contar hasta cinco.
- **Ready Freddy:**  
Use a Ready Freddy para hablar sobre cómo se siente, así como una forma positiva de manejar sus sentimientos. *“Estoy realmente decepcionado de no haber marcado un gol en el partido de fútbol. Voy a pedirle un abrazo a mis padres. ¡Entonces, voy a seguir practicando fútbol para poder mejorar cada vez más!”*

### Ejemplos de Cómo Usar los Libros para Enseñar Sobre Cómo Manejar los Sentimientos y las Emociones

Después de leer juntos una historia, utilice estas preguntas para iniciar una conversación con su hijo(a) sobre cómo manejar los sentimientos y las emociones:

*¿Cómo crees que se siente el personaje? ¿Por qué? ¿Sentirías lo mismo?*

*¿Qué hizo el personaje con sus sentimientos? ¿Fue una buena o positiva manera de lidiar con sus sentimientos o no?*

## *Ways to Incorporate Social Emotional Learning at Home:*

# PROBLEM-SOLVING SKILLS

**PROBLEM-SOLVING** is the process of identifying a problem and implementing solutions. Problem-solving skills are an essential part of child development. Supporting your child with these skills will lay a solid foundation for a future of healthy decision making.

You can model effective problem-solving skills for your child. For example:

*"I don't have any more peanut butter to make a sandwich. I'll have to make a different kind of sandwich, like ham and cheese, instead."*

Ages 3 - 5

### **What You Can Do to Encourage Problem-Solving Skills in Your Preschooler**

- **"Talk About It" Activity:** Help your child identify when they have a problem. Support them by naming solutions for the problem. Ask your child which solution to the problem they want to choose. After the problem has been solved, praise your child for thinking about and solving the problem.
- **Ready Freddy:**
  - ◊ Use Ready Freddy to talk about problems and solutions. For example, think of a problem your child may face, such as not being able to zip up their jacket. Have Ready Freddy say, *"I can never ever zip up my jacket."* Ask your child to help identify a solution for Ready Freddy, such as asking a grown-up for help.

Ages 5 - 7

### **What You Can Do to Encourage Problem-Solving Skills in Your School Aged Child**

- **"Talk About It" Activity:** When your child has a problem, ask them to list a number of solutions for the problem. Choose one of the solutions and discuss potential outcomes of that solution or what your child can do next time.  
For example, *"If this happens again, what will you do to solve the problem?"*
- **Ready Freddy:**
  - ◊ Use Ready Freddy to talk about problems and solutions. For example, think of a problem your child may face, such as making new friends. Have Ready Freddy say, *"I don't want to go to camp. I don't know how to make new friends."* Ask your child to help identify ideas for Ready Freddy, such as examples of how to start a conversation or inviting someone to play a game. Then, discuss other ideas together.

### **Examples of How to Use Books to Teach About Problem Solving Skills**

After reading a story together, use these questions to spark conversation with your child about problem solving:

*What was the problem in the story? Why was that a problem?*

*What did the characters do about the problem? Is this something you would do?  
Why or why not?*

*Cómo Puede Apoyar el Aprendizaje Socioemocional en Casa:*

## HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS

**HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS** se desarrollan y refinan desde una edad temprana. Como resultado, las habilidades para resolver problemas son una parte esencial del desarrollo preescolar. Apoyar a su hijo(a) con estas habilidades sentará una base sólida para un futuro de toma de decisiones saludable y bien pensadas.

Puede modelar habilidades efectivas de resolución de problemas para su hijo. Por ejemplo:

*"No tengo más mantequilla de maní para hacer un sándwich. Tendré que hacer un tipo diferente de sándwich, como jamón y queso."*

Edades de 3 - 5

### Qué Puede Hacer para Fomentar las Habilidades de Resolución de Problemas en su Niño en Edad Preescolar

- **Actividad "Hable Sobre Ello":** Ayude a su hijo(a) a identificar cuando tenga un problema. Apóyelos nombrando soluciones para el problema. Pregúntele a su hijo(a) qué solución al problema quiere elegir. Una vez que se haya resuelto el problema, felicite a su hijo(a) por pensar y resolver el problema.
- **Ready Freddy:**
  - ◊ Use a Ready Freddy para hablar sobre problemas y soluciones. Por ejemplo, piense en un problema que su hijo(a) pueda enfrentar, como por ejemplo averiguar cómo ponerle el zipper a su chaqueta. Haga que Ready Freddy diga *"Nunca podre ponerme el zipper de mi chaqueta."* Pregunte a su hijo(a) encontrar una solución para Ready Freddy, como pedirle ayuda a un adulto.

Edades de 5 - 7

### Qué Puede Hacer para Fomentar las Habilidades de Resolución de Problemas en su Hijo (a) en Edad Escolar

- **Actividad "Hable Sobre Ello":** Cuando su hijo(a) tenga un problema, pídale que enumere una serie de soluciones para el problema. Elija una de las soluciones y analice los posibles resultados de esa solución o lo que su hijo(a) puede hacer la próxima vez. Por ejemplo, *"Si esto vuelve a suceder, ¿qué harás para resolver el problema?"*
- **Ready Freddy:**
  - ◊ Utilice Ready Freddy para hablar sobre problemas y soluciones. Por ejemplo, piense en un problema que su hijo(a) pueda enfrentar, como por ejemplo hacer nuevos amigos. Que Ready Freddy diga: *"No quiero ir al campamento. No sé cómo hacer nuevos amigos."* Pídale a su hijo(a) que le ayude a identificar ideas para Ready Freddy, por ejemplos cómo iniciar una conversación o invitar a alguien a jugar un juego. Luego, discutan juntos otras ideas.

### Ejemplos de Cómo Usar Libros para Enseñar Sobre Habilidades para Resolver Problemas

Después de leer juntos una historia, utilice estas preguntas para iniciar una conversación con su hijo sobre la resolución de problemas:

*¿Cuál fue el problema del cuento? ¿Por qué eso fue un problema?*

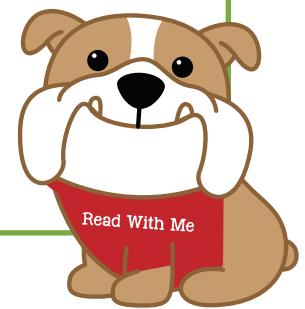
*¿Qué hicieron los personajes sobre el problema? ¿Es esto algo que harías?*

*¿Por qué si o por qué no?*

# Ready Freddy and Me! / ¡Ready Freddy y Yo!

**Reflection Guide for Children:** Draw a picture of you and Ready Freddy having fun together! You can draw or write how you are feeling or what you like to do together, too!

**Guía de Reflexión para Niños:** ¡Haz un dibujo tuyo con Ready Freddy divirtiéndose juntos! ¡También puedes dibujar o escribir como te sientes o que es lo que te gusta hacer juntos!



# Social Emotional Learning Reflections

## Reflexiones Sobre el Aprendizaje Socioemocional

This Social Emotional Learning Family Guide provides strategies you can use with your child to build their social emotional skills. Use this reflection sheet to capture your progress and goals for supporting your child's learning success.

Esta Guía familiar de aprendizaje socioemocional ofrece estrategias que puede utilizar con su hijo(a) para desarrollar sus habilidades socioemocionales. Utilice esta hoja de reflexión para capturar su progreso y metas para apoyar el éxito del aprendizaje de su hijo.

<b>What I've enjoyed about participating in social emotional learning activities with my child:</b>	Lo que disfruté de participar en actividades de aprendizaje socioemocional con mi hijo:
<b>I need more support with:</b>	Necesito más apoyo con:
<b>A few things I learned about my child are:</b>	Algunas cosas que aprendí sobre mi hijo(a) son:
<b>A few things I learned about myself are:</b>	Algunas cosas que aprendí sobre mí son:
<b>My goals and next steps for continuing social emotional learning for my child:</b>	Mis metas y próximos pasos para continuar con el aprendizaje socioemocional de mi hijo(a):

## About Raising a Reader

Raising a Reader is a national nonprofit that partners with parents and educators to create brighter futures for children by strengthening family bonds through our three evidence-based early literacy and family engagement programs.

Learn more about Raising a Reader at [www.raisingareader.org](http://www.raisingareader.org).

## Acerca de Raising a Reader

Raising a Reader es una organización nacional sin fines de lucro que se asocia con padres y educadores para crear un futuro mejor para los niños mediante el fortalecimiento de los lazos familiares a través de nuestros tres programas de participación familiar y alfabetización temprana basados en evidencia.

Obtenga más información sobre Criar a un lector en  
[www.raisingareader.org](http://www.raisingareader.org).



[www.raisingareader.org](http://www.raisingareader.org)