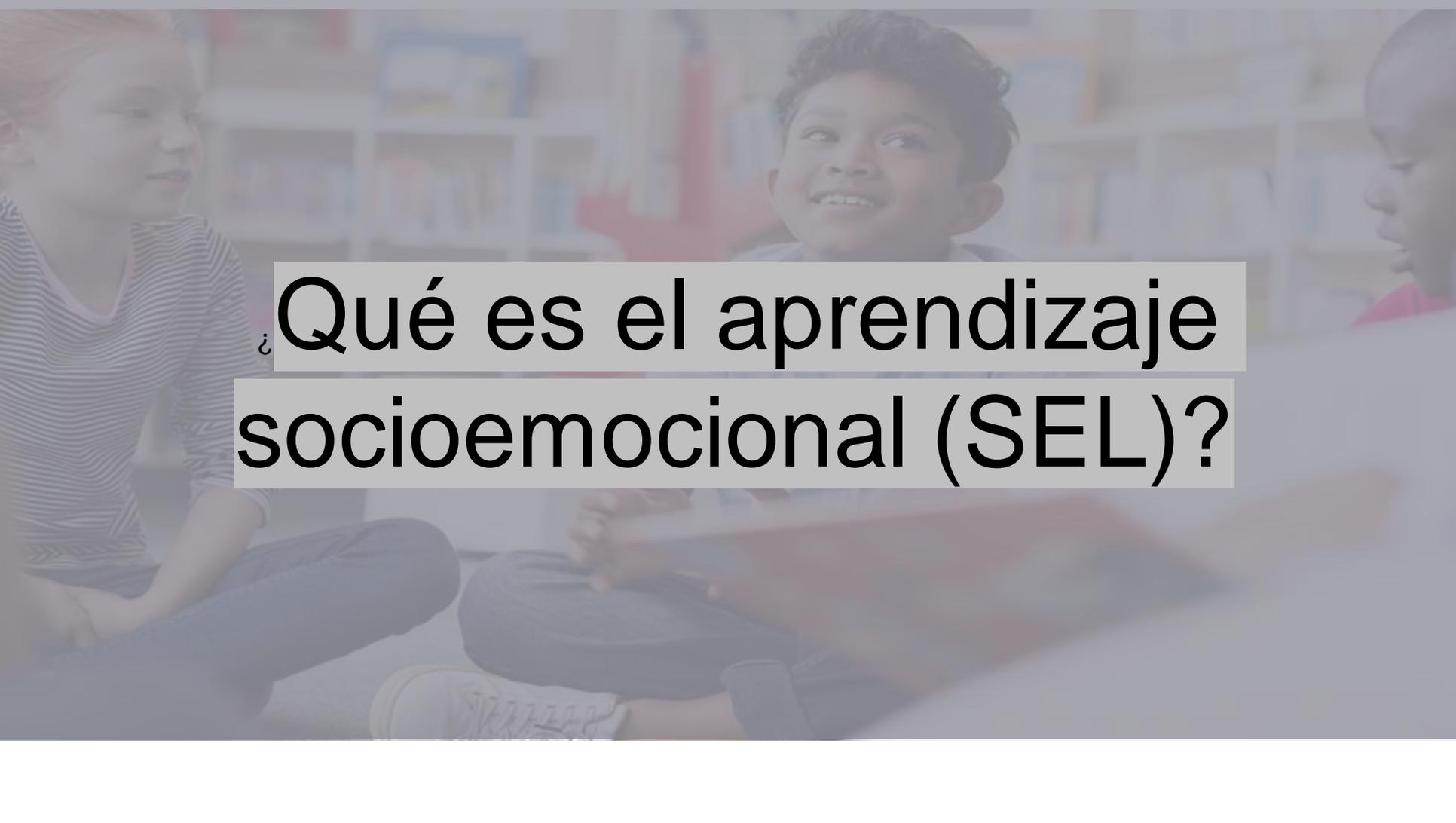


El caso del aprendizaje socioemocional en la Escuela Barack Obama para la Justicia Social.

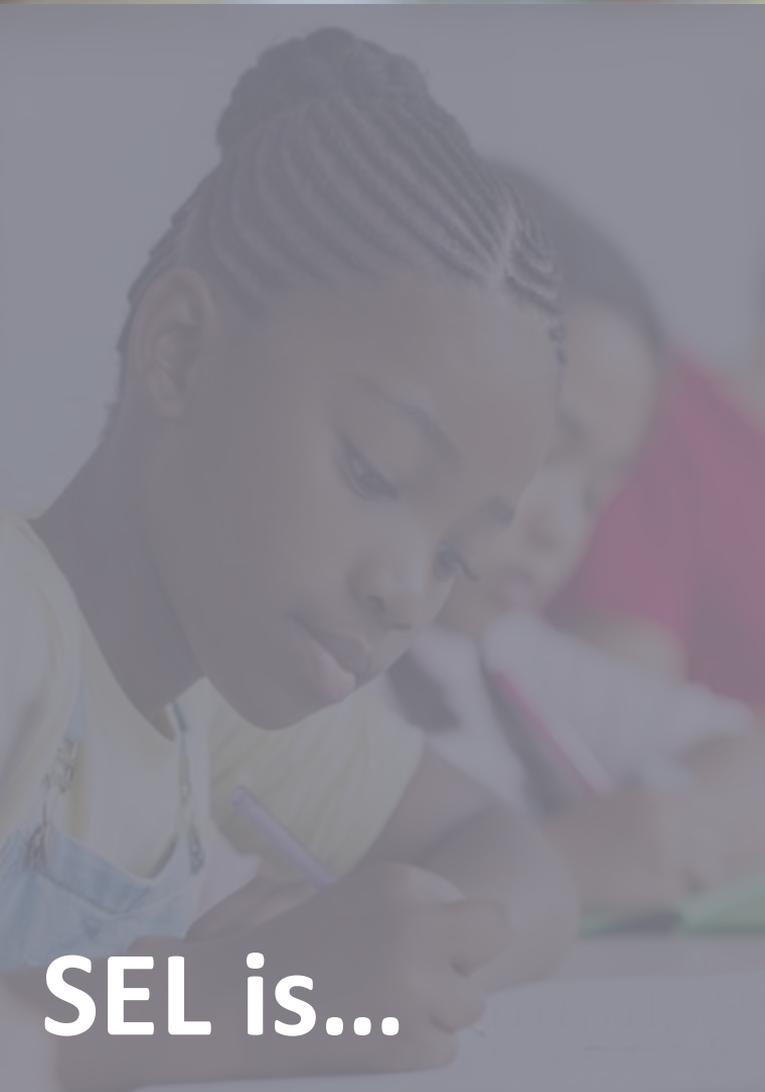


MEDIDOR DEL ESTADO DE ÁNIMO – Tómese 30 segundos para identificar cómo se siente en este momento utilizando la tabla a continuación.

High Energy	Enraged	Panicked	Stressed	Jittery	Shocked	Surprised	Upbeat	Festive	Exhilarated	Ecstatic	High Energy
	Livid	Furious	Frustrated	Tense	Stunned	Hyper	Cheerful	Motivated	Inspired	Elated	
	Fuming	Frightened	Angry	Nervous	Restless	Energized	Lively	Excited	Optimistic	Enthusiastic	
	Anxious	Apprehensive	Worried	Irritated	Annoyed	Pleased	Focused	Happy	Proud	Thrilled	
	Repulsed	Troubled	Concerned	Uneasy	Peeved	Pleasant	Joyful	Hopeful	Playful	Blissful	
Low Energy	Disgusted	Glum	Disappointed	Down	Apathetic	At Ease	Easygoing	Content	Loving	Fulfilled	Low Energy
	Pessimistic	Morose	Discouraged	Sad	Bored	Calm	Secure	Satisfied	Grateful	Touched	
	Alienated	Miserable	Lonely	Disheartened	Tired	Relaxed	Chill	Restful	Blessed	Balanced	
	Despondent	Depressed	Sullen	Exhausted	Fatigued	Mellow	Thoughtful	Peaceful	Comfortable	Carefree	
	Despairing	Hopeless	Desolate	Spent	Drained	Sleepy	Complacent	Tranquil	Cozy	Serene	
LOW PLEASANTNESS					HIGH PLEASANTNESS						

A photograph of three children sitting on the floor in a library. A girl with red hair is on the left, a boy with dark hair is in the center, and a girl with dark skin is on the right. They are all looking towards each other and appear to be in conversation. The background shows bookshelves filled with books. The image is semi-transparent, with a light grey overlay.

¿Qué es el aprendizaje socioemocional (SEL)?



SEL is...

El aprendizaje social y emocional (SEL) es una parte integral de la educación y el desarrollo humano. SEL es el proceso a través de...

Que todos los jóvenes y adultos adquieran y apliquen los conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables Manejar las emociones y alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo Tomar decisiones responsables y solidarias. Las prácticas de SEL apoyan mejor el bienestar emocional de nuestros estudiantes

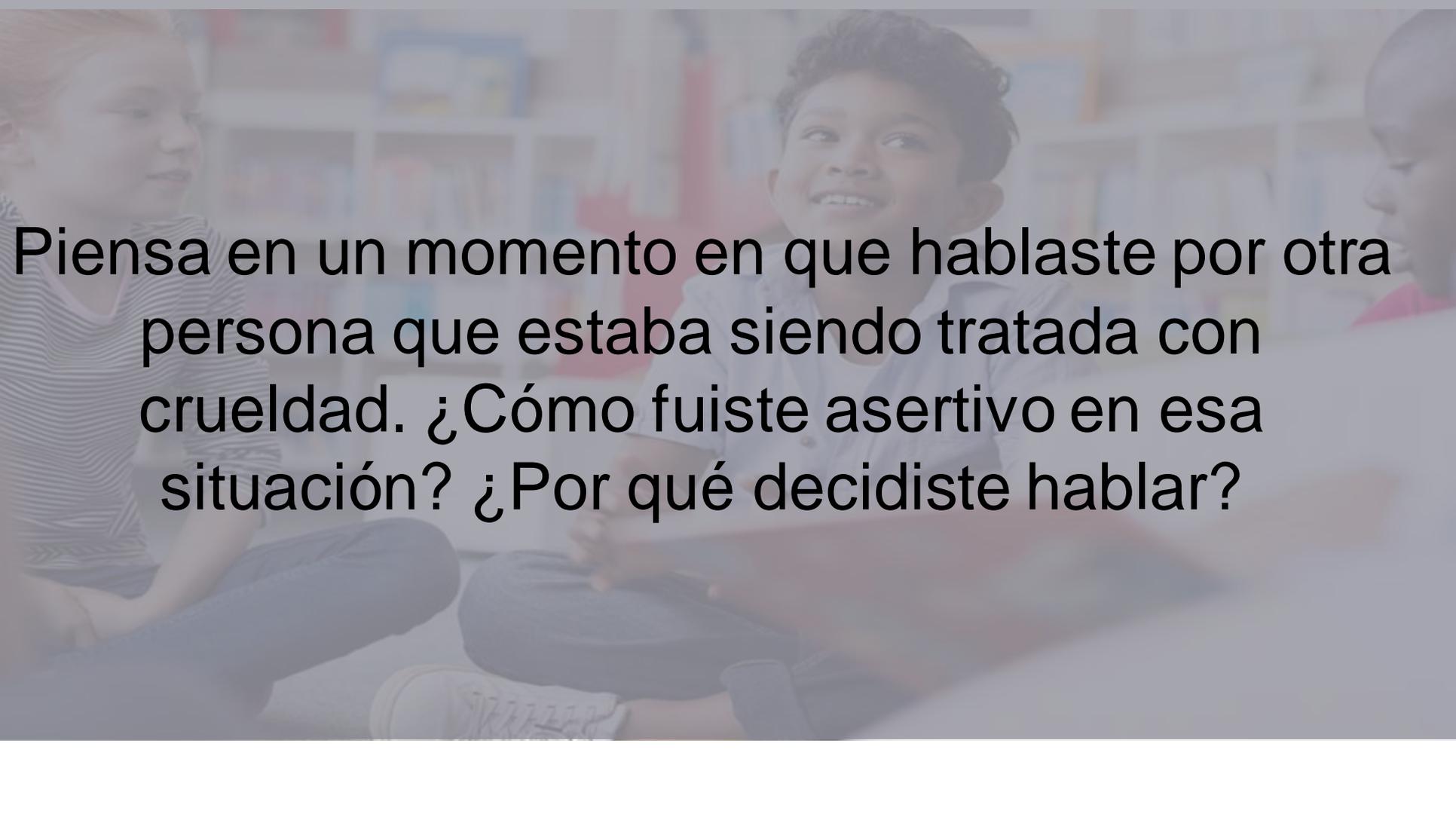


COMMUNICATION BOOSTERS AND BLOOPERS

REFERENCE GUIDE

Communication Booster		Definition	Example
A Communication Booster is... something that helps messages be understood and people feel valued.	Listening (and watching)	paying attention to the message someone is sending you	<ul style="list-style-type: none"> allowing the speaker to complete their thoughts nodding to show understanding using body language to show interest, such as keeping eye contact or leaning forward
	Supporting	giving help or comfort	<ul style="list-style-type: none"> giving the speaker time to give their ideas encouraging the speaker to talk freely asking to help or offering to give help to solve a problem
	Negotiating	trying to agree on something by problem solving or each side giving up something they want	<ul style="list-style-type: none"> compromising, or accepting something that is not quite what you want being flexible, or able to change your mind easily making a plan to include everyone's thoughts
	Facilitating	helping to make something easier or work better	<ul style="list-style-type: none"> being prepared managing your time well setting goals
	Responding	answering someone by saying or doing something after they speak to you by sending a clear message that you are paying attention and are interested	<ul style="list-style-type: none"> showing that you understand by using phrases like "I see," "I know," and "I understand" asking questions if you do not understand something restating what someone has said to show you understand

Communication Bloopers		Definition	Example
A Communication Bloopers is... something that gets in the way of messages being understood and people feeling valued.	Ignoring	not paying attention to other people's messages, needs, or what a situation is like for them	<ul style="list-style-type: none"> • doing nothing in response to a question or request • not listening to the speaker • refusing to show that you see or hear something
	Interrupting	stopping someone in the middle of what they are saying or doing	<ul style="list-style-type: none"> • asking questions when someone else is speaking • saying something before someone stops talking • doing something that causes another to stop speaking or acting
	Controlling	making, or trying to make, someone feel, think, or act the way you want	<ul style="list-style-type: none"> • taking the power from another person • trying to make yourself the leader • telling others what to think, say, or do
	Withdrawing	taking yourself away, either mentally or physically	<ul style="list-style-type: none"> • stopping participation in something • avoiding others • leaving a group
	Discouraging	making someone think or feel like they cannot do something or should not be a part of something	<ul style="list-style-type: none"> • making someone feel less hopeful or confident • making something less likely to happen • attempting to stop someone from doing something they want

A photograph of three children sitting on the floor in a classroom, engaged in conversation. The child in the center is a young boy with dark hair, smiling and looking towards the right. To his left is a girl with blonde hair, looking towards him. To his right is another girl with dark hair, looking towards the boy. They are all sitting cross-legged on a light-colored floor. The background shows a classroom setting with bookshelves and colorful posters on the wall. The image has a semi-transparent dark overlay.

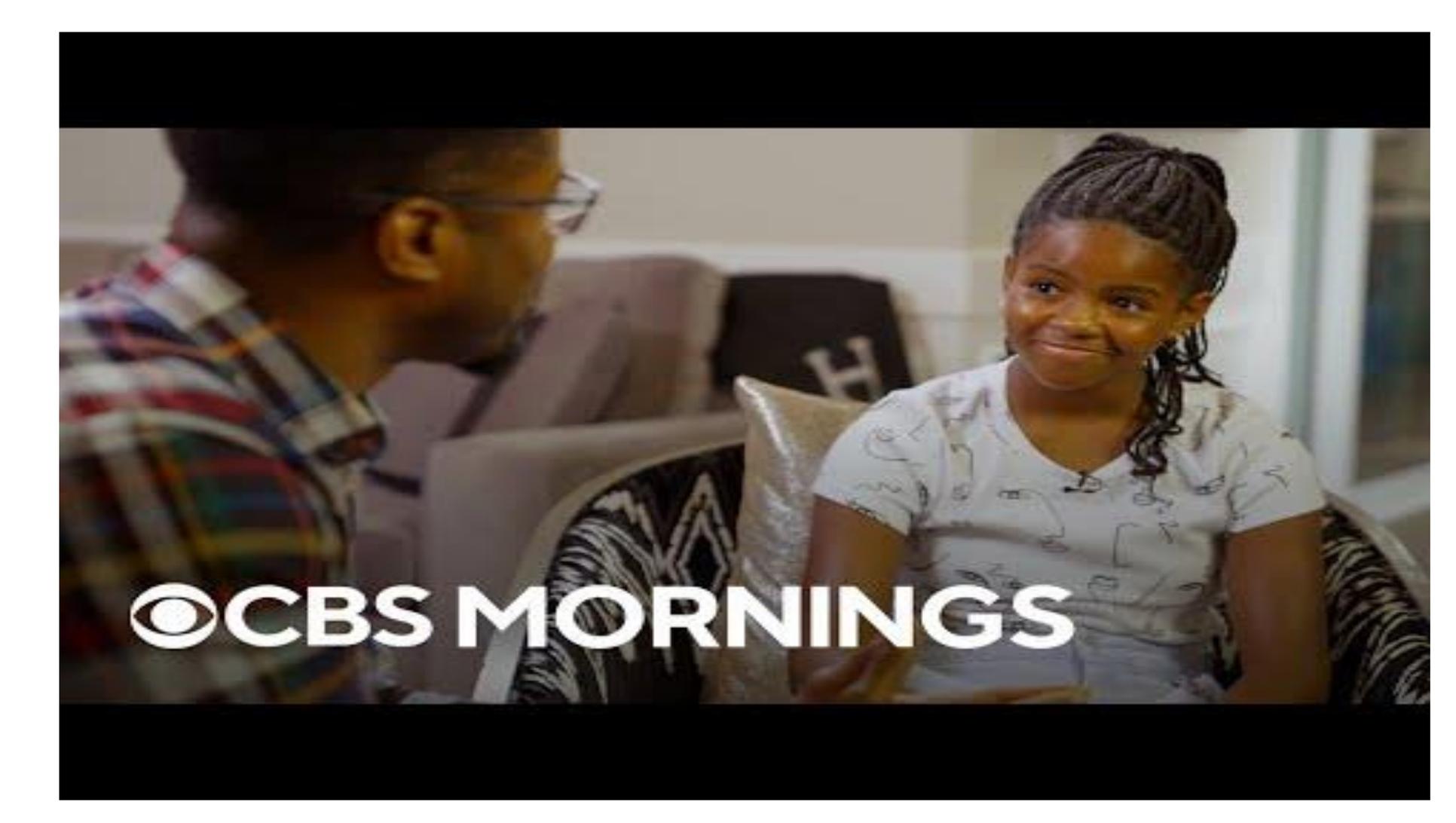
Piensa en un momento en que hablaste por otra persona que estaba siendo tratada con crueldad. ¿Cómo fuiste asertivo en esa situación? ¿Por qué decidiste hablar?

¿POR QUÉ SEL?



Al incorporar SEL en nuestra comunidad escolar, nuestro objetivo es: Disminuir los incidentes de comportamiento fomentando interacciones socioemocionales saludables entre nuestros estudiantes y nuestro personal. Desarrollar aún más la inteligencia emocional y las habilidades de toma de decisiones de nuestros estudiantes. Proporcionar un espacio donde los estudiantes puedan desarrollar rasgos de carácter críticos que mejoren los resultados académicos y profesionales. Crear una comunidad académica segura donde los estudiantes experimenten un aprendizaje alegre y un crecimiento y desarrollo significativos alineados con sus identidades y aspiraciones.



A man with glasses and a colorful plaid shirt is sitting on a couch, looking towards a woman. The woman has her hair in braids and is wearing a white t-shirt with a pattern. They are both smiling and appear to be in a relaxed conversation. The background shows a living room setting with a couch and a window.

CBS MORNINGS

Negative Impacts of Technology/Social Media...

¿Cuáles son los 5 efectos negativos de la tecnología? Ocho impactos negativos de la tecnología

Depresión y otros problemas de salud mental.

Un estudio de la Universidad de Michigan encontró que el uso de Facebook condujo a una disminución de la felicidad y la satisfacción general con la vida. ...

Falta de sueño. ... TDAH. ... Obesidad. ...

Barreras de aprendizaje. ... Disminución de la comunicación y la intimidad. ... Ciberacoso. ...

Pérdida de privacidad...



CALL TO ACTION

Padres, aquí hay algunas maneras en que podemos fortalecer nuestra asociación para garantizar que nuestros hijos alcancen su máximo potencial. Debe conocer TODAS las contraseñas en el teléfono de su hijo Acceso a CADA APP que se descarga Crea una zona TECH-FREE en casa. Reforzar nuestra política de telefonía móvil en casa. Usar aplicaciones de bloqueo que restrinjan el uso de otras aplicaciones. Activar el control parental. Crea un contrato con tu hijo. Por último, no permita que sus hijos duerman con su teléfono por la noche.



The CASEL 5...

Cinco áreas de competencia
amplias e interrelacionadas:
Autoconciencia
Autogestión
Conciencia social
Habilidades de relación
Toma de decisiones
responsable

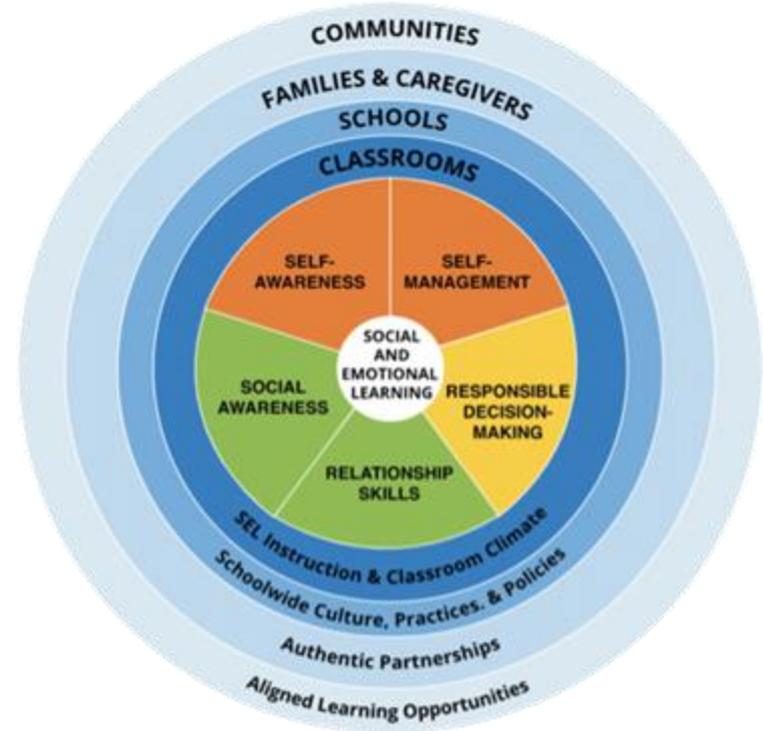


SELF-AWARENESS

Las habilidades para comprender las propias emociones, pensamientos y valores y cómo influyen en el comportamiento en todos los contextos. Esto incluye capacidades para reconocer las fortalezas y limitaciones de uno con un sentido bien fundamentado de confianza y propósito.

Como:

- Integración de identidades personales y sociales
- Identificar activos personales, culturales y lingüísticos
- Identificar las propias emociones
- Demostrar honestidad e integridad
- Vincular sentimientos, valores y pensamientos
- Examinar prejuicios y sesgos
- Experimentar la autoeficacia
- Tener una mentalidad de crecimiento
- Desarrollar intereses y un sentido de propósito

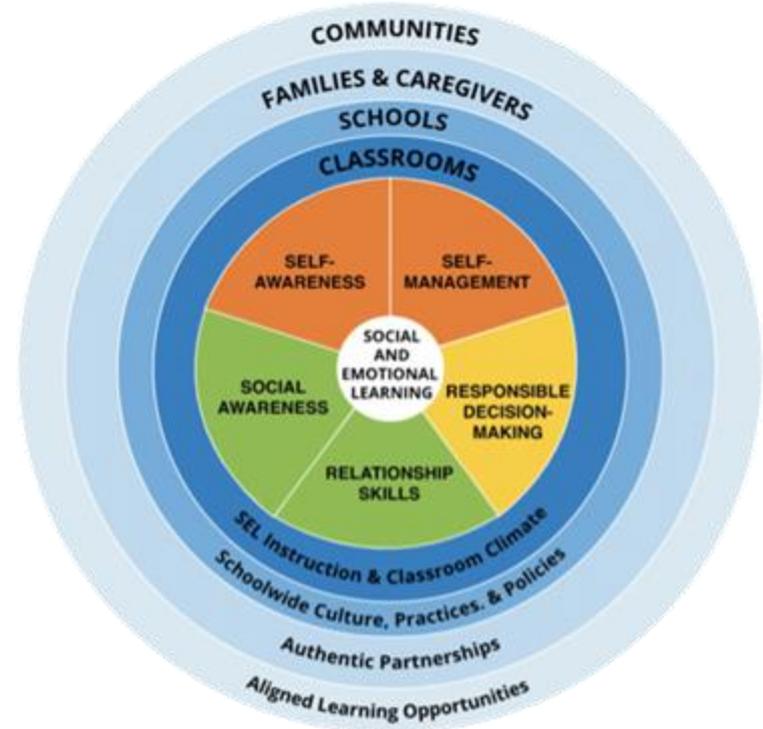


SELF-MANAGEMENT

Las habilidades para manejar las emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones y para lograr metas y aspiraciones. Esto incluye las capacidades para retrasar la gratificación, manejar el estrés y sentir motivación y agencia para lograr objetivos personales y colectivos.

Como:

- Manejar las propias emociones
- Identificación y uso de estrategias de manejo del estrés
- Exhibir autodisciplina y automotivación
- Establecer metas personales y colectivas
- Uso de habilidades de planificación y organización
- Mostrar el coraje de tomar la iniciativa
- Demostrar agencia personal y colectiva



SOCIAL AWARENESS

Las habilidades para comprender las perspectivas y empatizar con los demás, incluidos aquellos de diversos orígenes, culturas y contextos. Esto incluye las capacidades de sentir compasión por los demás, comprender normas históricas y sociales más amplias para el comportamiento en diferentes entornos y reconocer los recursos y apoyos familiares, escolares y comunitarios.

Como:

Tomando las perspectivas de los demás

Reconocer las fortalezas de los demás

Demostrar empatía y compasión

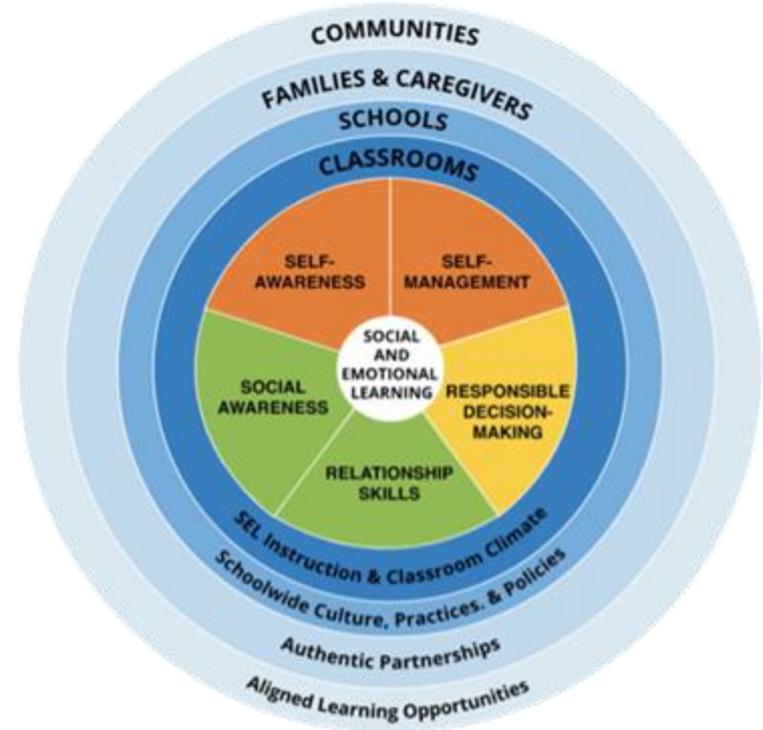
Mostrar preocupación por los sentimientos de los demás

Comprender y expresar gratitud

Identificar diversas normas sociales, incluidas las injustas

Reconocer las demandas y oportunidades situacionales

Comprender las influencias de las organizaciones y los sistemas en el comportamiento



RELATIONSHIP SKILLS

Las habilidades para establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo y para navegar eficazmente en entornos con diversos individuos y grupos. Esto incluye las capacidades para comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, trabajar en colaboración para resolver problemas y negociar conflictos de manera constructiva, navegar por entornos con diferentes demandas y oportunidades sociales y culturales, proporcionar liderazgo y buscar u ofrecer ayuda cuando sea necesario.

Como:

Comunicación efectiva

Desarrollar relaciones positivas

Demostrar competencia cultural

Practicar el trabajo en equipo y la resolución colaborativa de problemas

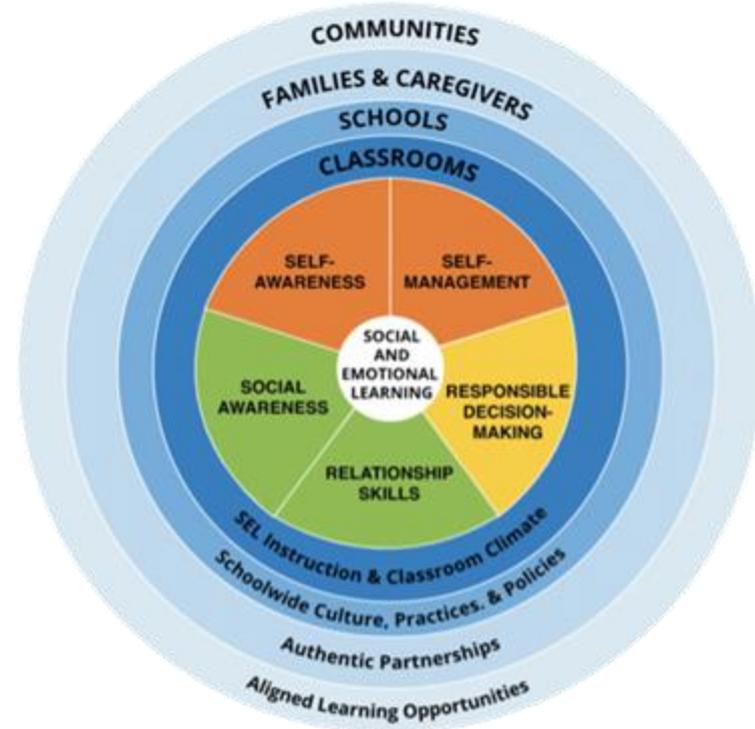
Resolver conflictos de manera constructiva

Resistir la presión social negativa

Mostrar liderazgo en grupos

Buscar u ofrecer apoyo y ayuda cuando sea necesario

Defender los derechos de los demás



RESPONSIBLE DECISION-MAKING

Las habilidades para tomar decisiones afectuosas y constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales en diversas situaciones. Esto incluye las capacidades para considerar estándares éticos y preocupaciones de seguridad, y para evaluar los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal, social y colectivo.

Como:

Demostrar curiosidad y apertura mental

Aprender a hacer un juicio razonado después de analizar información, datos y hechos

Identificar soluciones para problemas personales y sociales

Anticipar y evaluar las consecuencias de las propias acciones

Reconocer cómo las habilidades de pensamiento crítico son útiles tanto dentro como fuera de la escuela

Reflexionar sobre el propio papel para promover el bienestar personal, familiar y comunitario

Evaluación de impactos personales, interpersonales, comunitarios e institucionales

