

# COMUNIDAD SEL

# BOLETIN INFORMATIVO

## PROFUNDIZANDO LAS RELACIONES



## PRIMARIA

Los niños en los grados de primaria están constantemente aprendiendo nuevas habilidades que son necesarias para conectar con otros y construir relaciones. Estas habilidades, como escuchar, la comprensión del lenguaje verbal y no verbal y la demostración de bondad, deben enseñarse y modelarse intencionalmente. Una excelente manera de enseñar y reforzar estas habilidades es mediante el juego de roles de situaciones reales que los niños deben navegar. Las actividades de juego de roles se pueden realizar en casa, en la escuela y en programas extracurriculares o comunitarios. Haga [clic aquí](#) para obtener más información sobre el uso de juegos de roles como una herramienta de enseñanza SEL (Edutopia).

## SECUNDARIA

En sus años de escuela intermedia, los niños comienzan a explorar y comprender los diferentes tipos de relaciones en sus vidas. Aplican una variedad de habilidades sociales y emocionales cuando interactúan con amigos y compañeros, maestros, entrenadores, familiares, miembros de la comunidad, etc. Este también es un momento crítico para aprender a pedir ayuda y ayudar a otros cuando pueden.

Este recurso ofrece sugerencias para enseñar a los niños a pedir y dar ayuda como una forma de profundizar las diferentes relaciones que tienen con los demás.

## PREPARATORIA

Los adolescentes en la escuela secundaria deben buscar formas de equilibrar la creciente independencia con el aumento de responsabilidades. Esto a menudo significa iniciar y mantener relaciones positivas con amigos y adultos que los ayudarán a alcanzar sus metas. Una forma de profundizar las relaciones es mediante conversaciones intencionales y haciendo preguntas para comprender mejor a los demás.

Intenta usar estas tarjetas de conversación de Frameworks para preguntas que invitan a la reflexión basadas en las cinco competencias básicas de SEL.

## PROFUNDIZAR LAS RELACIONES

por *Saima Qadree*  
*Program Development Officer*

En estos tiempos sin precedentes, nuestros niños tienen una necesidad crítica de estar rodeados de relaciones significativas y positivas. Las relaciones son una parte integral del aprendizaje social y emocional (SEL). La colaboración del Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) identifica las habilidades de relación como una competencia SEL central y define esto como la capacidad de mantener relaciones saludables y gratificantes con diversos individuos y grupos. Las habilidades para las relaciones incluyen comunicación clara, escucha activa, cooperación, resistencia a la presión social, manejo de conflictos de manera constructiva y búsqueda y oferta de ayuda cuando sea necesario.

Las relaciones son especialmente importantes para los niños que han enfrentado un trauma para que puedan volver a sentirse seguros. Si los niños NO han enfrentado experiencias adversas de la infancia (ACE), las relaciones son como un seguro, de modo que cuando los niños inevitablemente enfrentan desafíos, se sienten seguros y apoyados, y saben a dónde acudir en busca de ayuda y aliento.

El boletín informativo de este mes proporcionará estrategias, investigaciones y recursos para apoyar la profundización y el fortalecimiento de las relaciones.

## HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO & ACTIVIDADES



## ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN RELACIONAL

por Charese Cook

SEL Program Specialist

Todos llevamos vidas ocupadas, por lo que a veces puede ser difícil estar completamente presente en nuestras relaciones. Ingrese: el poder de la atención plena. Pruebe estos consejos para llevar sus relaciones al siguiente nivel.

1. Establezca su intención de prestar atención: antes de participar en una conversación, recuerde estar presente y participar activamente en el diálogo. Dejar su teléfono celular, cerrar su computadora y hacer contacto visual puede prepararlo para el éxito.
2. Pausa consciente durante la conversación: permítase absorber y reflexionar sobre su conversación haciendo pausas conscientes antes, durante y después de las discusiones. Respirar profundamente o contar hasta 10 puede ayudarlo a conectarse.
3. Escuche profundamente: use la atención plena para escuchar a los demás dejando que cada momento se desarrolle frente a usted, incluso si tiene poco tiempo.
4. Enfrenta los desafíos de frente: invita y da la bienvenida a los sentimientos o emociones incómodos que puedan surgir en conversaciones difíciles. Aprender a encontrar consuelo en nuestra incomodidad puede ser desafiante pero empoderador.
5. Asume la responsabilidad: en lugar de juzgar o culpar a los demás, mira dentro de ti mismo para encontrar compasión y comprensión. Esto nos permite asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos y acciones. Di tu verdad: comparte tu don de la honestidad incluso cuando sea difícil y escucha a tu guía interior.
6. Acción compasiva: escuche a su corazón y reflexione sobre sus conocimientos para tomar medidas para apoyar a los demás.

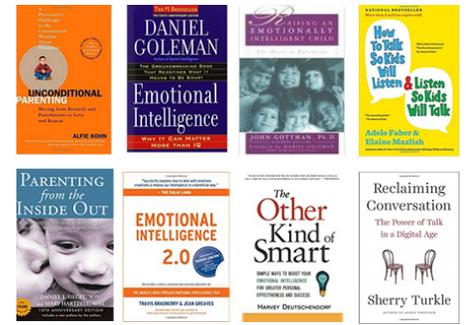
## UNA ESTRATEGIA DE CORREGULACIÓN PARA PROFUNDIZAR SUS RELACIONES CON LOS DEMÁS

por Siomara Bridges-Mata  
Community Programs Specialist

Una forma poderosa de profundizar su relación con otra persona y generar confianza es mostrar su apoyo durante un momento emocional. Reconocer el dolor de otra persona antes de ofrecerle un consejo, una corrección o un pensamiento positivo le permite saber que usted quiere escucharla, que le importa y que sus sentimientos son importantes.

La próxima vez que un estudiante o amigo tenga un momento emocional incómodo, antes de intervenir para compartir lo que usted piensa, pruebe el proceso de 3 pasos del experto en SEL R. Keith Matheny para apoyarlos y ayudar a regular la emoción:

1. Conéctese: Honre su voz primero. Permítale expresar cómo se sienten y escuchar de verdad.
2. Relacionar: no diga que sabe exactamente cómo se sienten, pero busque una manera de relacionar lo que han expresado con cómo se puede haber sentido antes.
3. Ayude a regular: pregunte cómo puede ayudar u ofrezca su apoyo para resolver el problema juntos.



## RECURSOS Y LECTURAS

por Shea Quraishi  
Chief Academic Officer

Las relaciones son fundamentales para el éxito de un niño a nivel personal, social, académico y, algún día, profesionalmente y como ciudadano atento. Sabemos esto por décadas de investigación, pero también tiene sentido intuitivamente: cuando nos sentimos apoyados y sabemos que tenemos un lugar seguro donde aterrizar cuando surgen desafíos, es más probable que estemos motivados, que asumamos riesgos, que nos exijamos y crecer.

Sin embargo, hasta el 40 por ciento de los niños no sienten que tengan una relación de apoyo en sus vidas. Esta es una estadística sorprendente dada la importancia fundamental de las relaciones para todo el aprendizaje y para el éxito de por vida.

Si sabemos que las relaciones importan, ¿cómo las convertimos en una prioridad? ¿Cómo se ve esto en casa, en la escuela y en los programas de atención a los jóvenes?

Este informe de Search Institute describe cinco pasos clave y brinda ejemplos útiles para padres / tutores, educadores y líderes de programas para jóvenes para invertir en relaciones de manera que ayuden a los niños a aprender, crecer y prosperar.

## PRÓXIMOS EVENTOS



2020 Head & Heart Match Challenge  
¡DONA HOY!  
Hasta el 30 de septiembre de 2020



Subasta de arte en línea  
No más 'enmascaramiento' de sus sentimientos  
Para comprar o enviar su obra de arte, haga clic aquí.  
Hasta el 31 de octubre de 2020

## CONECTA CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @Frameworksoftampabay
- Website: www.myframeworks.org

## HACER UN IMPACTO

Introduciendo:  
Nuestro nuevo sitio web ...  
¡Échale un vistazo ahora!