

BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

*APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)
y Atención plena/ Exámenes*



PRIMARIA

Los exámenes pueden causar estrés y esto crea algunas "emociones incómodas" para los niños, incluso a una edad temprana. Cuando enseñamos a los jóvenes estudiantes a ser más conscientes de sus emociones, los ayudamos tener más habilidades en sus respuestas y acciones. Hacer preguntas es un gran comienzo. Puede preguntar: "¿Cómo te sientes con respecto a tu próximo examen?" y escuche activamente su respuesta. Luego, valide sus sentimientos relacionándose con ellos y recordándoles que es normal sentirse así y ofreciéndoles estrategias para manejar estas emociones. Exponer a los estudiantes a herramientas sobre cómo lidiar con el estrés los preparará para afrontar los factores estresantes por sí mismos a medida que crecen. [¡Haga clic aquí para ver 7 actividades relajantes y creativas de atención plena. ¡Será divertido intentarlo!](#)

SECUNDARIA

Una vez que un niño llega a la escuela secundaria, tomará más exámenes en diferentes materias. El aumento de las exigencias y el rigor, además de navegar por todas las nuevas realidades que conlleva ser un estudiante de secundaria, puede evocar ansiedad. La incorporación de prácticas frecuentes de atención plena puede mejorar el rendimiento académico y la salud mental general de los estudiantes al ayudarlos a concentrarse en el momento presente, en lugar de distraerse con factores y pensamientos externos. Los estudiantes comenzarán a sentirse menos estresados y comenzarán a comprender que tienen el poder de manejar sus propias emociones, lo que les dará una sensación de paz. [Edutopia comparte aquí algunas formas adicionales de crear un ambiente de aprendizaje tranquilo para los estudiantes de secundaria durante la temporada de exámenes.](#)

PREPARATORIA

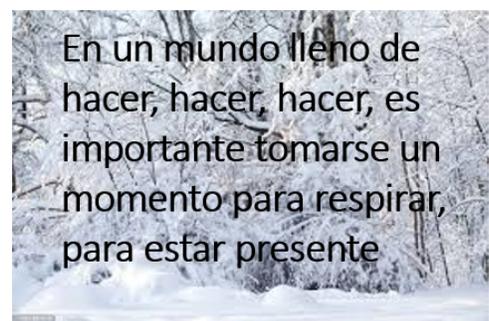
Muchos estudiantes en la preparatoria informan estar más estresados por los exámenes y el trabajo escolar que por cualquier otra cosa en sus vidas. A medida que los estudiantes crecen, buscan formas de ayudarlos a afrontar los factores estresantes de la vida diaria y a planificar su futuro. Aunque algunos estudiantes de secundaria pueden estar preocupados por la idea de la respiración profunda al principio, con un líder alentador, consistente y motivador, los estudiantes comenzarán a abrirse, sentir y comprender los beneficios de hacer una pausa y despejar sus mentes del desorden. [Aprenda cómo presentar la atención plena a sus estudiantes de preparatoria aquí.](#)

ATENCIÓN PLENA Y LA ANSIEDAD DE LOS EXÁMENES

*por Saima Qadree
Program Development Officer*

En el entorno académico actual, los exámenes son una realidad siempre presente para los educadores, los estudiantes y las familias. Agravada por los efectos de la pandemia, la ansiedad relacionada con los exámenes puede aumentar este año. La práctica la atención plena puede ser una gran herramienta para manejar este tipo de ansiedad.

La atención plena es la cualidad o estado de estar consciente de algo. Las estrategias como la respiración profunda, el diálogo interno / afirmaciones positivas, la visualización, la construcción de relaciones y más pueden ser útiles como herramientas que tanto los niños como los adultos pueden agregar a sus cajas de herramientas y aprovechar cuando se enfrentan a situaciones difíciles. En esta edición del Boletín Mensual de la Comunidad de SEL, el equipo de Frameworks of Tampa Bay comparte estrategias, investigaciones y recursos para ayudar a navegar la práctica de la atención plena, con un énfasis adicional en la próxima e incierta temporada de exámenes.



ACTIVIDADES Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



ACTIVIDADES PARA LA ATENCIÓN PLENA

Por *Eddie Underwood*
SEL Program Specialist

La atención plena es un estado de atención abierta y activa al presente. Este estado se describe como observar los pensamientos y sentimientos de uno sin juzgarlos como buenos o malos (Psychology Today). Los exámenes pueden crear un estado ansiedad sobre el salón, no solo para el estudiante, sino también para el maestro. El estrés del desempeño de los estudiantes que refleja la capacidad de enseñanza puede ser estresante.

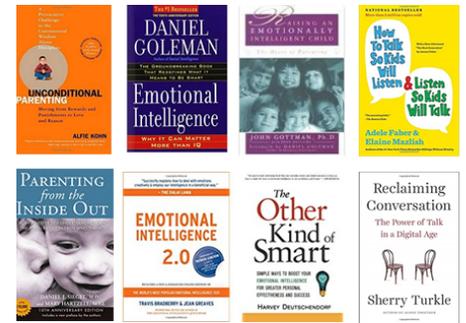
Participar en actividades diarias de construcción de relaciones, como reuniones matutinas o el programa de Frameworks, Community Building Sessions™, puede establecer un tono positivo para todo el día, ya que los estudiantes tienen espacio para compartir su estado emocional actual. Estos controles de temperatura ayudan a guiar a los estudiantes a identificar la ansiedad y cómo enfrentarla. Las actividades simples de atención plena, como ejercicios de respiración, estiramientos, pausas de movimiento e incluso pedir un descanso, son una excelente manera de introducir técnicas de afrontamiento no solo para los exámenes, sino para toda la vida.

PRÁCTICAS SENCILLAS DE ATENCIÓN PLENA QUE SE PUEDEN UTILIZAR EN CASA.

por *Charese Cook*
Senior SEL Program Specialist

La atención plena puede ayudar a levantar nuestro estado de ánimo, enfocar nuestro pensamiento y es beneficiosa no solo para los niños, isino también para los adultos! Lea a continuación las 4 formas de practicar la atención plena en casa:

- **Construya y establezca una rutina diaria:** tener un sentido de rutina durante el día ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, promover un mejor sueño y proporcionar el tiempo y la estructura designados para realizar las tareas.
- **Enfoque su mente:** es útil tener un pensamiento constructivo sobre lo que está bajo su control. Suavemente permítase pausar de los "qué pasaría si" y las preocupaciones, y concéntrese en el momento presente.
- **Tómese el tiempo para conectarse:** conéctese con sus seres queridos, amigos, familiares y compañeros de trabajo. Esto se puede hacer mediante el uso de la tecnología cuando estamos separados de los demás. La conexión es lo que alimenta nuestro corazón y nuestra mente.
- **Recarga energías:** toma decisiones conscientes para desconectarse de las cosas de la vida cotidiana. Alimente su tiempo de inactividad escuchando podcasts o audiolibros, haciendo yoga, escribiendo un diario e identificando momentos de gratitud..



RECURSOS Y LECTURAS

por *Jordan Sims*
Community Programs Specialist

La ansiedad ante los exámenes se está volviendo cada vez más común, pero es algo que muchos de nosotros todavía no entendemos por completo y es posible que necesitemos ayuda para brindar un mejor apoyo a nuestros estudiantes. ¡No temás! La iniciativa Just Take 20 del Departamento de Educación de Florida ha trabajado para desmitificar la ansiedad ante los exámenes y proporcionar formas de combatirla. En "Just Take 20: Técnicas de relajación para hacer frente a la ansiedad ante los exámenes", encontrará información sobre qué es la ansiedad ante los exámenes y de dónde proviene, 12 mitos sobre la ansiedad ante los exámenes, sugerencias para el diálogo interno y tres estrategias de atención plena para el estudiante antes o durante su próximo examen.

Para mas recursos visita:
www.myframeworks.org



[Recursos en Español](#)

¡APLICACIONES PARA EL PROGRAMA DELEL AÑO 2021-22 ESTAN ABIERTAS!



Teens In Action™ (TIA) de Frameworks es un programa de liderazgo y participación cívica de 10 meses que equipa a los estudiantes con las habilidades sociales y emocionales necesarias para tener éxito en todos los aspectos de sus vidas.

APLICA EN:

MYFRAMEWORKS.ORG/APPLY-TIA



SAVE THE DATE

Frameworks
PRESENTS
OUR 10TH ANNUAL

2021 Head & Heart Luncheon



FEATURING KEYNOTE SPEAKER
MARC BRACKETT
AUTHOR OF PERMISSION TO FEEL

ARMATURE WORKS | APRIL 22, 2021

CONECTA CON NOSOTROS

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

HAZ UN IMPACTO

ESCUCHA NUESTRO PODCAST
"SELEMENTARY"