

 **Frameworks**  
**SEL MENSUAL™**  
**BOLETÍN INFORMATIVO**  
*APRENDIZAJE y SOCIAL EMOCIONAL (SEL)*  
*& DAR Y RECIBIR CUMPLIDOS*

Enero 2022  
Vol 2 Issue 7



## ¿QUÉ ES UN CUMPLIDO?

*por Brian Schank, Senior SEL Programs Specialist*

Encontrar las cualidades que amamos en las personas que nos rodean es un gozo. Cuando reconocemos las cosas positivas que vemos en las personas en nuestras vidas y cómo mejoran nuestras vidas, debemos señalarlo. A eso lo llamamos cumplidos o apreciaciones. Una definición básica de cumplido es algo agradable que le decimos a otra persona. Podemos comenzar por ahí y agregar que un cumplido debe fortalecer a la persona y, en última instancia, reconocer algo específico, especial y único de la persona a la que complementamos. Tanto dar como recibir cumplidos puede ser difícil y hay que aprenderlo y practicarlo, pero una vez que forma parte de nuestra vida, dar y recibir cumplidos es edificante, gratificante y enriquecedor. En este número discutiremos cómo aprender a dar y recibir cumplidos genuinos. Al leer este número, reflexione sobre dónde se encuentra con elogios y cómo podemos mejorar nuestras relaciones mostrando genuinamente aprecio por las personas. Gracias por seguir leyendo nuestros boletines mensuales y por apoyar al SEL y la Inteligencia Emocional. Juntos hacemos una diferencia en el mundo (vea que se sintió bien felicitar a todos ustedes, lectores). ¡Feliz año nuevo! El Año Nuevo es un buen momento para dar y recibir un cumplido genuino.

### APRENDIZAJE TEMPRANO

Al nacer, Los niños son sociales y están listos para interactuar. Los padres y cuidadores son responsables de crear un entorno propicio que ayude a los pequeños a construir conexiones cerebrales saludables. Parte de la creación de esa conexión fuerte es la comunicación verbal. A esta edad los padres pueden hacer que los cumplidos formen parte de las interacciones positivas de sus hijos. A los bebés les encanta escuchar que sus padres dicen que los aman y que son especiales; esto mejora la confianza en uno mismo y el aprendizaje temprano. Usar frases como "eres inteligente" o "tienes curiosidad" durante el juego con ante el espejo o "eres atlético" cuando alcanzan una nueva meta en las habilidades motoras gruesas. Les permite a los niños sentirse seguros de sí mismos, practicar nuevas habilidades y hacer nuevos descubrimientos.

### SECUNDARIA

Las palabras de los padres ayudan a los niños a solidificar y desarrollar un comportamiento positivo. Resaltar lo positivo en los niños es una herramienta poderosa para ayudarlos a lograr sus metas. Puede comenzar enseñando o reforzando el proceso de dar un cumplido a los estudiantes de secundaria. A esta edad, los niños pueden sentirse incómodos al dar o recibir cumplidos, pero los adultos pueden seguir modelando esas prácticas positivas. ¡Sea específico y esté presente! Incluso si los niños no lo demuestran, realmente aprecian recibir cumplidos de sus padres. Hacer contacto visual y usar un tono de voz amigable ayuda a los niños a sentirse amados y bien consigo mismos. Muestre gratitud a los niños cuando tomen la iniciativa de felicitar a otra persona.

### PRIMARIA

Un refuerzo verbal positivo puede mejorar la motivación intrínseca de los niños. Cuando los padres y educadores felicitan a sus hijos, los ayudan a desarrollar su autoestima y motivación. Los niños de la escuela primaria se animan a agradar a los demás cuando ellos reciben cumplidos. A esta edad, los niños comienzan a concentrarse menos en sí mismos y quieren aprender más sobre los demás. Este es un buen momento para enseñarles sobre el significado de los cumplidos y cómo practicarlos con sus amigos. Además, pueden reflexionar sobre cómo se sienten al recibir cumplidos. Esto les ayudará a sentirse más cómodos aceptando cumplidos y ayuda a evitar que los niños desvíen aspectos positivos de sí mismos.

### PREPARATORIA

Felicitar a nuestros estudiantes de secundaria les permite sentirse seguros acerca de las grandes decisiones que están a punto de enfrentar y tomar. A esta edad, es posible que nuestros jóvenes no busquen la participación de sus padres en el proceso de toma de decisiones. Para los padres, puede ser difícil dar un paso atrás porque quieren que su hijo se sienta apoyado al tomar decisiones. Al usar frases como "Creo en ti" o "Estoy orgulloso de ti" ayuda a los adolescentes a sentirse seguros al dar esos grandes pasos por sí solos. También les ayuda a mantenerse conectados con sus padres.



## RECIBIR UN CUMPLIDO

por Emily Sewart  
Community Programs Specialist

Si bien la mayoría de nosotros estamos listos para entregar un cumplido en cualquier momento, a muchos de nosotros nos cuesta mucho más recibir cumplidos a cambio. Algunos de nosotros rehuimos, o inmediatamente comenzamos a estar en desacuerdo cuando se nos hace un cumplido; haciéndolo incómodo tanto para la persona que da el cumplido como para la persona que lo recibe. Sin embargo, recibí un consejo hace mucho tiempo de un colega mío que acababa de hacerme un cumplido que comencé a destrozarlo: se detuvo, me miró, esperó hasta que terminé, sonrió y simplemente dijo: "Solo di gracias". Desde entonces, cuando recibo un cumplido, trato de recordar que no se trata solo de mí (también conocido como la persona que lo recibe), sino también de la persona que ha reunido el coraje para darlo. Recibir cumplidos con amabilidad no solo puede ayudar a desarrollar nuestra autoestima, sino también a entablar relaciones positivas y saludables con sus amigos, familiares y colegas. A continuación, se ofrecen algunos consejos sobre cómo dar y recibir cumplidos:

Dar un cumplido: "¡Vaya, qué hermoso vestido tienes hoy!"

Se espontáneo; se específico; que sea breve.

Recibir un cumplido: "¡Gracias! ¡Lo compré en Ross, por \$10!"

Di gracias; estar de acuerdo con su cumplido; no creo que sea necesario devolver el cumplido.



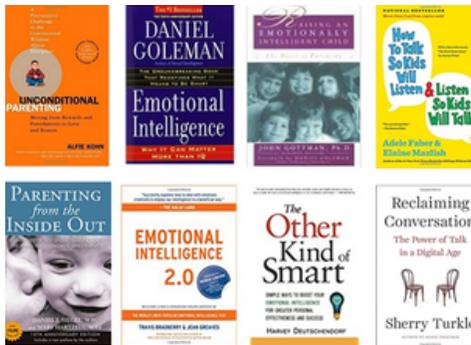
## ESTRATEGIAS PARA DAR CUMPLIDOS

por Carolyn Tompkins  
SEL Programs Specialist

Los cumplidos pueden tener un impacto poderoso y positivo en nuestro estado de ánimo, tanto como el dador de cumplidos como el receptor de cumplidos. Cuando damos un cumplido, experimentamos conexión cuando reconocemos a otra persona. Aquí hay tres consejos para hacer un cumplido:

- 1) Asegúrese de que su cumplido sea genuino. Dar un cumplido falso puede tener el efecto contrario en la persona que lo recibe, lo que puede hacer que se sienta inseguro.
- 2) Proporcione detalles para asegurarse de que su cumplido sea de naturaleza específica. Por ejemplo, en lugar de decir "eres genial en la guitarra", di "cuando tocas la guitarra, puedo escuchar mucha expresión en tu interpretación".
- 3) Elogie las cosas grandes pero también las pequeñas. A veces, algo aparentemente pequeño puede tener un gran impacto. Si le gustan los zapatos de alguien en la tienda, dígaselo!

Para información adicional sobre estas ideas y más, haga clic Aquí [here](#).



## RECURSOS Y LECTURAS

por Siomara Bridges-Mata  
Senior Community Programs Specialist

Las Sesiones de construcción comunitaria™ (CBS) es una estrategia utilizada por Frameworks of Tampa Bay para ayudar a construir una comunidad de salón de clases positiva, reforzar las habilidades de construcción de relaciones y practicar habilidades de aprendizaje social y emocional. Una de las partes útiles de un CBS es compartir cumplidos o agradecimientos. El componente de elogios y agradecimientos de CBS les brinda a los estudiantes la oportunidad de

prActuar con bondad y empatía destacando las características positivas y las contribuciones de los demás. Todos los cumplidos deben ser verdaderos, valorados, específicos y sinceros, por lo que analizamos los diferentes tipos de cumplidos que podemos dar y recibir. A continuación, encontrará una imagen de nuestro póster de cumplidos, que le brinda una muestra de elogios superficiales y elogios de nivel más profundo con algunos recursos adicionales que lo ayudarán en su viaje de dar y recibir cumplidos y difundir amabilidad.

Si está interesado en implementar CBS en su escuela dentro de su programa de horario fuera de la escuela, contáctenos hoy.



Frameworks  
Fostering Positive Development From the Inside Out

Videos:

- [How To Give and Receive A Compliment](#)
- [10 Compliments Your Kids Need To Hear](#)

Libros:

- [11 Picture Books to Teach Children About Giving to Others](#)

Artículos:

- [Harvard Business Review: Do Compliments Make You Cringe? Here's Why-](#) By Christopher Littlefield

Audios:

- This episode is about compliments and the impact it can have when [they are given or received: New Me, New You - Giving and receiving compliments](#)



Practicas y recursos didácticos:

- Free resources and activities that support giving and receiving compliments: [\(teacherspayteachers.com\)](#)

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para uso en el hogar, el aula o la oficina visite nuestra página web: [www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

## CONECTATE CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: [www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

HAZ UN IMPACTO

SAVE THE DATE  
Frameworks  
2022 Head & Heart Luncheon  
FEATURING KEYNOTE SPEAKER  
ARTHUR BROOKS  
ARMATURE WORKS | APRIL 21, 2022