

BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

*APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)
& FORMANDO CONFIANZA*



PRIMARIA

Los estudiantes de la escuela primaria aprenden mejor en un ambiente en el que sienten que pertenecen y que están seguros y aceptados. La construcción de relaciones interpersonales sólidas permite a los estudiantes desarrollar confianza entre ellos y con sus maestros. Las habilidades de aprendizaje social y emocional (SEL) son esenciales para desarrollar esta confianza, con relaciones basadas en la bondad y la empatía. Para obtener consejos y más información sobre el poder de SEL para construir relaciones sólidas, visite empatico.org.

SECUNDARIA

Los estudiantes de la escuela secundaria anhelan la independencia a medida que maduran y navegan por las nuevas libertades de la vida de la escuela. A medida que los estudiantes se vuelven más independientes, las relaciones significativas y respetuosas se extienden a una variedad de personas en sus vidas, incluidos amigos, compañeros, maestros, familiares y miembros de la comunidad. La lealtad y la confianza son muy importantes a esta edad y la confianza puede valorarse o perderse en cuestión de momentos. Lea el artículo [3 formas de construir relaciones](#), en persona o virtualmente para aprender cómo ayudar a generar confianza y un sentido de comunidad en la escuela secundaria, sin importar dónde o cómo se impartan las clases.

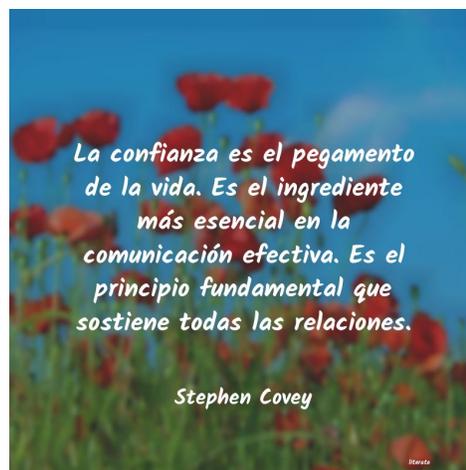
PREPARATORIA

Las relaciones de los adolescentes se vuelven más profundas y complejas a medida que envejecen. Los adolescentes dependen de los demás para adaptarse a nuevas responsabilidades y cambios. Esto hace que las relaciones sólidas, de apoyo y de confianza sean esenciales para afrontar todos los desafíos que conlleva ser un adolescente. Las relaciones saludables pueden ayudar a mantener a los estudiantes enfocados y permitir una salida para procesar las complejas emociones que están experimentando a medida que se acercan a la edad adulta. Para obtener más información sobre SEL con estudiantes de secundaria, lea el artículo [Necesitamos más SEL en las escuelas \(aquí se explica cómo\)](#).

CONFIANZA EN LAS RELACIONES

*Por Eddie Underwood
SEL Program Specialist*

La confianza es un requisito importante para que cualquier relación tenga éxito. Los altos niveles de confianza entre los estudiantes, los maestros y los padres pueden ayudar a crear un entorno en el que todos se sientan apoyados. Cuando existe un alto nivel de confianza entre el maestro y el alumno, ese vínculo puede ayudar al alumno a desarrollar un sentido de pertenencia, sentirse cuidado y aumentar su compromiso académico. La confianza abarca las cinco competencias básicas del aprendizaje social y emocional (SEL); sobre todo conciencia social y habilidades para relacionarse. Los estudiantes y los adultos deben demostrar activamente respeto, practicar la empatía y difundir la bondad para que la confianza sea la base del éxito general. Este boletín mensual se enfocará en estrategias, investigaciones y recursos para ayudar a generar confianza desde la perspectiva del aprendizaje social y emocional.



HABILIDADES Y ACTIVIDADES DE AFRONTAMIENTO



CONSTRUYENDO CONFIANZA ENTRE EDUCADORES Y ESTUDIANTES

Por Charese Cook
SEL Program Specialist

Construir una cultura de confianza entre educadores y estudiantes es vital para crear un año escolar positivo, seguro y productivo. Aquí hay algunas estrategias intencionales que pueden ser útiles para implementar en su entorno escolar:

- **Escuche a sus alumnos:** practique escucha activamente para conocer sus motivaciones, deseos y preocupaciones.
- **Haga preguntas a su clase:** esto demuestra interés y profundiza su comprensión sobre sus estudiantes.
- **Responder intencionalmente:** dar comentarios específicos fomentará comportamientos positivos y permitirá que cada estudiante se sienta reconocido y apoyado como individuo.
- **Reconozca los sentimientos de los estudiantes:** modelar y mostrar empatía ayudará a los estudiantes a saber que no están solos y que alguien los comprende.
- **Apoye a los estudiantes:** tranquilice a los estudiantes diciéndoles que los valora al ser una voz cuando la necesitan.
- **Cuéntele a los estudiantes sobre usted:** las historias personales y las noticias ayudan a alimentar la conexión y la vinculación.
- **Asista a eventos comunitarios:** únase a sus estudiantes en sus eventos deportivos, desfiles, festivales y actividades en línea.
- **Recuerde las fechas que son importantes para los estudiantes:** se siente especial ser reconocido y recordado.

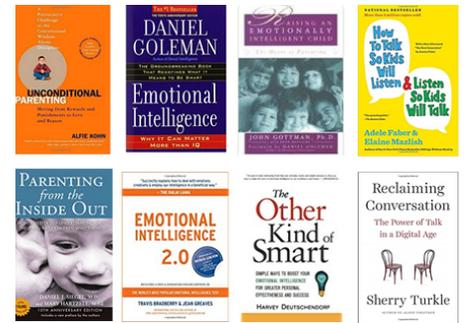
LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA CONFIANZA EN UNO MISMO

Por Siomara Bridges-Mata
Community Programs Specialist

Educadores, padres, estudiantes y amigos: ¡la confianza en uno mismo es la salsa secreta! Un artículo publicado en Psychology Today lo dijo mejor: "La confianza en uno mismo no es confiar en uno mismo para saber todas las respuestas, ni es creer que siempre hará las cosas correctas. Es tener la convicción de que serás amable y respetuoso contigo mismo, independientemente del resultado de tus esfuerzos". Entonces, ¿por qué es tan importante desarrollar la confianza en uno mismo? Como se mencionó en los comentarios de apertura, la confianza abarca las cinco competencias básicas del aprendizaje social y emocional y es la piedra angular de toda relación saludable. La autoconfianza mejorará positivamente su confianza, relaciones, comunicación y productividad. A continuación se ofrecen algunos consejos rápidos que le ayudarán a generar confianza en sí mismo:

- **Ser decisivo:** comience a romper el hábito de cuestionar sus decisiones. La próxima vez que haga una elección, ¡apégate a ella! Si no sale como lo había planeado, lo mejor que puede hacer es aprender de su error.
- **Sea amable con usted mismo:** hizo lo mejor que pudo y solo lo hará mejor la próxima vez. Busque encontrar luces plateadas a través de actividades de reflexión.
- **Aproveche sus fortalezas:** piense en lo que le salió bien y aproveche eso.
- **Pasa tiempo contigo mismo:** el tiempo a solas está bien ... de hecho, es saludable. Así es como aprendes quién eres. ¿Cuándo fue la última vez que pasaste un rato tranquilo y de calidad contigo mismo? ¡No haciendo cosas, eso es!
- **Observe y aprenda de los demás:** cultive la capacidad de mirar abiertamente cada situación y experiencia sin la presión de tener que saberlo todo.

Cuando practica la confianza en sí mismo, se vuelve más consciente de sí mismo, más en sintonía con el manejo de sus emociones de manera saludable y se conecta más profundamente con quienes lo rodean.



RECURSOS Y LECTURAS

Por Jordan Sims
Community Programs Specialist

Tener una relación constante y de confianza con un adulto ayuda a los niños a desarrollar habilidades clave como agencia y resiliencia. Les brinda la seguridad y el apoyo que necesitan para crecer y explorar el mundo por su cuenta. Para construir relaciones de confianza con los niños, debe ser intencional. Este [artículo](#) analiza cómo los niños desarrollan la confianza y describe ocho estrategias que puede utilizar para generar (y mantener) la confianza intencionalmente en sus relaciones con los niños.

Para obtener más recursos, visite www.myframeworks.org

Reci  Español



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

Las solicitudes para el año escolar 2021-22 abren el 26/2/2021 en:

MYFRAMEWORKS.ORG/TEENS-IN-ACTION

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

HACER UN IMPACTO

ESCUCHA NUESTRO PODCAST
"SELEMENTAL"