



EQ COMMUNITY NEWSLETTER™

February 2023

Vol 3 Issue 9

EMOTIONAL INTELLIGENCE (EQ) & PEER RELATIONSHIPS



HOW IMPORTANT ARE PEER RELATIONSHIPS?

by Caitlin Castro, Education Programs Specialist-Grant Coordinator

Peer relationships are one of the most important factors in social and emotional development and in turn can provide a way in which children learn empathy, cooperation, and team work. Successfully navigating the world of peers can prove to be difficult for our children. All children and teenagers greatly benefit from the emotional support friends provide, but as in all relationships, it can be stressful when peer conflict or social stressors arise. Our jobs as parents and educators are to equip our children with tools and strategies they can use to successfully develop healthy friendships. Role-playing, modeling, and engaging in deep conversations with our children can prove to be very helpful in teaching our kids what positive vs. negative friendships look like. As parents and educators, having an open line of communication with our kids helps develop trust and allows children to have a safe space to feel heard and seen when inevitable social pressures arise. Positive peer relationships in a child's life can greatly attribute to a healthy and successful life!

EARLY LEARNING

Children receive so many benefits when they interact with peers from an early age. It advances their language and communication, helps them achieve developmental milestones, and better prepares them for school. Play is the best way children learn at this age and playing with peers provides new learning opportunities that adults just cannot replicate. They can engage in more authentic, imaginative play with someone who thinks and communicates on a similar level. Whether formally in a childcare center or informally in a play group, early socialization with peers is crucial for setting the foundation for a child's social skills.

ELEMENTARY SCHOOL

Once a child enters elementary school, their social world begins shifting from the family unit to peers. As children spend more time with each other in classrooms and extracurricular activities, peer relationships become more important than they were in earlier years. Children learn how to make and keep a friend, collaborate with others for a common goal, and negotiate both positive and negative peer influences. These relationships provide so much more than just the opportunity to hone their early social skills, however. They provide children with a greater sense of belonging and purpose. This can buffer them from the effects of stress and help them to be more excited to engage and learn in school.

MIDDLE SCHOOL

Middle school is a huge transition for our students. They are faced with new routines, new friends, and new challenges. Prepare your kids by having conversations about their values and goals now. Model your decision making process by talking through decisions that you've made and how they align with the things you value. One of the most important decisions your student will make is the friendships they choose. By knowing their values and goals they will be able to better spot students who share those same goals. The friends we chose are important. We learn so much from the people we share our lives with.

HIGH SCHOOL

High school is full of pressure for our students. One way that we can help them is by helping them navigate the friendships that bring out the best in them and the friendships that they may have outgrown. Reflect with your student on the friendships they cherish and why. Who makes them feel valued? Who brings out their creativity? Who is in their corner and shows with their words and actions that they care? We want our teens to have peers who bring out the best in them and help them face challenges.

STAGES IN PEER RELATIONSHIPS

by Mabel Filpo
Community Programs Specialist

Peer relationships are important for people of all ages, as they help individuals to enhance their emotional intelligence skills, gain a sense of belonging, and receive support and guidance. Fostering peer relationships allows children to be involved with learning effective communication skills, setting boundaries, and seeking help from trusted adults. Here are some ideas to nurture peer relationships:

Be approachable: Smile, make eye contact, and be open to interacting with others. This can help to create a positive first impression and make it easier to start a conversation.

Communicate effectively: Listen actively, express yourself clearly, and use appropriate body language. This can help to build trust and understanding in a relationship.

Show interest: Ask questions, pay attention, and be genuinely interested in how others feel and what they say.

Be yourself: Authenticity is key, people appreciate and respect honesty and genuineness.

Show empathy: Try to understand and relate to others' feelings and perspectives. Empathy can help to create a sense of connection and belonging.

Resolve conflicts constructively: Model and provide opportunities for your child to manage disagreements and conflicts in a calm and proactive manner.

PEER RELATIONSHIPS IN ADOLESCENCE

by Melissa Hartnett
Education Programs Specialist

A 2021 developmental psychology study on social connectedness and the adolescent brain suggests that the time of adolescence may "be critical for the development of social emotional and cognitive skills that influence later mental health outcomes." Supportive peer relationships (those of high perceived quality) during adolescence "contribute to the sense of self...social competence and [positive] academic performance" while a lack of supportive peer relationships can be linked to negative outcomes such as "social withdrawal, risk-taking behavior...juvenile delinquency and long-term mental health consequences."

The HCPS/Frameworks Middle School project is so important because it teaches Community Building Sessions™ (CBS). CBS is a strategy to enhance classroom culture and build students' social and emotional competencies through purposeful activities. Research shows that kids with higher emotional intelligence have better self-management skills and better overall mental health which leads to better relationships. Facilitating CBS with fidelity in 6th grade classrooms is one powerful way to foster positive peer relationships to set them up for future success.

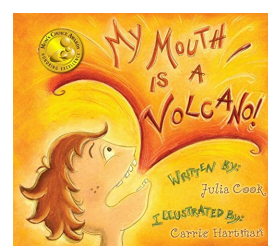
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.589403/full>

To access additional free resources or purchase resources for home, classroom, or office use, please visit our website:



www.myframeworks.org

MAKE AN IMPACT



RESOURCES AND READINGS

by Eddie Underwood
Education Programs Specialist

The following are some resources to help with fostering positive peer relationships. The following links provide access to an article and worksheets on building healthy relationships:

- <https://positivepsychology.com/health-y-relationships-worksheets/>
- [https://www.mylemarks.com/store/c24/Friendships and Relationships Worksheets.html](https://www.mylemarks.com/store/c24/Friendships%20and%20Relationships%20Worksheets.html)

The books above are a great way to supplement teaching and build EQ in children.

Peer pressure is something everyone will face in school. You have to really go by what you think is the right thing to do. Turn to the friends you trust the most when you are put in a compromising situation. If your friends are making the wrong decision, then turn to your parents.

Madisen Beaty

www.idlehearts.com

CONNECT WITH US:

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay

Frameworks
HEAD AND HEART
Luncheon

Frameworks EQ BOLETÍN INFORMATIVO™

Febrero 2023
Vol 3 Emitido 9

INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ) Y RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS



¿QUÉ TAN IMPORTANTES SON LAS RELACIONES ENTRE PARES?

Por Caitlin Castro, Especialista en Programas Educativos y Coordinadora y Subvenciones

Las relaciones con los compañeros son uno de los factores más importantes en el desarrollo social y emocional y, a su vez, pueden proporcionar una forma en que los niños aprenden empatía, cooperación y trabajo en equipo. Navegar con éxito en el mundo de las relaciones saludables puede resultar difícil para nuestros hijos. Todos los niños y adolescentes se benefician del apoyo emocional que brindan los amigos, pero como en todas las relaciones, puede ser estresante cuando surgen conflictos entre compañeros o estresantes sociales. Nuestro trabajo es equipar a nuestros hijos con herramientas y estrategias que puedan usar para desarrollar amistades saludables con éxito. Los juegos de roles, el modelado y la participación en conversaciones profundas con nuestros hijos pueden resultar muy útiles para enseñarles cómo son las amistades positivas frente a las negativas. Es importante, tener una línea abierta de comunicación con nuestros hijos. Esto ayuda a desarrollar la confianza y permite que los niños tengan un espacio seguro para sentirse escuchados y vistos cuando surgen presiones sociales. ¡Las relaciones positivas con los compañeros en la vida de un niño pueden contribuir a una vida saludable y exitosa!

APRENDIZAJE TEMPRANO

Los niños reciben tantos beneficios cuando interactúan con sus compañeros desde una edad temprana. Avanza su lenguaje y comunicación, los ayuda a alcanzar hitos del desarrollo y los prepara mejor para la escuela. El juego es la mejor forma en que los niños aprenden a esta edad y jugar con sus compañeros brinda nuevas oportunidades de aprendizaje que los adultos simplemente no pueden replicar. Pueden participar en juegos más auténticos e imaginativos con alguien que piensa y se comunica en un nivel similar. Ya sea formalmente en un centro de cuidado infantil o informalmente en un grupo de juego, la socialización temprana con los compañeros es crucial para sentar las bases de las habilidades sociales de un niño.

ESCUELA ELEMENTARIA

Una vez que un niño ingresa a la escuela primaria, su mundo social comienza a cambiar de la unidad familiar a los compañeros. A medida que los niños pasan más tiempo juntos en las aulas y en actividades extracurriculares, las relaciones entre compañeros se vuelven más importantes que en años anteriores. Los niños aprenden cómo hacer y mantener un amigo, colaborar con otros para un objetivo común y negociar las influencias positivas y negativas de los compañeros. Sin embargo, estas relaciones brindan mucho más que solo la oportunidad de perfeccionar sus habilidades sociales tempranas. Esto Brinda a los niños un mayor sentido de pertenencia y propósito. También, puede protegerlos de los efectos del estrés y a estar más emocionados de participar y aprender en la escuela.

SECUNDARIA

La escuela intermedia es una gran transición para nuestros estudiantes. Se enfrentan a nuevas rutinas, nuevos amigos y nuevos desafíos. Prepare a sus hijos teniendo conversaciones sobre sus valores y metas ahora. Modele su proceso de toma de decisiones hablando sobre las decisiones que ha tomado y cómo se alinean con las cosas que valora. Una de las decisiones más importantes que tomará su estudiante son las amistades que elija. Al conocer sus valores y objetivos, podrán detectar mejor a los estudiantes que comparten esos mismos objetivos. Los amigos que elegimos son importantes. Aprendemos mucho de las personas con las que compartimos nuestras vidas.

PREPARATORIA

La escuela secundaria está llena de presión para nuestros estudiantes. Una forma en que podemos ayudarlos es ayudándolos a navegar las amistades que sacan lo mejor de ellos y las amistades que pueden haber superado. Reflexione con su estudiante sobre las amistades que aprecia y por qué. ¿Quién los hace sentir valorados? ¿Quién saca a relucir su creatividad? ¿Quién está en su rincón y muestra con sus palabras y acciones que les importa? Queremos que nuestros adolescentes tengan compañeros que saquen lo mejor de ellos y los ayuden a enfrentar los desafíos.

ETAPAS EN LAS RELACIONES ENTRE PARES

Por Mabel Filpo
Especialista en Programas
Comunitarios

Las relaciones con los compañeros son importantes para las personas de todas las edades, ya que ayudan a las personas a mejorar sus habilidades de inteligencia emocional, obtener un sentido de pertenencia, recibir apoyo y orientación. Fomentar las relaciones con los compañeros permite que los niños participen en el aprendizaje de habilidades de comunicación efectivas, establezcan límites y busquen ayuda de adultos de confianza. Aquí hay algunas ideas para nutrir las relaciones con los compañeros:

Sea accesible: sonría, haga contacto visual y esté abierto a interactuar con los demás. Esto puede ayudar a crear una primera impresión positiva y facilitar el inicio de una conversación.

Comuníquese de manera efectiva: Escuche activamente, exprese con claridad y use un lenguaje corporal apropiado. Esto puede ayudar a generar confianza y comprensión en una relación.

Muestre interés: haga preguntas, preste atención y esté genuinamente interesado en cómo se sienten los demás y lo que dicen.

Sea usted mismo: la autenticidad es clave, las personas aprecian y respetan la honestidad y la autenticidad.

Muestre empatía: Trate de comprender y relacionarse con los sentimientos y perspectivas de los demás. La empatía puede ayudar a crear un sentido de conexión y pertenencia.

Resuelva los conflictos de manera constructiva: Modele y brinde oportunidades para que su hijo maneje los desacuerdos y los conflictos de una manera tranquila y proactiva.

RELACIONES ENTRE PARES EN LA ADOLESCENCIA

Por Melissa Hartnett
Especialista en Programas
Educativos

Un estudio de psicología del desarrollo de 2021 sobre la conexión social y el cerebro adolescente sugiere que el momento de la adolescencia puede “ser crítico para el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas que influyen en los resultados posteriores de salud mental”. Las relaciones de apoyo con los compañeros (aquellas de alta calidad percibida) durante la adolescencia “contribuyen al sentido de uno mismo... la competencia social y el rendimiento académico [positivo]”, mientras que la falta de relaciones de apoyo con los compañeros puede vincularse a resultados negativos como “retirada social, riesgo- conducta de adopción... delincuencia juvenil y consecuencias a largo plazo para la salud mental”.

El proyecto de HCPS/Frameworks Escuela Elementaria es muy importante porque enseña sesiones de sesión comunitaria. CBS es una estrategia para mejorar la cultura del aula y desarrollar las competencias sociales y emocionales de los estudiantes a través de actividades con propósito. Las investigaciones muestran que los niños con mayor inteligencia emocional tienen mejores habilidades de autocontrol y una mejor salud mental en general, lo que conduce a mejores relaciones. Facilitar un CBS con fidelidad en las aulas de sexto grado es una forma poderosa de fomentar relaciones positivas entre compañeros para prepararlos para el éxito futuro.

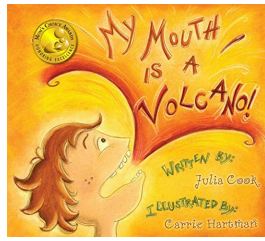
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.589403/full>

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:



www.myframeworks.org

HAS UN IMPACTO



RECURSOS Y LECTURAS

Por Eddie Underwood
Especialista en Programas
Educativos

Los siguientes son algunos recursos para ayudar a fomentar relaciones positivas con los compañeros. Los siguientes enlaces brindan acceso a un artículo y hojas de trabajo sobre cómo construir relaciones saludables:

- <https://positivepsychology.com/health-y-relationships-worksheets/>
- [https://www.mylemarks.com/store/c24/Friendships and Relationships Worksheets.html](https://www.mylemarks.com/store/c24/Friendships%20and%20Relationships%20Worksheets.html)

Los libros anteriores son una excelente manera de complementar la enseñanza y desarrollar EQ en los niños.

“La presión de grupo es algo que todos enfrentarán en la escuela. Realmente tienes que guiarte por lo que crees que es lo correcto. Recurre a los amigos en los que más confía cuando se encuentre en una situación comprometida. Si tus amigos están tomando la decisión equivocada, recurre a tus padres”.

— Madisen Beaty

Frameworks
HEAD AND
HEART
Luncheon

CONECTA CON NOSOTROS:

- Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworks_TB
- Frameworks of Tampa Bay
- @FrameworksofTampaBay
- Frameworks of Tampa Bay