

Social Emotional Learning (SEL)

By working together schools and parents can promote children's social and emotional learning (SEL). SEL includes some key skills:

- ◆ **Self-management**—recognizing feelings and managing anger. Key concepts: Flexibility, Persistence, and Resilience.
- ◆ **Social awareness**—developing empathy and taking the perspective of others. Key concepts: Empathy
- ◆ **Responsible decision making**. This includes considering long-term consequences of your actions for yourself and others.
- ◆ **Self awareness**—handling emotions, setting goals, and dealing with obstacles. Key concepts: Resilience and Optimism.
- ◆ **Relationship skills**—saying no to negative peer pressure and working to resolve conflicts constructively. Key concepts: Empathy and Optimism.



Empathy-Understanding how another person is feeling and imagining what it would be like to be in another person's place



Flexibility-Seeing and trying many possible actions within a task



Persistence-Sticking with something even when it is challenging



Resilience-Bouncing back and recovering from setbacks or failures



Optimism-Feeling hopeful that risks are worth taking and that problems will work themselves out

When young people master these skills, they are more likely to succeed in school and life. They become happier and more confident. They are better students, family members, friends, and workers. They are less prone to drug and alcohol use, depression, or violence. Social and emotional learning is like an insurance policy for a healthy, positive, successful life.

The Role of Parents

- ◆ Children learn important lessons about emotions from their parents. Children want their parents to guide and teach them. Parents should think of themselves as “social-emotional coaches.” They can encourage their children to use feeling words, such as “I feel sad” or “That made me really angry” to express emotions.
- ◆ When children learn to express feelings and respect others, they become happier and healthier. Such children are less likely to have problems with depression, violence, or other mental health issues as they grow older.

Long before children can say their first word or take their first step, they respond to the touch, tone of voice, and moods of their parents. This is the beginning of learning about emotions and relationships. This learning happens both through what parents say and do to their children and how parents treat each other.

El aprendizaje social y emocional (SEL)

Al trabajar juntos escuelas y los padres pueden promover el aprendizaje social y emocional de los niños (SEL). SEL incluye algunas habilidades:

♦ **Controlamiento de emociones propias** -- reconocimiento de los sentimientos y controlamiento de enojo.

Conceptos: Flexibilidad, Persistencia y Capacidad de superar los fracasos.

♦ **Percepción Social**--desarrollo social de la empatía y tomando la perspectiva de los demás.

Concepto: Empatía

♦ **Toma de decisiones responsables** -- Esto incluye considerar las consecuencias a largo plazo de sus acciones para usted y otros.

♦ **Percepción de uno mismo** -- manejando sus emociones, poniendo metas, y superar los obstáculos.

Conceptos: Resiliencia y Optimismo.

♦ **Habilidades sociales** --decir "no" a la presión negativa de los compañeros y trabajar para resolver los conflictos de manera constructiva. Concepto: Empatía y Optimismo.



Empatía-La comprensión de cómo otra persona está sintiendo e imaginar lo que sería como estar en el lugar de otra persona



Flexibilidad identificar y tratar muchas acciones posibles dentro de una tarea, proyecto, o problema



Persistencia-seguir trabajando con lo mismo aunque se convierta en un reto



Resiliencia-Recuperarse de los reveses o fracasos



Optimismo-Sensación de la esperanza de que los riesgos valen la pena y que los problemas se resolverán por sí mismos

Cuando los jóvenes dominan estas habilidades, tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela y la vida. Se vuelven más feliz y con más confianza. Ellos son mejores estudiantes, miembros de la familia, amigos y trabajadores. Ellos son menos propensos a las drogas y el alcohol, la depresión, o la violencia. El aprendizaje social y emocional es como una póliza de seguro para una vida sana, positiva y exitosa.

El Papel de los Padres

♦ Los niños aprenden de sus padres lecciones importantes sobre las emociones. Los niños quieren que sus padres los guíen y los enseñen. Los padres deben pensar en sí mismos como "entrenadores de emoción." Ellos pueden animar a sus hijos a usar palabras de sentimientos, tales como "estoy triste" o "Eso me hizo muy enojado" para expresar emociones.

♦ Cuando los niños aprenden a expresar sentimientos y respetar a los demás, se vuelven más feliz y saludable. Estos niños son menos propensos a tener problemas con depresión, violencia, o otros problemas mentales mientras crecen.

Mucho antes de que los niños puedan decir su primera palabra o tomar su primer paso, ya responden al tacto, tono de voz, y los estados de ánimo de sus padres. Este es el principio de aprender acerca de las emociones y las relaciones. Este aprendizaje tiene lugar tanto a través de lo que los padres dicen y hacen a sus hijos y la forma en que se tratan entre sí.