

Welcome to our Social Emotional Learning Night & Building Confidence & Self-Esteem



Bienvenidos!

Noche de aprendizaje
socioemocional y
fomento de la
confianza y la
autoestima



Tips For Setting A Culture Of Confidence

- **Give your child opportunities to learn and try new things!**
- **Give your child age-appropriate responsibilities.**
- **Avoid comparing your child to his/her peers or siblings.**
- **Model positive self-esteem.**

Consejos para establecer una cultura de confianza

- Dale a tu estudiante oportunidades para aprender y probar cosas nuevas.
- Dale a tu estudiante responsabilidades apropiadas para su edad.
- Evite comparar a su estudiante con sus compañeros o hermanos
- Modele un autoestima positivo

Helping your child work through Struggles And Failures

- **Encourage your child to work through their struggles.**
- **Remind your child that struggles and failures are a chance to learn and grow.**
- **Offer praise – but praise the effort, not the outcome.**

Cómo Ayudar a su estudiante a superar las luchas y fracasos.

- Anime a su estudiante a superar sus dificultades**
- Recuerde a su estudiante que las luchas y los fracasos son una oportunidad para aprender y crecer.**
- Ofrezca animo, pero de ánimo por el esfuerzo, no el resultado.**

Building Confidence Daily

Here are some ways to promote confidence every day:

- Share one reason why you are thankful for your child.**
- Ask your child to share one thing from the day that he/she is proud of.**
- Help your child begin the day with a positive affirmation.**

Construcción de confianza

Aquí hay algunas maneras de promover la confianza todos los días:

- **Comparta una razón por la que está agradecido por su estudiante.**
- **Pídale a su estudiante que comparta una cosa del día de la que este orgulloso.**
- **Ayude a su estudiante a comenzar el día con una afirmación positiva.**

What is SEL?

SEL is how we understand and apply skills that will help us develop positive identities and relationships, set and reach goals, and care for ourselves and others.

CASEL (The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) explains social emotional learning through 5 competencies:

Self-Awareness	Self-Management	Relationship Skills	Social Awareness	Responsible Decision Making
Understanding your thoughts, feelings, values, etc.	Staying in control of your feelings and choices	Creating and maintaining positive relationships	Understanding the perspectives, feelings and needs of others	Being able to think through things and make positive choices
Related Topics: <ul style="list-style-type: none">• Self Esteem• Feelings• Growth Mindset	Related Topics: <ul style="list-style-type: none">• Self Control• Coping Skills• Goal Setting• Organization	Related Topics: <ul style="list-style-type: none">• Friendships• Conflict Resolution• Inclusion	Related Topics: <ul style="list-style-type: none">• Empathy• Social Skills• Expected Behavior	Related Topics: <ul style="list-style-type: none">• Social Problem Solving• Self Control

Que es SEL?

SEL es cómo entendemos y aplicamos habilidades que nos ayudarán a desarrollar identidades y relaciones positivas, establecer y alcanzar metas y cuidar de nosotros mismos y de los demás.

CASEL (The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) explica el aprendizaje socioemocional a través de 5 competencias:

Conciencia de si mismo

Comprender sus pensamientos, sentimientos, valores, etc.

Temas:

- Autoestima
- Sentimientos
- Mentalidad de crecimiento

Auto-gestion

Mantener el control de sus sentimientos y elecciones

Temas:

- Autocontrol
- Habilidades de afrontamiento
- Hacer Metas
- Organización

Habilidades de Relación

Crear y mantener relaciones positivas.

Temas:

- Amistades
- Resolución de conflictos
- Inclusion

Conciencia Social

Comprender las perspectivas, los sentimientos y las necesidades de los demás.

Temas:

- Empatía
- Habilidades sociales
- Comportamiento o esperado

Responsabilidad de decisiones

Ser capaz de pensar en las cosas y tomar decisiones positivas.

Temas:

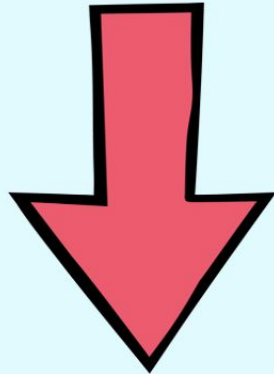
- Resolución de problemas sociales
- Autocontrol

Why does SEL matter?

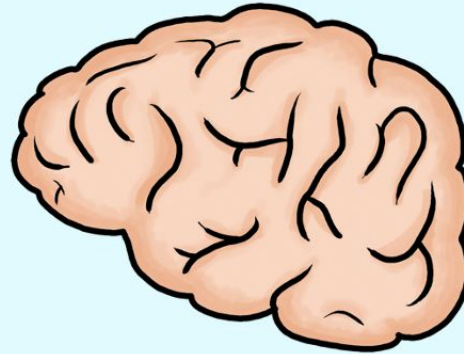
According to research provided by CASEL and other organizations, SEL can lead to...



A more positive attitude about self and others



A decrease in disruptive and violent behavior



Better mental health – less depression, anxiety and chronic stress



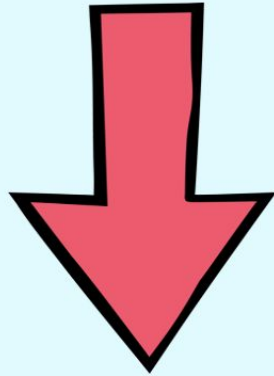
Improved academic performance

¿Por qué es importante SEL?

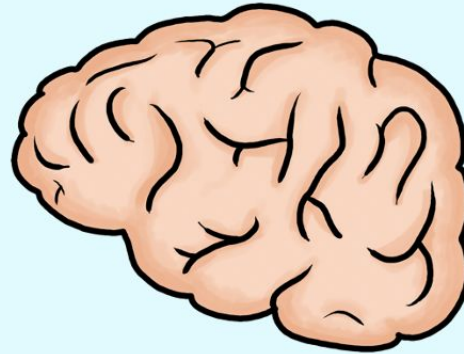
La investigación proporcionada por CASEL y otras organizaciones, indica que SEL puede girar a...



Una actitud más positiva sobre uno mismo y los demás.



Menos comportamiento disruptivo y violento.



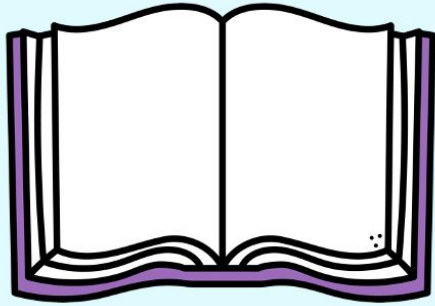
Mejor salud mental: menos depresión, ansiedad y estrés crónico



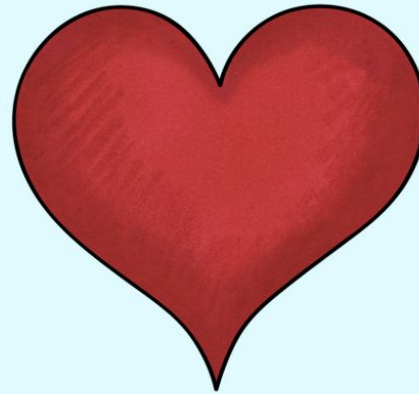
Mejoría en las metas académicas

What can families do?

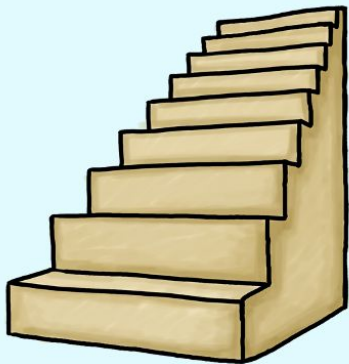
There are many things families can do to encourage SEL at home like...



Learn together by reading books or watching videos about SEL topics



Help others in your community by volunteering, donating, etc.



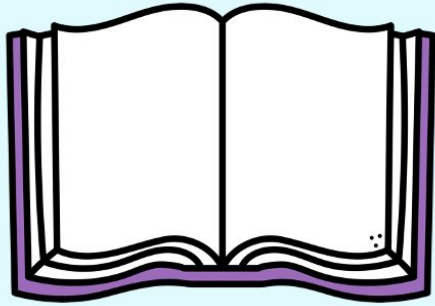
Set goals and then work together to reach them



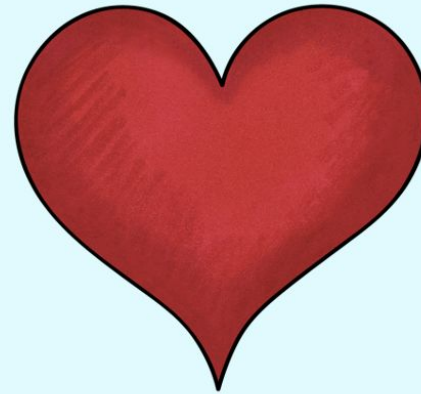
Make it a habit to talk about how you are feeling

Que pueden hacer las familias?

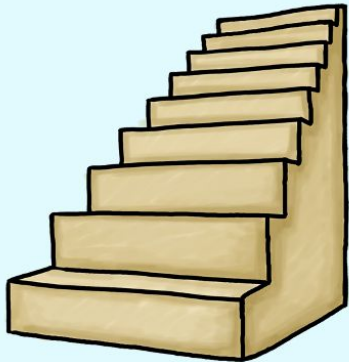
Hay muchas cosas que la familia puede hacer para ayudar con SEL en casa...



Aprendan juntos leyendo libros o viendo videos sobre temas de SEL



Ayude a otros en su comunidad ofreciéndose como voluntario, donando...etc.



Establezca metas y luego trabajen juntos para alcanzarlas.



Práctica integrar en la rutina hablar de cómo te sientes.

Questions

Preguntas



SEL Activities

Actividades de SEL

Thank you!

¡Gracias!