

— Social Emotional Learning,
Building Confidence &
Self-Esteem
Aprendizaje socioemocional,
fomento de la confianza y la
autoestima

Ariana Pantoja, School Counselor/Consejera Escolar
916-277-7137 apantoja@lasac.info

Dianna Dominguez, School Counselor/Consejera Escolar
916-277-7137 ddominguez@lasac.info

Reminders

- Keep yourself muted when not speaking
- Participation is encouraged
- Please complete survey at the end
- If you have questions you can type them in the chat and we will answer them at the end.

Recordatorios

- Manténgase en mudo
- Su participación es importante
- Por favor complete la encuesta al final
- Si tiene preguntas puede escribirlas en el chat y las contestarlas al final.

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

Understanding your thoughts, feelings, values, etc.

Related Topics:

- Self Esteem
- Feelings
- Growth Mindset

Self-Management

Staying in control of your feelings and choices

Related Topics:

- Self Control
- Coping Skills
- Goal Setting
- Organization

Relationship Skills

Creating and maintaining positive relationships

Related Topics:

- Friendships
- Conflict Resolution
- Inclusion

Social Awareness

Understanding the perspectives, feelings and needs of others

Related Topics:

- Empathy
- Social Skills
- Expected Behavior

Responsible Decision Making

Being able to think through things and make positive choices

Related Topics:

- Social Problem Solving
- Self Control

Que es SEL?

SEL (aprendizaje socioemocional) 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:

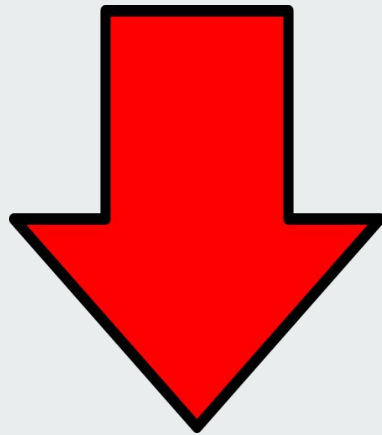
- Resolución de problemas sociales
- Autocontrol

Why does SEL matter?

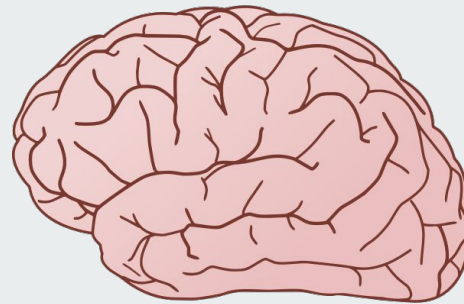
According to research provided by CASEL and other organizations, SEL can lead to...



A more positive attitude about self and others



A decrease in disruptive and violent behavior



Better mental health – less depression, anxiety and chronic stress



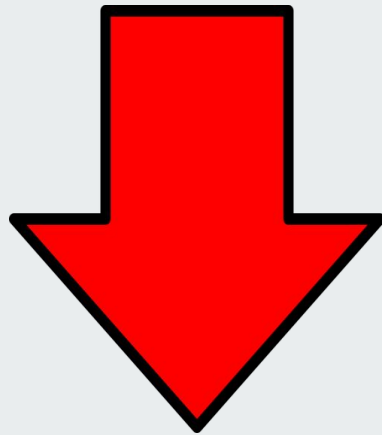
Improved academic performance

¿Por qué es importante SEL?

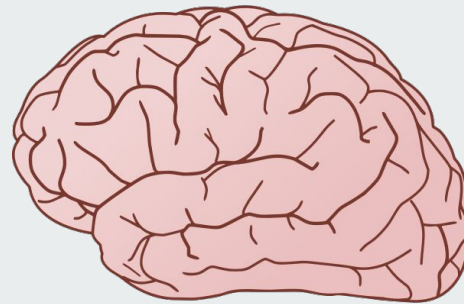
La investigación proporcionada por CASEL y otras organizaciones, indica que SEL puede girar a...



Una actitud más positiva sobre uno mismo y los demás.



Menos comportamiento disruptivo y violento.



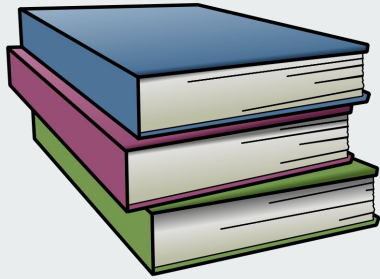
Mejor salud mental: menos depresión, ansiedad y estrés crónico



Mejoría en las metas académicas

What can families do?

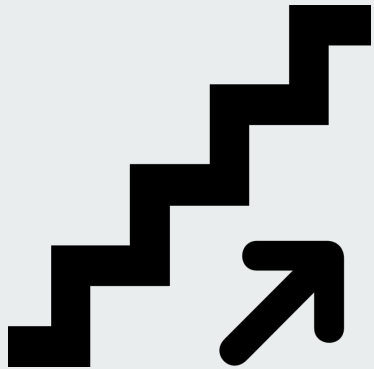
There are many things families can do to encourage SEL at home like...



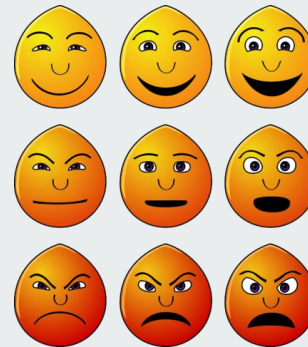
Learn together by reading books or watching videos about SEL topics



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



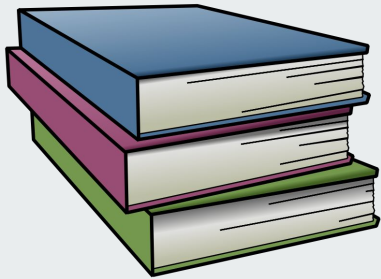
Set goals and then work together to reach them



Make it a habit to talk about how you are feeling

Que pueden hacer las familias?

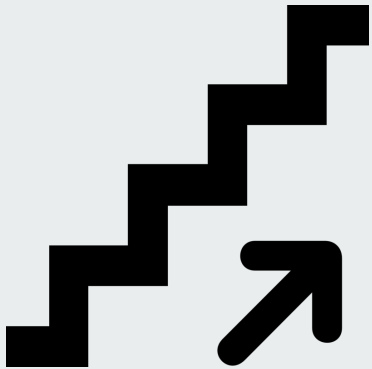
Hay muchas cosas que la familia puede hacer para ayudar con SEL en casa...



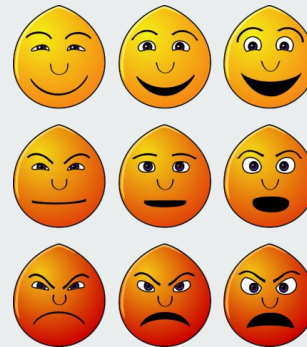
Aprendan juntos leyendo libros o viendo videos sobre temas de SEL



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.

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.
- Let them overhear you talk about them in a positive way.
- Model positive self-esteem.



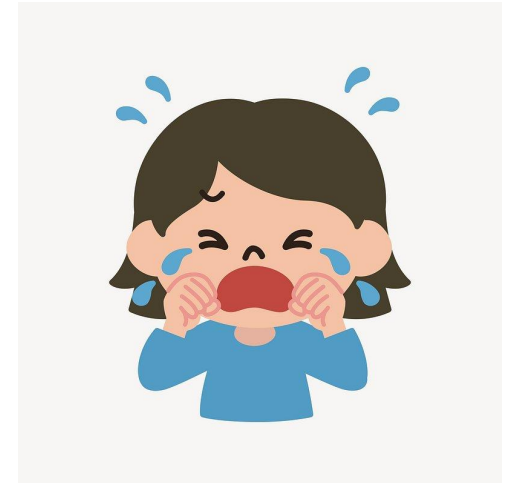
Consejos para establecer una cultura de confianza

- Dele a su estudiante oportunidades para aprender y probar cosas nuevas.
- Dele a su estudiante responsabilidades apropiadas para su edad.
- Evite comparar a su estudiante con sus compañeros o herman@s.
- Permíte que te escuchen hablando de ellos de una manera positiva.
- Modele un autoestima positivo



Helping your child work through Struggles And Failures

- Encourage your child to work through their struggles.
- Allow your child to struggle and fail.
- 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 dificultades y fracasos

- Anime a su estudiante a superar sus dificultades.
- Permita que su estudiante tenga dificultades y que fracase.
- Recuerdele a su estudiante que las dificultades y los fracasos son una oportunidad para aprender y crecer.
- Ofrezca ánimo, pero de ánimo por el esfuerzo, no el resultado.



5 Reasons Why Failure is Important

When your child is struggling with failure remind them that we all learn by trying and failing. Let them know that:



1. Failure makes you strong and resilient.
2. Failure helps you learn what doesn't work.
3. Failure builds your character.
4. Failure helps you develop problem-solving skills.
5. Every failure is a stepping stone to success.

5 Razones porque el Fracaso es Importante...



Cuando su estudiante esté luchando contra el fracaso, recuerdele que todos aprendemos intentando y fallando.

Hagales saber que:

1. El fracaso te hace fuerte y resistente.
2. El fracaso te ayuda a aprender lo que no funciona
3. El fracaso construye tu carácter.
4. El fracaso te ayuda a desarrollar habilidades para resolver problemas.
5. Cada fracaso es un paso hacia el éxito.



How to praise your child effectively:

Saying "you are so smart" creates a smart kid identity for our child. As a result they start avoiding challenges and become terrified of mistakes.

"You're so smart!" promotes a fixed mindset

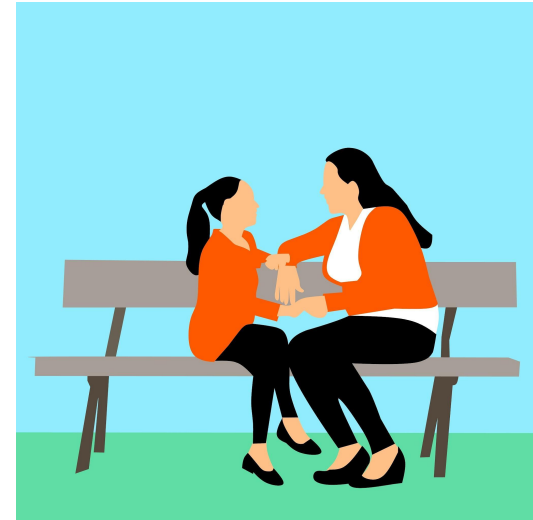
- "I can do this because I'm smart."
- "I can't do this!-I'll stop trying."

Before taking on a new challenge, a child who was praised for smartness thinks:

- Does it mean I'm no longer smart?
- What if I don't succeed?
- Will I disappoint everyone?

Intelligence is not fixed. It can be cultivated through experiences, practice, and mistakes.

"I don't know how to do it... YET. I can try again."



Cómo hablarle a tu estudiante con eficacia...

Decir "eres tan inteligente" crea una identidad de niño inteligente (no realista) para nuestros estudiantes. Como resultado, comienzan a evitar los desafíos y les aterrorizan los errores/fracasar.

"¡Tu eres tan inteligente!" promueve una mentalidad fija (no realista)

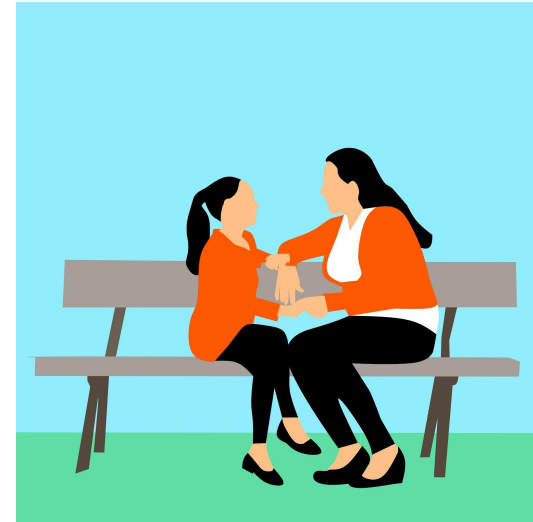
- "Puedo hacer esto porque soy inteligente".
- "¡No puedo hacer esto! Dejaré de intentarlo".

Antes de asumir un nuevo desafío, un niño al que le dijeron que era tan inteligente piensa:

- ¿Significa que ya no soy inteligente?
- ¿Qué pasa si no lo logro?
- ¿Decepcionaré a todos?

La inteligencia no es fija. Se puede cultivar a través de experiencias, práctica y errores.

"No sé cómo hacerlo... TODAVÍA. Puedo intentarlo de nuevo".



How to praise your child effectively (cont.):

Instead of:

"How clever of you!"



"You're lucky you're so smart!"



"What a smart child you are!"

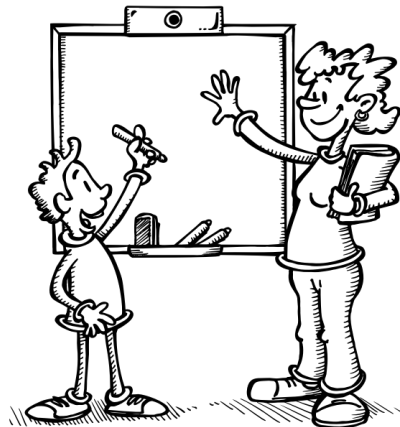


Try:

"How did you learn to do that?"

"Nice work, tell me how you accomplished it. What steps did you take?"

"You solved this problem! That was an interesting approach. How did you think of that?"



Cómo hablarle a tu estudiante con eficacia (cont.):

En Lugar de:

"Que inteligente de tu parte!"



"Tienes suerte de que eres tan inteligente!"



"Que estudiante tan inteligente eres!!"

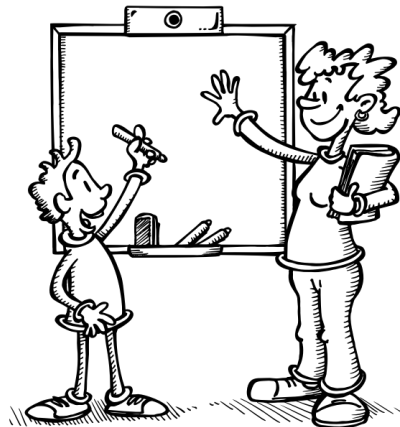


Intenta:

"¿Cómo aprendiste a hacer eso?"

"Buen trabajo, cuéntame cómo lo lograste. ¿Qué medidas tomaste?"

"¡Resolviste este problema! Eso fue un estrategia interesante. ¿Cómo se te ocurrió eso?"



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.



Desarrollar la 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 esté orgulloso.
- Ayude a su estudiante a comenzar el día con una afirmación positiva.



Building Confidence Activities

Here are some activities you can do to boost your child's confidence:

- Take a walk and let them be the guide
- Let them pack their own healthy lunch/snack
- At the store, give them the shopping list and let them find the items
- Ask them to help you fix something
- Give them a budget and let them plan a family day trip
- Give them full responsibility for a low-maintenance pet (like a fish or a snail)
- On your next trip, let them pack their own bag.



Actividades para desarrollar la confianza

Aquí hay algunas actividades que puede realizar para aumentar la confianza de su hijo:

- Salgan a caminar y dejen que ellos sean los guías.
- Permítales preparar su propio almuerzo/bocadillo saludable.
- En la tienda, deles la lista de compras y deje que ellos encuentren las cosas.
- Pídales que le ayuden a arreglar algo.
- Deles un presupuesto y deje que ellos hagan planes para una excursión familiar.
- Deles toda la responsabilidad por una mascota que requiera poco mantenimiento (como un pez o una lagartija).
- En su próximo viaje, deje que empaquen su propia maleta.



Questions

Preguntas



<https://forms.gle/bgtZV3BaX9vTschM9>