



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**PROJECT  
CORNERSTONE**  
A YMCA of Silicon Valley Initiative

# MIDDLE SCHOOL SOCIAL + EMOTIONAL LEARNING

## A Project Cornerstone Curriculum for Middle Schoolers

### LESSON OF THE MONTH

Welcome to Project Cornerstone's Middle School SEL Curriculum! Your student will be participating through their school with monthly modules designed to teach social and emotional learning. This first module focuses on the importance of communication skills in building friendships and strong relationships. Students will practice meeting new people, learn how to initiate and maintain a conversation, understand the components of nonverbal communication, experience how nonverbal communication affects the meaning and interpretation of conversations, and recognize how communication differs in text/social media platforms versus in-person.

### WHAT IS SEL?

Social and emotional learning (SEL) is the process through which all young people and adults acquire and apply the knowledge, skills, and attitudes to develop healthy identities, manage emotions and achieve personal and collective goals, feel and show empathy for others, establish and maintain supportive relationships, and make responsible and caring decisions. Students participating in SEL programs, like Project Cornerstone, enhance their capacity to effectively manage challenges and solve problems, improve emotional, physical, and social well-being and behavior, and increase academic performance.

### WHAT CAN WE DO AT HOME?

One of the best ways to help your student learn effective communication skills is to practice these skills yourself and provide a positive example for your student.

1. Encourage your student to meet and interact with new people. Model introducing yourself to someone new and initiating a conversation.
2. Practice active listening skills while interacting with your student.
  - Give your student your full attention (put away distractions).
  - Refrain from judgment and interruptions.
  - Use non-verbal cues (nodding, eye contact, leaning in) to show your student that you are engaged in what they are saying.
  - Check for understanding. Summarize and rephrase what you heard. Use sentence frames like, "What I'm hearing you say is..." "If I understand you correctly..."
  - Ask questions. Show interest by asking follow-up questions and wanting to know more.
  - Practice empathy. Remember what it was like to be a middle schooler and express care.

### RESOURCES



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**PROJECT  
CORNERSTONE**  
A YMCA of Silicon Valley Initiative

# ESCUELA SECUNDARIA APRENDIZAJE SOCIAL + EMOCIONAL

Un plan de estudios de Project Cornerstone para estudiantes de secundaria

## LECCIÓN DEL MES

¡Bienvenido(a) al Plan de Estudios de Aprendizaje Social y Emocional de Secundaria de Project Cornerstone! Su estudiante participará a través de su escuela en módulos mensuales diseñados para enseñar sobre el aprendizaje social y emocional. Este primer módulo se enfoca en la importancia de las habilidades de comunicación en el desarrollo de amistades y relaciones sólidas. Los (las) estudiantes practicarán cómo conocer gente nueva, aprenderán cómo iniciar y mantener una conversación, entenderán los componentes de la comunicación no verbal, experimentarán cómo la comunicación no verbal afecta el significado e interpretación de las conversaciones, y reconocerán cómo difiere la comunicación a través de texto/plataformas de redes sociales a comparación de la comunicación en persona.

## ¿QUÉ ES SEL?

El aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) es el proceso por el cual todos(as) los (las) jóvenes y adultos adquieren y aplican el conocimiento, las habilidades, y las actitudes para desarrollar identidades sanas, manejar las emociones y alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y tomar decisiones responsables y con preocupación por los demás. Los (las) estudiantes que participan en programas de SEL, como Project Cornerstone, aumentan su capacidad para manejar retos efectivamente y resolver problemas, mejorar el bienestar y comportamiento emocional, físico, y social, y incrementar su desempeño académico.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

Una de las mejores maneras para ayudar a su estudiante a aprender habilidades de comunicación efectivas es que usted mismo(a) practique estas habilidades y provea un ejemplo positivo para su estudiante.

1. Anime a su estudiante a conocer e interactuar con gente nueva. Modele cómo presentarse ante alguien nuevo e iniciar una conversación.
2. Practique habilidades de escucha activa mientras interactúa con su estudiante.
  - Dele toda su atención a su estudiante (aleje las distracciones).
  - Absténgase de juzgar e interrumpir.
  - Utilice señales no verbales (asentir con la cabeza, contacto visual, inclinarse) para mostrarle a su estudiante que está involucrado en lo que está diciendo..
  - Compruebe si le ha entendido. Resuma y reformule lo que escuchó. Use marcos de oraciones como, "Lo que te escucho decir es..." "Si te entendí correctamente..."
  - Haga preguntas. Muestre interés haciendo preguntas de seguimiento y queriendo saber más.
  - Practique la empatía. Recuerde cómo era ser estudiante de secundaria y exprese interés.

## RECURSOS