



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

This month your student is learning that they have actual superpowers! Everyone possesses the superpowers of kindness, service, and gratitude. These qualities and abilities must be practiced with intention. Being kind and providing acts of service requires awareness, empathy, courage, and taking healthy risks. Students learn about the science of happiness and how acts of kindness, service, and gratitude boost the happiness and well-being of others and our personal happiness and health. Students can see the ripple effect and impact of kindness, service, and gratitude through the viral video sensation, [Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day"](#). Students also learn that kindness, service, and gratitude must also be applied to ourselves and not just other people. We express kindness to ourselves in the form of positive self-talk and give the gift of service to ourselves by reaching out to a trusted adult or mental health professional when needed.

### 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?

At the conclusion of each module, students are given a challenge: a task or skill to practice or try in the coming weeks to build their social emotional learning. For this module, the challenge is extended to YOU! As you and your student both take on these challenges, have conversations about your experiences and share your stories.

#### Challenge #1:

- When you think of a kind thought, express it.
- When you think about doing a kind deed, do it.

#### Challenge #2:

- Look for acts of kindness and service in the world around you.
- Notice and name what you see and experience.

#### Challenge #3:

- When you are feeling down, frustrated, or annoyed by a task you must do or a situation you are in, look for ways to feel grateful.
- Shift your perspective and find an aspect of your situation or experience that you can express gratitude for.

### RESOURCES



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®  
POR UNA VIDA SALUDABLE  
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

**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

Este mes su estudiante aprenderá que realmente tiene súper poderes. Todos(as) poseen los súper poderes de la bondad, el servicio, y la gratitud. Estas cualidades y habilidades deben practicarse intencionalmente. Ser bondadoso(a) y proveer actos de servicio requiere conciencia, empatía, coraje, y la toma de riesgos sanos. Los (las) estudiantes aprenden sobre la ciencia de la felicidad y cómo los actos de bondad, servicio, y gratitud aumentan la felicidad y bienestar de los demás y nuestra felicidad y salud personal. Los (las) estudiantes pueden ver el efecto dominó a través del video viral sensación, [Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day"](#). Los (las) estudiantes también aprenden que la bondad, el servicio, y la gratitud también deben aplicarse hacia nosotros(as) mismos(as) y no solo a otras personas. Expresamos amor hacia nosotros(as) mismos(as) a través del dialogo interno positivo y nos regalamos autoservicio al contactar a un adulto de confianza o a un(a) profesional de la salud mental cuando es necesario.

## ¿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, e incrementar su desempeño académico.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

Al concluir cada módulo, a los (las) estudiantes se les da un reto: una tarea o habilidad para practicar o intentar desarrollar su aprendizaje socioemocional durante las próximas semanas. ¡Para este módulo, el reto se extiende hacia USTED! A medida que usted y su estudiante hacen frente a estos retos, platicuen sobre sus experiencias y compartan sus historias.

### Reto #1:

- Cuando tengas un pensamiento bondadoso, exprésalo.
- Cuando pienses en un acto de bondad, hazlo.

### Reto #2:

- Busca actos de bondad y servicio en el mundo a tu alrededor.
- Nota y nombra lo que ves al igual que tus experiencias.

### Reto #3:

- Cuando te sientas cabizbajo(a), frustrado(a), o fastidiado(a) por alguna tarea que tengas que hacer o alguna situación en la que estés, busca la manera de sentirte agradecido(a).
- Cambia tu perspectiva y encuentra algún aspecto de tu situación o experiencia por la cual puedes expresar gratitud.

## RECURSOS