



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 middle school with seven modules designed to teach social and emotional learning. This first module is about managing emotions. These self-awareness skills are part of one of the core competencies of social and emotional learning. Self-awareness is the ability to accurately recognize one's own emotions and thoughts and how they influence behavior. This module teaches students to identify and name their specific emotions using an expanded vocabulary of emotion words. Once we can name our emotions, we can address the feeling in order to control our behavior. Students gain an understanding of what is within their control and what is out of their sphere of control. This helps students focus on the things they can actually have influence over. The module concludes with discussing how to determine how big a problem is and checking to see if their emotions match the size of their problem.

RESOURCES

WHAT IS SEL?

Social and emotional learning (SEL) is the set of skills, knowledge, and behaviors involved in understanding and managing emotions, setting and achieving positive goals, feeling and showing empathy for others, engaging in positive relationships, and making responsible decisions. Students participating in SEL programs, like Project Cornerstone, enhance their capacity to effectively manage challenges and solve problems, improve emotional well-being and social behavior, and increase academic performance.

WHAT CAN WE DO AT HOME?

- Talk with your child and acknowledge that all emotions are acceptable. There are no "good" or "bad" emotions. It is okay to feel what we feel. Our job is to decide how we want to react to the emotions we have.
- When your adolescent is having a big emotion, encourage them to name what they are feeling. For example, feeling "angry" is a big category. Help your student identify their specific feeling. Maybe they are actually frustrated, stressed, annoyed, or defensive.
- Talk with your student about what is in their sphere of control and what is outside of their sphere of control. Remind your student that they cannot control others, but they can control themselves. It is best not to let that which is out of their control interfere with all that they can control.
- Ask your student to try to associate what is happening in their surroundings with their emotions. Can they identify specific situations that influence specific emotions? What patterns do they see? Being able to make this connection gives your student power to be in control of their feelings and helps them maintain or shift emotions.



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 al Currículo SEL de la Escuela Secundaria de Project Cornerstone! Su estudiante participará a través de su escuela con siete módulos diseñados para enseñar el aprendizaje social y emocional. Este primer módulo trata sobre la gestión de las emociones. Estas habilidades de autoconciencia son parte de las aptitudes centrales del aprendizaje socioemocional. La autoconciencia es la capacidad de reconocer con precisión las propias emociones y pensamientos y cómo influyen en el comportamiento. Este módulo enseña a los estudiantes a identificar y nombrar emociones específicas utilizando un vocabulario extenso de palabras relacionadas con las emociones. Una vez que podemos nombrar nuestras emociones, podemos abordar el sentimiento para controlar nuestro comportamiento. Los estudiantes llegan a comprender lo que está bajo su control y lo que está fuera de su esfera de control. Esto ayuda a los estudiantes a enfocarse en las cosas sobre las que realmente tienen influencia. El módulo concluye con un debate sobre cómo determinar la magnitud de un problema y comprobar si sus emociones corresponden a la magnitud de su problema.

RECURSOS

¿QUÉ ES SEL?

Aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en Inglés) es un set de habilidades, conocimiento, y comportamientos que suponen entendimiento y manejo de emociones, establecimiento y alcance de metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, involucrarse en relaciones positivas, y tomar decisiones de manera responsable. Los (las) estudiantes que participan en programas de SEL, como Project Cornerstone, aumentan su capacidad para manejar retos y solucionar problemas, mejorar su bienestar emocional y comportamiento social, e incrementar su desempeño académico.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

- Hable con su hijo(a) y reconozca que todas las emociones son aceptables. No hay emociones "buenas" ni "malas." Está bien sentir lo que sentimos. Nuestro trabajo es decidir como queremos reaccionar a nuestras emociones.
- Cuando sus hijos(as) adolescentes tengan una gran emoción, anímelos(as) a nombrar lo que están sintiendo. Per ejemplo, el sentirse "enojado(a)" es una categoría grande. Ayude a sus estudiantes a identificar lo que están sintiendo específicamente. Tal vez estén frustrados(as), estresados(as), molestos(as), o a la defensiva.
- Hable con sus estudiantes sobre lo que está en su esfera de control y lo que está fuera de su esfera de control. Recuérdeles que no pueden controlar a los demás, pero que pueden controlarse a sí mismos. Es mejor no dejar que lo que está fuera de su control interfiera con todo aquello que pueden controlar.
- Pídale a sus estudiantes que traten de asociar lo que está pasando en sus alrededores con sus emociones. ¿Pueden identificar situaciones específicas que influyen en emociones específicas? ¿Qué patrones ven? Hacer esta conexión les da a sus estudiantes el poder de estar en control de sus sentimientos y les ayuda a mantener o cambiar sus emociones.