



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

The Project Cornerstone Middle School SEL module for this month focuses on relationships, one of the core competencies of social and emotional learning. This module highlights the importance of building healthy social connections, practicing effective communication skills, and resolving conflict by looking at others through an asset-based perspective. All people, especially adolescents, need social connection for healthy living, well-being, and proper development. This module teaches students how to cultivate healthy relationships through active listening skills, practicing empathy, and perspective taking. Students will learn how to shift their perspective from a focus on deficits to a focus on assets. Instead of looking at the faults and deficiencies of others, we practice how to see people's strengths, skills, and talents.

### 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?

- Encourage your student to maintain or build healthy social connections with peers and family members. This could include interactions such as family meals, acts of service, or scheduling in time for youth to hang out with peers in safe spaces.
- Model how to actively listen and be curious. Active listening is listening intently without judgement or interruption and asking questions about your student. Be interested in their world and experiences. Focus on your student and their perspective, not on yourself. When you model this with your student, you are teaching them how to do this with other people.
- Curiosity leads to empathy, the ability to understand and share the feelings of others by striving to look at situations from their perspective. Our teens' developing brains need to practice the skill of empathy. Healthy and happy relationships require empathy.
- As you interact with other people (including your student), practice using an asset focused perspective rather than a deficit focused perspective. For example, if your student is always telling their sibling what to do and arguing with you, instead of labeling them as bossy and argumentative, find their strengths and skills. Focus on their ability to be a leader and manager who is a committed negotiator and advocate. This shift in perspective helps us to avoid conflict with others and uses people's skills to build positive and healthy interactions.

### 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

El módulo SEL (Aprendizaje Social y Emocional) para escuela secundaria de Project Cornerstone de este mes se enfoca en las relaciones, una de las capacidades centrales del aprendizaje social y emocional. Este módulo recalca la importancia de crear conexiones sociales sanas, la práctica de destrezas de comunicación efectivas, y la resolución de conflictos viendo a los demás a través de una perspectiva basada en los elementos fundamentales del desarrollo.

Todas las personas, especialmente los adolescentes, necesitan una conexión social para llevar una vida sana, sentirse bien y desarrollarse adecuadamente. Este módulo enseña a los alumnos a cultivar relaciones sanas mediante la escucha activa, la práctica de la empatía y la toma de perspectiva. Los alumnos aprenderán a cambiar su perspectiva, pasando de centrarse en los déficits a centrarse en los valores. En lugar de fijarse en los defectos y las deficiencias de los demás, practicamos cómo ver los puntos fuertes, las habilidades y los talentos de las personas.

## ¿QUÉ ES SEL?

El aprendizaje socioemocional (SEL por sus siglas en inglés) es el proceso a través del cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican los conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades sanas, gestionar las emociones y alcanzar objetivos personales y colectivos, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y de atención con los demás. 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?

- Anime a su estudiante a mantener o construir conexiones sociales saludables con sus compañeros y miembros de la familia. Esto podría incluir interacciones como comidas familiares, actos de servicio o programar tiempo para que los jóvenes pasen el rato con sus compañeros en espacios seguros.
- Modelar cómo escuchar activamente y ser curioso(a). Escuchar activamente es escuchar atentamente sin juzgar o interrupciones y hacer preguntas sobre su estudiante. Tome interés en su mundo y experiencias. Enfóquese en su estudiante y su perspectiva, no en usted mismo. Cuando usted modela esto con su estudiante, usted le está enseñando como hacer esto con otras personal.
- La curiosidad lleva a la empatía, la habilidad de entender y compartir los sentimientos de otros al intentar ver las situaciones desde su perspectiva. Los cerebros en desarrollo de nuestros adolescentes necesitan practicar la habilidad de la empatía. Las relaciones felices y sanas requieren empatía.
- Mientras interactúa con otras personas (incluyendo a su estudiante), practique utilizar una perspectiva con enfoque en los elementos fundamentales. Por ejemplo, si su estudiante siempre le dice a su hermano(a) lo que hay que hacer, y discutiendo con usted, en vez de catalogarlo(a) como mandón(a) y argumentativo(a), encuentre sus fortalezas y habilidades. Enfóquese en su habilidad para ser un(a) líder o un(a) gerente negociador(a) y partidario(a) comprometido(a). Este cambio de perspectiva nos ayuda a prevenir conflictos con otros y utilizar habilidades para con la gente para construir interacciones positivas y sanas.

## RECURSOS