



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

Your Middle Schooler participated in a Project Cornerstone lesson about stress. Stress is defined as feeling emotional or physical strain or tension due to experiencing a challenge or a demanding circumstance. Stress can be a healthy way to motivate us to be productive and get us ready to take action and be engaged. All people encounter stress in life, and it is extremely common in teenagers. Understanding the difference between healthy and unhealthy stress levels is essential.

Your student learned about the benefits of stress, the physiological effects of stress, and the types of stress (acute, episodic, and chronic). Students identified stressors common to middle schoolers. Students also had the opportunity to identify personal stressors. The lesson concluded with ways to combat stress. Stress busters include physical activity, sleep, finding joy, and talking with friends and trusted adults. Next month, students will focus on stress management and coping skills.

### 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 middle schooler about stress.
- Listen with empathy (remember what it was like to be in middle school, give your student your full attention, be supportive, caring, and seek to understand without judgment.
- Together, identify healthy stress and unhealthy stress in your middle schooler's life.
- Share some of your own stressors and the coping skills you use to manage stress.
- Keep an open dialogue about stress and help your middle schooler access resources if their stress reaches unhealthy levels.



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

Su estudiante de secundaria participó en una lección de Project Cornerstone acerca del estrés. El estrés se define como un sentimiento de tensión emocional o física debido a la experiencia de un problema o una circunstancia exigente. El estrés puede ser una forma saludable de motivarnos para ser productivos y prepararnos para actuar y estar comprometidos. Todas las personas se enfrentan al estrés en la vida, y es extremadamente común en los adolescentes. Es esencial entender la diferencia entre los niveles de estrés saludables y los no saludables.

Su estudiante aprendió sobre los beneficios del estrés, los efectos fisiológicos del estrés y los tipos de estrés (agudo, episódico y crónico). Los estudiantes identificaron los factores de estrés más comunes en los estudiantes de secundaria. Los estudiantes también tuvieron la oportunidad de identificar los estresantes personales. La lección concluyó con formas de combatir el estrés. Las formas de combatir el estrés incluyen: la actividad física, el sueño, encontrar lo que nos da alegría y hablar con amigos y adultos de confianza. El próximo mes, los estudiantes se enfocarán en el manejo del estrés y en las habilidades para enfrentarlo.

## RECURSOS

## ¿QUÉ ES SEL?

El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) es el conjunto de habilidades, conocimientos y conductas involucradas en la comprensión y el manejo de las emociones, el establecimiento y el logro de objetivos positivos, el sentir y mostrar empatía por los demás, la participación en relaciones positivas y la toma de decisiones responsables.

Los estudiantes que participan en los programas SEL, como Project Cornerstone, aumentan su capacidad para manejar eficazmente los retos y la solución de problemas, mejoran su bienestar emocional y su comportamiento social, e incrementan su desempeño académico.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

- Hable con su estudiante de secundaria sobre el estrés.
- Escuche con empatía (recuerde cómo era estar en la escuela secundaria, preste toda su atención hacia su estudiante, sea comprensivo, afectuoso y trate de entenderlo/a sin juzgar).
- Juntos, identifiquen el estrés saludable y el estrés no saludable en la vida de su hijo/a.
- Compartan algunos de sus propios factores estresantes y las habilidades de adaptación que utilizan para controlar el estrés.
- Mantenga un diálogo abierto y ayude a su hijo/a a obtener acceso a los recursos si su estrés alcanza niveles no saludables.