



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 acknowledges the challenges of living and learning through a pandemic and helps students focus on wellness, self-care, and self-awareness. As we re-enter our schools and activities from our virtual experiences, it is essential for students to notice and name their emotions and focus on what is within their control. Through a reflection activity, students will identify the "highs and lows" of the past school year and the current year. Students learn how to manage stress by choosing coping skills that work for them. Students begin to identify how to navigate social interactions and relationships by knowing how to re-charge their personal batteries based on their individual needs and characteristics. Students also learn the importance of resilience and the ability to rebound from a challenging situation.

RESOURCES

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?

- Talk with your middle schooler about how they are feeling. Accept and validate whatever emotion they are feeling and help them identify those emotions using descriptive words.
- If possible, re-introduce activities slowly. The pace of our lives has changed, and we all need to build up our stamina for a wide variety of in-person activities and responsibilities.
- Discuss uncertainty and transitions and the importance of being flexible.
- Help your student stay informed about the world around them and focus on what is within their control.
- Help your student with time management skills and co-create a daily plan/schedule that builds in healthy routines. This includes getting adequate sleep, exercise, and nutrition.
- Talk about stress and model ways to manage stress effectively. Help your student find the stress management techniques that work for them.
- Continue to communicate openly with your student. Check in with your student regularly and share your own experiences while actively listening to your middle schooler.



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

¡Bienvenidos al plan de estudios de Project Cornerstone para estudiantes de secundaria! Su estudiante participará a través de su escuela en módulos mensuales diseñados para enseñar sobre el aprendizaje social y emocional. El primer módulo reconoce los retos para vivir y aprender durante una pandemia y ayuda a los (las) estudiantes a enfocarse en el bienestar, y el cuidado y conciencia de sí mismo. A medida que reingresamos a nuestras escuelas y actividades después de nuestras experiencias virtuales, es esencial que nuestros estudiantes noten y nombren sus emociones y se enfoquen en lo que está dentro de su control. A través de una actividad de reflexión, los (las) estudiantes identificarán "las altas y bajas" del año escolar pasado y el actual. Los (las) estudiantes aprenden a manejar el estrés eligiendo habilidades de afrontamiento que funcionan para ellos(as). Los (las) estudiantes empiezan a identificar cómo navegar sus interacciones sociales y relaciones al recargar sus baterías personales basado en sus necesidades individuales y características. Los (las) estudiantes también aprenden sobre la importancia de la resiliencia y la habilidad para resurgir de un desafío.

¿QUÉ ES SEL?

El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en Inglés) es el proceso por el cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican el conocimiento, las habilidades, y las actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar sus emociones y lograr sus objetivos personales y colectivos, sentir y demostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y tomar decisiones responsables y que demuestran preocupación por los demás. Los (las) estudiantes que participan en programas de aprendizaje social y emocional, como el de Project Cornerstone, mejoran su capacidad para manejar desafíos y problemas efectivamente, mejoran su bienestar emocional, físico, y social al igual que su comportamiento, y aumentan su funcionamiento académico.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

- Hable con su estudiante de secundaria sobre sus sentimientos. Acepte y valide cualquier emoción que estén sintiendo y ayúdelos a identificar esas emociones utilizando palabras descriptivas.
- Si le es posible, reintroduzca actividades lentamente. El paso de nuestras vidas ha cambiado, y necesitamos retomar nuestro aguante para una amplia variedad de actividades y responsabilidades en persona.
- Platique con ellos (ellas) sobre la incertidumbre y las transiciones y la importancia de ser flexibles.
- Ayúdele a su estudiante a mantenerse informado(a) sobre el mundo a su alrededor y a enfocarse en lo que está dentro de su control.
- Ayúdele a su estudiante con sus habilidades del manejo del tiempo y juntos hagan un plan de actividades diarias que incorpore rutinas saludables. Esto incluye dormir adecuadamente, el ejercicio, y la nutrición.
- Hable del estrés y modele formas de manejarlo efectivamente. Ayúdele a su estudiante a encontrar las técnicas de manejo del estrés que funcionen para él/ella.
- Continúe comunicándose abiertamente con su estudiante. Hable con su estudiante con regularidad y comparta sus propias experiencias mientras lo escucha activamente.

RECURSOS