



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 about time management and goal setting. Students begin by doing an activity that helps them prioritize tasks, needs, and wants. Students identify and differentiate the things in their life that are most important, necessary, and fun but not essential. Students create a sample daily schedule based on these priorities and consider their needs for self-care and re-charging. Students learn the importance of beginning with the end in mind. They see how setting goals helps them achieve desired outcomes. Students learn how to create SMART goals. SMART goals are specific, measurable, achievable, relevant, and timely. Students build on their knowledge from previous Project Cornerstone modules including using wise decision-making skills, creating goals that stretch them out of their comfort zone, and designing SMART goals aligned to their core values.

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?

- Continue an open dialogue with your student about your family's core values. Help your child create a sustainable daily and weekly schedule that prioritizes the things that really matter. Help your child make time for adequate sleep, good nutrition, and being physically active.
- Talk with your child about the ways in which they need to unwind, recharge, and take care of themselves. Encourage them to build in time for these moments of self-care in their daily lives.
- Some middle schoolers may need encouragement to expand their activities to stretch them out of their comfort zone. Some students may need guidance to prevent over-scheduling. Help your child assess their activities and make wise decisions about participation.
- Model making SMART goals by regularly discussing each family member's goals. Keep written goals in a visible location to help your family stay motivated and accountable.



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

Este mes su estudiante está aprendiendo sobre el manejo del tiempo y el establecimiento de metas. Los (las) estudiantes empiezan haciendo una actividad que les ayuda a priorizar tareas, necesidades, y lo que quieren. Los (las) estudiantes identifican y diferencian las cosas en sus vidas que son las más importantes, necesarias, y divertidas pero no esenciales. Los (las) estudiantes crean un ejemplo de horario diario basado en estas prioridades y toman en cuenta sus necesidades para el autocuidado y la recarga. Los (las) estudiantes aprenden sobre la importancia de empezar con el fin en mente. Ellos(as) ven cómo establecer metas les ayuda a lograr los resultados deseados. Los (las) estudiantes aprenden cómo crear metas SMART (por sus siglas en inglés). Las metas SMART son específicas, medibles, realizables, relevantes, y oportunas. Los (las) estudiantes se basan en su conocimiento de módulos anteriores de Project Cornerstone que incluyen el uso de destrezas (habilidades) de toma de decisiones sabias, la creación de metas que los (las) saca de su zona de confort, y el diseño de metas SMART alineadas con sus valores fundamentales.

RECURSOS

¿QUÉ SIGNIFICA 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 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, y incrementar su desempeño académico.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

- Continúe un dialogo abierto con su estudiante sobre los valores fundamentales (centrales) de su familia. Ayude a su niño(a) a crear un horario diario o semanal sostenible que da prioridad a las cosas que realmente importan. Ayude a su hijo(a) a hacer tiempo para dormir adecuadamente, alimentarse bien, y ser activo(a) físicamente.
- Hable con su niño(a) sobre las formas en las que necesita relajarse, recargarse, y cuidarse. Aliéntelos(as) a darse el tiempo para estos momentos de autocuidado en sus vidas diarias.
- Algunos(as) estudiantes de secundaria podrían necesitar que los (las) animen para expandir sus actividades y sacarlos(as) de su zona de confort. Algunos(as) estudiantes podrían necesitar orientación para prevenir la programación excesiva de actividades. Ayude a su hijo(a) a evaluar sus actividades y hacer decisiones sabias sobre su participación.
- Modele el desarrollo de metas SMART al platicar con regularidad sobre las metas de cada miembro de la familia. Escriba las metas en un lugar visible para ayudar a que la familia se mantenga motivada y responsable.