



Aprendizaje Socio-emocional en Casa

Actividades Para Estudiantes de Secundaria

¡Bienvenido/bienvenida a Changing Perspectives!

Hemos recopilado este paquete de recursos para ayudar a los/las profesores/profesoras y estudiantes que participan en el aprendizaje a distancia, y a los cuidadores que apoyan la educación de sus estudiantes en casa.

El aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) es una parte fundamental de la educación de todos los /las niños/niñas y puede fomentarse incluso cuando los/las estudiantes no están en el aula. SEL es un marco para ayudar a los/las estudiantes a desarrollar habilidades críticas en la forma en que interactúan con los demás, manejar sus propias emociones y comportamientos, y desarrollarse como individuos seguros, productivos y empáticos. Las actividades de este paquete se organizan en torno a las cinco normas básicas de SEL de CASEL.

Este paquete está diseñado para apoyar a los/las estudiantes de secundaria. Los/las estudiantes de secundaria se encuentran en la encrucijada entre ser niños/niñas y ser adultos/adultas independientes. Por lo tanto, SEL es crucial para ayudarles a considerar quiénes son, quiénes quieren ser, en qué relaciones quieren estar y cómo toman decisiones para posicionarse para una vida exitosa.

No dude en enviarnos un correo electrónico a info@cpne.org si tiene alguna pregunta sobre este paquete o sobre la misión de Changing Perspectives. También le invitamos a conocer mejor nuestro trabajo en nuestra página web ChangingPerspectivesNow.org.

Amablemente,

Sam Drazin
Fundador y Director Ejecutivo

Auto-conciencia

Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes encuentren formas de compartir más sobre sí mismos.

<p>Acerca de Mí, Por Mí</p>	<p>Muchos/muchas estudiantes de secundaria todavía están intentando “encontrarse a sí mismos” y definir quiénes son en este mundo. Pídale a los/las estudiantes que creen una autobiografía sobre sí mismos/mismas respondiendo a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cinco palabras utilizaría para describirme? • ¿Quiénes son las personas más importantes de mi vida y por qué? • ¿Cuáles son mis fortalezas y mis retos? • ¿Cuál ha sido un momento decisivo en mi vida y por qué fue tan transformador? <p>Hay muchas maneras de presentar una autobiografía. Invite a los/las estudiantes a tratar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escribir, a mano o electrónicamente • Hacer un vídeo • Crear un podcast o una grabación de audio • Hacer una presentación oral
<p>Expresando Emociones</p>	<p>Las noticias y los acontecimientos personales, locales, regionales, nacionales e internacionales pueden hacer que cualquiera de nosotros sienta muchas emociones. Para ayudar a los/las jóvenes adultos/adultas a enfrentarse a situaciones evocadoras, es importante que tengan oportunidades de identificar y compartir las emociones que sienten en un momento dado. A veces, compartir los sentimientos verbalmente puede resultar difícil, así que hable con los/las estudiantes de forma proactiva para comentar una serie de estrategias que pueden utilizar para ayudarles a procesar las emociones. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar una aplicación (por ejemplo, Instagram, TikTok) para compartir sus emociones con un adulto de confianza. • Enviar mensajes de texto con emoji a un adulto de confianza para compartir sus sentimientos • Escribir en un diario privado en un formato de flujo libre de conciencia para procesar los sentimientos • Aprender las señas del lenguaje de señas americano (ASL) para las emociones. • Crear dibujos o bocetos rápidos para transmitir emociones

Auto-control

Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes reflexionen sobre cómo manejan sus comportamientos y emociones en situaciones difíciles

<p>Vamos Organizándonos</p>	<p>Para apoyar el éxito de los/las estudiantes, ayude a sus hijos/hijas adolescentes a organizarse y a crear un sistema para fijar objetivos. Colabore con su(s) estudiante(s) en la creación de sus sistemas; cuanto más se sientan dueños de ellos, más probabilidades tendrán de utilizarlos con éxito. Aquí tiene algunas estrategias que puede intentar usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cree listas de objetivos: Pueden hacerse en papel, computadora, pizarrón, aplicación, etc. Las listas de tareas pueden dividirse en dos tipos: tareas diarias y objetivos a más largo plazo. Por ejemplo, al principio de cada semana, cuando los/las profesores/profesoras hayan dejado todas las tareas, los/las estudiantes deben crear una lista para la semana. Después, pueden empezar cada día escribiendo una lista de tareas diarias que les ayude a cumplir sus objetivos más amplios. Este doble enfoque, ayuda a los/las estudiantes a centrarse en el trabajo diario, sin perder de vista los proyectos a más largo plazo. • Escoja un lugar de su casa para que el/la estudiante monte un espacio de trabajo: Dele tiempo para que evalúen los pros y los contras de las distintas zonas, como la luz natural, el nivel de ruido, las distracciones y la comodidad. Después, dele tiempo para que se apropie del espacio colgando cuadros o carteles o acomodando los muebles.
<p>La Vida es Algo Más que los Deberes Escolares</p>	<p>Muchos/muchas estudiantes se sienten ansiosos, estresados y abrumados por el trabajo escolar que tienen que completar. Anime a los/las estudiantes a pensar en cómo encontrar el equilibrio en sus vidas. Pídales que identifiquen de 1 a 3 objetivos en los que les gustaría trabajar más allá de sus obligaciones escolares. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer ejercicio todos los días, practicar un deporte, mejorar habilidades específicas • Construir algo • Aprender un nuevo idioma • Tocar un instrumento • Aprender a cocinar algunos de sus platos favoritos • Explorar medios artísticos nuevos o diferentes

Auto-control *(continuación)*

Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes reflexionen sobre cómo manejan sus comportamientos y emociones en situaciones difíciles

¿A tí qué te funciona?

Lidiar con muchas emociones todo el tiempo puede ser agotador y convertir el control de los impulsos en una lucha. En el caso de los/las estudiantes de secundaria, que generalmente están centrados en su mundo social, mismo que se ha visto alterado repetidamente en los últimos años, es comprensible que se sientan más aislados/aisladas y estresados/estresadas que nunca.

Los cuidadores y educadores, pueden hablar con los/las adolescentes de forma proactiva, sobre las estrategias que pueden utilizar para evitar que se sientan abrumados/abrumadas o para ayudarles a restablecerse si lo necesitan. A continuación, algunas sugerencias:

- Ejercicio: pasear o correr, tirar a canasta, hacer ejercicio (por ejemplo, flexiones, abdominales, pullups, sentadillas), yoga, usar una cinta de correr o una elíptica, bailar.
- Música: escuchar una lista de reproducción suave con canciones y/o artistas que les ayuden a relajarse y desestresarse, escuchar una lista de reproducción animada que les haga bailar o cantar para desahogarse.
- Mascotas: cepillar al perro, acariciar al gato, acurrucarse con un peluche, hablar con los pájaros, observar a los peces, montar a caballo o cantar al camaleón.
- Atención plena y respiración: descargar ejercicios o aplicaciones (por ejemplo, meditación, atención plena, respiración, imágenes guiadas) para utilizarlos cuando se sienta abrumado/abrumada o por la noche para relajarse y conciliar un sueño reparador.
- Tiempo a solas: pedir o tomarse un tiempo a solas para procesar lo que está ocurriendo en sus vidas y en el mundo; trabaje con su hijo/hija adolescente para encontrar una señal verbal o física que pueda utilizar que indique que necesita un tiempo a solas.

Conciencia Social

Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes adquieran conciencia social de los demás y cómo afrontan los cambios actuales en la vida.

Empatía y Toma de Perspectiva

La empatía y la toma de perspectiva son habilidades fundamentales para construir nuestra conciencia social. Pero estos dos conceptos son bastante difíciles de desarrollar para el/la adolescente común. En estos tiempos de incertidumbre política, es importante que trabajemos nuestras habilidades para comprender y respetar los puntos de vista de los demás.

- Empatía: A continuación hay algunos vídeos que pueden ayudar a los/las estudiantes a desarrollar su comprensión de la empatía:
 - “La empatía puede cambiar el mundo” ([“Empathy Can Change the World”](#)) - vídeo de YouTube del educador de secundaria, Noah Couser (2:23)
 - “El poder de la empatía: Audrey Moore” ([“The Power of Empathy: Audrey Moore”](#)) - vídeo de YouTube de TEDxYouth@SHC (9:19)
 - “Una sabia lección de empatía” ([“A Wise Lesson in Empathy”](#)) - YouTube del YouTuber de positividad, Meir Kay (1:51)
- Toma de perspectiva: Con las redes sociales, las noticias 24/7 y otros medios, estamos constantemente inundados de diferentes perspectivas. Puede ser difícil escuchar realmente en medio de tanto ruido. Para ayudar a sus hijos/hijas adolescentes a practicar la escucha activa y la toma de perspectiva:
 - Pídale a los/las estudiantes que escriban una serie de 4-5 preguntas tipo entrevista y que entrevisten a varias personas que conozcan por teléfono o videoconferencia. Es importante que los/las estudiantes entrevisten directamente a los sujetos en lugar de crear una encuesta para que puedan hacer preguntas de seguimiento y compartir sus propias opiniones.
 - A continuación, pídale a los/las estudiantes que elaboren un informe con sus conclusiones, destacando las diferencias y similitudes en las respuestas que han registrado y reflexionando sobre si sus propias ideas han cambiado a raíz de las conversaciones y cómo lo han hecho.

Habilidades Relacionales

Ofrezca oportunidades para que los/las estudiantes adquieran mayores habilidades relacionales.

Reflexión sobre una relación sana

Desde la pandemia, cada vez son más los/las adolescentes que tienen que relacionarse con más consistencia con otros miembros de su hogar, y al mismo tiempo tienen que mantener relaciones por medio del uso de la tecnología.

- Pídale a los/las estudiantes que reflexionen sobre la pregunta “¿Cómo defines una relación sana?”
- A continuación, pídale a los/las estudiantes que respondan a esta pregunta de forma creativa. Por ejemplo, creando obras de arte, grabando un podcast, haciendo un vídeo, escribiendo una canción/rap, haciendo la coreografía de un baile, etc.

Toma Responsable de Decisiones

Ofrezca oportunidades a los estudiantes para que adquieran mayores destrezas en la toma responsable de decisiones.

Buenas Decisiones

Los/las adolescentes se encuentran todos los días en situaciones en las que tienen que tomar decisiones. El tiempo en casa les brinda la oportunidad de reflexionar sobre las ramificaciones (positivas y negativas) de decisiones pasadas y pensar en cómo pueden seguir desarrollando habilidades para tomar decisiones positivas en el futuro.

Pídale a los/las estudiantes que escriban una breve respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué decisión difícil has tenido que tomar en tu vida? ¿Qué la hizo difícil? ¿Qué factores te llevaron a tomar la decisión que tomaste?
- ¿Qué decisión fácil has tenido que tomar en tu vida? ¿Por qué fue una elección tan obvia?