

BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL) Y TRANSICIONES



PRIMARIA

Los niños en edad de primaria experimentan una cantidad significativa de cambios y transiciones. La escuela se vuelve más rigurosa y centrada en lo académico, las interacciones sociales se vuelven más sofisticadas y el pensamiento y el desarrollo cognitivo se vuelven más complejos. Casi todo es nuevo y diferente para los niños de esta edad porque están experimentando la mayoría de las cosas por primera vez. Esto puede ser aterrador y abrumador para los niños pequeños, pero hay muchas cosas que nosotros, como educadores, tutores y profesionales que atienden a los jóvenes, podemos hacer para apoyar a los niños durante las transiciones. El artículo [Apoyando a los niños en tiempos de cambio](#) de Edutopia comparte 10 sugerencias sobre cómo hacer esto.

SECUNDARIA

Los niños experimentan más transformaciones de desarrollo durante la escuela secundaria que casi en cualquier otro período de sus vidas, solo superadas por los primeros tres años de vida. Además de estos cambios de desarrollo, los estudiantes de la escuela intermedia pasan a niveles más altos de responsabilidad e independencia en su entorno de aprendizaje, desde llegar a clases por su cuenta hasta administrar más trabajo de curso. Si bien estas transiciones pueden ser intimidantes tanto para los padres como para los niños, también son maravillosas oportunidades de crecimiento. El folleto [La escuela intermedia importa: una guía para familias sobre la transición a la escuela intermedia](#) del Departamento de Educación de Georgia ofrece guías para familias y estudiantes sobre cómo navegar con éxito las muchas transiciones en la escuela intermedia.

PREPARATORIA

Los adolescentes experimentan transiciones únicas a medida que pasan de niños a adultos jóvenes. Tienen más libertad, más responsabilidades, más oportunidades y más presión. Navegar a través de la preparatoria es un hermoso desafío en sí mismo, pero también existe la transición al mundo de los adultos después de que termina la escuela. La escuela preparatoria permite el desarrollo de las habilidades necesarias para tener éxito en la edad adulta. Hay muchas formas en que podemos apoyar esto, como alentar a los adolescentes a reflexionar sobre sus valores y metas, brindarles oportunidades para desarrollar habilidades para la vida y guiarlos a través de interacciones sociales complejas. Para obtener información y consejos tanto para los padres como para los estudiantes sobre las transiciones experimentadas durante la escuela secundaria y cómo hacerlas lo más exitosas posible, lea [La escuela está sucediendo: una guía para familias sobre las transiciones de la preparatoria](#).

HACER TRANSICIONES SALUDABLES EN LA VIDA

Por *Eddie Underwood*
SEL Program Specialist

A medida que pasamos de un año escolar complejo y desafiante a las vacaciones de verano, es importante reflexionar sobre todos los avances que han ocurrido. El año pasado fue diferente, pero a medida que volvemos a la normalidad, es importante recordar lo lejos que hemos llegado. Las transiciones no siempre son fáciles. Usar afirmaciones positivas como "¡Puedo hacer esto!" puede ayudar a manejar las emociones incómodas que pueden surgir en momentos de incertidumbre. Ya sea que su estudiante o hijo esté en transición de la escuela primaria a la escuela intermedia, de la escuela intermedia a la escuela secundaria, de la escuela secundaria a la universidad o la fuerza laboral, o si está haciendo la transición del aula a otra carrera, o simplemente a las vacaciones de verano, recuerde que hay nada intrínsecamente malo en el cambio. Cuando ocurren cambios, reflejan una variedad de factores, y la forma en que los interprete determinará su impacto en usted. Este mes ayudaremos a proporcionar estrategias, investigación y recursos para ayudar a respaldar transiciones saludables y exitosas.

Las transiciones

son parte de la vida y permiten una renovación perpetua. Cuando experimente el final de un capítulo, permítase sentir las emociones de la pérdida y el renacimiento. Un brote da paso a una nueva flor, que se entrega al fruto, que da lugar a una semilla, que da un nuevo brote. Incluso mientras viaja en la montaña rusa, abraza la referencia interna centrada del siempre presente con.

-David Simon

ACTIVIDADES Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

ADOPTAR EL CAMBIO DE UNA MANERA SALUDABLE

Por Siomara Bridges-Mata
Community Programs Specialist

La vida está llena de cambios. Una de las mejores habilidades que podemos enseñar a nuestros hijos y a nosotros mismos es ser flexibles. El cambio puede traer incertidumbre, ansiedad y estrés a nuestros hijos, pero cuando se acepta con una perspectiva positiva, podemos enseñarles que los cambios en la vida, grandes y pequeños, les ofrecen la oportunidad de crecer y estar preparados para todo lo que la vida tiene para ofrecer.

Aquí hay algunas estrategias simples sobre cómo podemos ayudar a nuestros hijos a enfrentar los desafíos de la vida de una manera saludable:

- Permita los sentimientos. Escuche y valide todas las emociones.
- Habla de altibajos.
- Asegure un sueño y una nutrición adecuada.
- Convierta lo desconocido en familiar aprendiendo más sobre lo desconocido.
- Mantén la calma, reflexiona y demuestra gratitud.
- Tome la situación con una mentalidad optimista.

Las transiciones pueden ser un desafío para cualquier persona, pero siempre hay una manera de reducir el nivel de estrés y manejar cualquier emoción desagradable. Continúe leyendo para conocer estrategias adicionales que le resulten útiles.

TRANSICIÓN HACIA NUEVOS COMIENZOS

Por Charese Cook
Senior SEL Program Specialist

Los nuevos comienzos y tiempos de transición nos brindan la oportunidad de detenernos, reflexionar y tener afirmaciones positivas y energía en el nuevo capítulo de nuestras vidas. No importa nuestra edad, carrera o circunstancia, todos merecemos la oportunidad de generar mantras edificantes y alentadores que nos ayuden a pasar a una nueva página. Para hacer girar las ruedas, a continuación se muestran ejemplos de mantras positivos o afirmaciones que se relacionan con nuevos comienzos. Intente anotar uno de estos en papel, o incluso genere una lista propia que pueda guardarse en su computadora o teléfono celular.

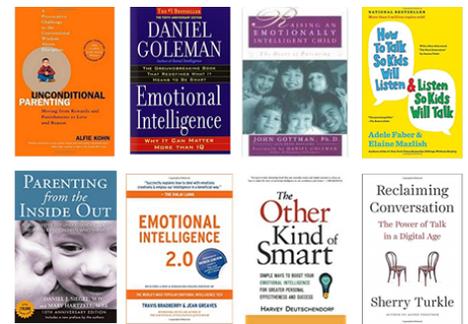
- Elijo un camino de felicidad y bienestar a medida que avanzo.
- Doy la bienvenida a esta nueva temporada con serena confianza.
- Puedo ver claramente las bendiciones a mi alrededor.
- Me aferro solo a las lecciones valiosas y libero cualquier error que pueda haber cometido.
- Doy la bienvenida y acepto cambios poderosos.
- Soy capaz de lograr cosas difíciles.
- Hoy, apoyo mi mente y mi cuerpo moviéndolos y creciendo hacia adelante.

Estoy creando mi propio futuro eligiendo la felicidad.

Para obtener más recursos
www.myframeworks.org



[Recursos en Español](#)



RECURSOS Y LECTURAS

por Brian Shank
Senior SEL Program Specialist

Hay muchos tipos de transiciones para estudiantes y profesores, y para todos los adultos. Una de las principales formas de gestionar y manejar las transiciones es abordarlas de frente. Para muchos estudiantes, el cierre del año escolar viene con ansiedad por las transiciones que se avecinan. Para conocer las estrategias que le ayudarán a usted y a sus alumnos a abordar esas ansiedades y emociones incómodas de una manera positiva, lea: Consejo de SEL: Manejar las preocupaciones sobre la transición. Este artículo habla sobre allanar el camino para las transiciones, mantenerse conectado y ser proactivo.

Este próximo artículo de Committee for Children® analiza las múltiples transiciones desde el comienzo del jardín de infantes, la escuela secundaria y la escuela secundaria. Cubre consejos útiles de la función ejecutiva, mentalidades positivas y tener un entorno escolar seguro y de apoyo: 3 formas en que el aprendizaje socioemocional apoya la transición de los estudiantes a nuevas escuelas. El objetivo es que los estudiantes tengan una experiencia de transición positiva a su próximo nivel educativo, que luego hará que la próxima transición sea mejor, más manejable e incluso emocionante. ¡Utilice estos recursos para llenar su caja de herramientas para las transiciones que se avecinan!

¡APLICACIONES PARA EL AÑO DEL PROGRAMA 2021-22 ABIERTAS AHORA!



Teens In Action™ (TIA) de Frameworks es un programa de liderazgo y participación cívica de 10 meses que equipa a los estudiantes de secundaria con las habilidades sociales y emocionales necesarias para tener éxito en todos los aspectos de sus vidas.

APLICAR AHORA EN:
MYFRAMEWORKS.ORG/APPLY-TIA

CONECTA CON NOSOTROS

- Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworks_TB
- Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworksoftampabay
- www.myframeworks.org

HACER UN IMPACTO