

Years of research and development reveal

## Social and Emotional Learning is key to student success in school, work, and life.

Children who have experienced social and emotional learning (SEL) demonstrate:

- As much as an 11% improvement in their achievement test scores
- More positive connections with school and a greater enthusiasm for learning
- Increased self-esteem and responsibility toward others
- Fewer conduct problems and less emotional distress
- Good character and citizenship

### Raising Caring, Confident, Capable Children



Preparing children for life success takes love, hard work and endless patience. It also requires a broad, balanced education that combines academic growth with social and emotional growth. The research is clear. Children perform better academically when they learn to manage their emotions, establish positive relationships, develop caring and concern for others, make responsible decisions and constructively handle challenging situations. This brochure will introduce you to some of the benefits of social and emotional learning (SEL) and what you can do, both at home and with your school, to promote your student's healthy social and emotional development and academic achievement.

For more information about social and emotional learning, please view the following websites:

A.I.S.D. SEL Department:  
[austinisd.org/academics/sel](http://austinisd.org/academics/sel)

Facebook: [facebook.com/AustinISDSEL](https://facebook.com/AustinISDSEL)

Twitter: [twitter.com/AustinISDSEL](https://twitter.com/AustinISDSEL)

Pinterest: [pinterest.com/austinisdsel/](https://pinterest.com/austinisdsel/)

The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) [casel.org](http://casel.org)

Anti-Defamation League – No Place for Hate  
[regions.adl.org/southwest/](https://regions.adl.org/southwest/)

### Social and Emotional Learning Department Office of Academics

1111 W. 6th Street, Suite A480

Austin, TX 78703

Sherrie Raven, Director

512-414-6643

[sherrie.raven@austinisd.org](mailto:sherrie.raven@austinisd.org)

# SEL

Social & Emotional Learning

Austin Independent School District



# RAISING CARING, CONFIDENT, CAPABLE CHILDREN

## Social and Emotional Learning

What parents and caregivers need to know about social and emotional learning (SEL) and why it deserves your support in school and at home.

Social & Emotional Learning Core Competencies



## WHAT IS SEL?

Social and Emotional Learning is a process for helping children and adults develop the fundamental skills for life effectiveness. SEL teaches the skills we all need to handle ourselves, our relationships, and our work effectively and ethically. These skills include recognizing and managing our emotions, developing caring and concern for others, establishing positive relationships, making responsible decisions, and handling challenging situations constructively and ethically.

### Five Basic SEL Skills Everyone Should Acquire

SEL identifies five core competencies fundamental to life success:

**Self-Awareness:** Identify one's thoughts, feelings, and strengths, and recognize how they influence one's choices and actions

**Self-Management:** Establish and work toward short and long-term goals, and handle emotions so that they facilitate rather than interfere with the task at hand.

**Social Awareness:** Identify and understand the thoughts and feelings of others, respect their rights, and appreciate diversity.

**Relationship Skills:** Establish and maintain healthy and rewarding connections with individuals and groups through communication, listening, and negotiation skills.

**Responsible Decision Making:** Generate, implement, and evaluate positive and informed solutions to problems, and assume responsibility for personal decisions and behaviors.

## FAMILY-SCHOOL PARTNERSHIPS

Ten things you can do at home to teach your children social and emotional skills and give them greater strength, wisdom, and resilience in dealing with life's pressures.

- 1. Focus on Strengths** When my children bring home a test, I will first praise what they did well and then I will talk about what can be improved. I will not just criticize things that were wrong.
- 2. Follow up with fair consequences for misbehavior.** Sometimes parents/caregivers demand unfair consequences in anger. "Because of what you did, no television for a month." (*It's not a surprise that the TV is turned back on in one or two days.*) I will set fair consequences and consistently carry them out.
- 3. Ask my children how they feel.** When I do, I'm sending the message that their feelings matter and that I care.
- 4. Find ways to stay calm when angry.** I know it's normal to get angry or irritated, but I shouldn't lose control. Instead, I will take a few deep breaths, or just stop talking, or leave the room. I will encourage family discussion about what we all can do to stay calm.
- 5. Avoid humiliating or mocking my child.** Unfair criticism and sarcasm can make children feel badly about themselves. They can lose confidence, which can cause problems with schoolwork, illness and getting along with friends. It also weakens our mutual bond of trust. I will try to give my children room to make mistakes when they're learning new skills.
- 6. Be willing to apologize.** If I miscommunicate, I will apologize and calmly explain what I really meant. Being a good role model means teaching that it's possible to work through problems with consideration and respect for others.
- 7. Give my children choices and respect their wishes.** When my children have a chance to make choices, they learn how to solve problems. Letting my children make decisions teaches them that their ideas and feelings matter.
- 8. Ask questions that help my children solve problems on their own.** When my children have a problem, I will NOT step in and take over. Instead I will try to ask good questions and encourage them to find their own appropriate solutions.
- 9. Read books and stories together.** Reading aloud is a way to share something enjoyable and learn how other people deal with common issues like making or losing friends or handling conflicts.
- 10. Encourage sharing and helping.** There are many ways my family can do this, such as preparing food in a homeless shelter or going on a fundraising walk/run, or helping elderly neighbors or needy families. My chil-

## Años de investigación y desarrollo revelan

### **El aprendizaje social y emocional es clave para éxito del estudiante en la escuela, el trabajo y la vida.**

Los niños que han experimentado aprendizaje social y emocional (SEL) demuestran:

- Una mejoría hasta de un 11% en sus calificaciones en las pruebas
- Conexiones más positivas con la escuela y más entusiasmo por aprender
- Más autoestima y responsabilidad hacia los demás
- Menos problemas de conducta y menos aflicción emocional
- Buen carácter y ciudadanía

### **Criando niños compasivos, seguros de sí mismos y competentes**

Preparar a los niños para el éxito en la vida tomar amor, trabajo e interminable paciencia. También requiere una educación amplia y equilibrada que combina crecimiento económico con crecimiento social y emocional. Las investigaciones son claras. Los niños tienen mayor rendimiento académico cuando aprenden a controlar sus sentimientos, establecen relaciones positivas, muestran compasión y preocupación por los demás, toman decisiones responsables y responden en forma constructiva a situaciones desafiantes. Este folleto presenta algunos beneficios del aprendizaje social y emocional (SEL) y lo que puede hacer, en casa y con la escuela para fomentar el desarrollo social y emocional sano y el rendimiento académico de su hijo.

Para más información sobre el aprendizaje social y emocional, por favor vaya a las siguientes páginas electrónicas:

Departamento SEL de A.I.S.D. :  
[austinisd.org/academics/sel](http://austinisd.org/academics/sel)

Facebook: [facebook.com/AustinSDSEL](https://facebook.com/AustinSDSEL)

Twitter: [twitter.com/AustinSDSEL](https://twitter.com/AustinSDSEL)

Pinterest: [pinterest.com/austinisdsel/](https://pinterest.com/austinisdsel/)

The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) [casel.org](http://casel.org)

Anti-Defamation League – No Place for Hate  
[regions.adl.org/southwest/](http://regions.adl.org/southwest/)

Social and Emotional Learning Department  
Office of Academics  
1111 W. 6th Street, Suite A480  
Austin, TX 78703  
Sherrie Raven, Director  
512-414-6643  
[sherrie.raven@austinisd.org](mailto:sherrie.raven@austinisd.org)

# SEL

Social & Emotional Learning

Austin Independent School District



# **CRIANDO NIÑOS COMPASIVOS, SEGUROS DE SÍ MISMOS Y COMPETENTES**

## **Aprendizaje Social y Emocional**

Lo que deben saber padres y cuidadores sobre el aprendizaje social y emocional (SEL) y por qué merece su apoyo en la escuela y en la casa.

Social & Emotional Learning Core Competencies



## ¿ QUÉ ES SEL?

El aprendizaje social y emocional (SEL) es un proceso que ayuda a los niños, y aun a los adultos, a adquirir las destrezas fundamentales para tener una vida personal eficaz. SEL enseña las habilidades que todos necesitamos para comportarnos, formar relaciones y manejar nuestro trabajo con efectividad y ética. Estas destrezas incluyen la capacidad de reconocer y manejar nuestros sentimientos, mostrar bondad y preocupación por los demás, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar situaciones desafiantes de manera constructiva y ética.

### Cinco destrezas SEL básicas que todos deben adquirir

SEL identifica cinco capacidades principales fundamentales para el éxito en la vida:

**Conciencia de sí mismo:** Identificar nuestros pensamientos, sentimientos y fortalezas y reconocer como influyen nuestras opciones y decisiones.

**Autodirección:** Establecer y trabajar hacia metas a corto y largo plazo, y manejar sentimientos para que faciliten en lugar de interferir con la tarea del momento.

**Conciencia social:** Identificar y entender los pensamientos y sentimientos de los demás, respetar sus derechos y apreciar la diversidad.

**Destrezas para formar relaciones:** Establecer y mantener conexiones sanas y gratificantes con personas y grupos usando destrezas para comunicarse, escuchar y negociar.

**Toma responsable de decisiones:** Generar, implementar y evaluar soluciones positivas e informadas a problemas y asumir responsabilidad por decisiones y comportamientos personales.

## SOCIEDADES FAMILIA - ESCUELA

### Diez cosas para hacer en casa

- 1. Concéntrese en los puntos fuertes del niño.** Cuando su hijo(a) trae a casa un examen, háblele primero sobre lo que hizo bien. Luego háblele de lo que puede mejorar. Elogie específicamente sus puntos fuertes. No sólo critique las cosas que estén mal hechas.
- 2. Haga cumplir las consecuencias de la mala conducta.** A veces los padres cuando están enojados dicen ciertas cosas que no ayudan a limitar esas conductas a largo plazo. Usted tal vez diga, "Te quedas sin televisión por un mes por lo que hiciste." Pero tanto usted como su hijo(a) saben que después de uno o dos días la TV volverá a estar encendida. Decida qué consecuencias son justas y luego hágalas cumplir.
- 3. Pregúntele a los niños cómo se sienten.** Cuando usted le pregunta a su hijo(a) cómo se siente, el mensaje que le está dando es que sus sentimientos son importantes y que a usted le interesan.
- 4. Encuentre maneras de permanecer calmo(a) cuando usted se enoja.** Es normal enojarse o irritarse a veces. Aprenda a reconocer las situaciones que le hacen perder los estribos y haga algo antes de perder el control. Pruebe de respirar hondo por un momento. Piense en establecer un "área tranquila" donde uno puede ir cuando está alterado(a). O simplemente usted puede dejar de hablar y salir del cuarto por un rato. Siéntense en familia y hablen acerca de qué puede hacer cada uno para mantenerse calmo.
- 5. Evite humillar o burlarse de su hijo(a).** Eso puede hacer a los niños sentirse mal acerca de ellos mismos. Puede llevarlos a no tener confianza en sí mismos, y eso a su vez puede traerles problemas en su desempeño escolar, causarles enfermedades y problemas para llevarse bien con los amigos. Las críticas injustas y el sarcasmo también hacen daño a la confianza que une a los niños con sus padres. Preste atención a cómo les habla a sus hijos. Déles lugar para cometer errores a medida que aprenden cómo hacer cosas nuevas.
- 6. Esté dispuesto(a) a pedir disculpas.** Los padres necesitan poder pedir disculpas a sus hijos si lo que dijeron no era lo que querían decir. Explíqueles con calma lo que usted de veras quiso decir. Al hacer esto usted les da un buen ejemplo. Les está mostrando lo importante que es pedir disculpas después de haber herido a alguien. Les está enseñando que es posible tratar de resolver problemas manteniendo el respeto por el otro.
- 7. Déles a los niños la oportunidad de escoger y respete sus deseos.** Cuando los niños tienen ocasión de elegir algo, aprenden a resolver problemas. Si usted escoge por ellos, nunca aprenderán esta habilidad tan importante. Darle a los niños maneras para expresar sus preferencias y tomar decisiones les muestra que sus ideas y sus sentimientos tienen importancia.
- 8. Hágales a sus niños preguntas que les ayuden a resolver solos sus problema.** Cuando un padre escucha que su hijo tiene un problema, es tentador meterse y tratar de resolverlo. Pero eso puede dañar la habilidad del niño de encontrar soluciones por su propia cuenta. Una manera de ayudarlos es hacerles preguntas útiles. Por ejemplo, "¿Qué te parece que podrías hacer en esta situación?" y "Si escoges una solución en particular, ¿qué consecuencias tendrá tu decisión?"
- 9. Lean juntos libros y cuentos.** Leer cuentos en voz alta es una manera de compartir algo agradable y aprender juntos acerca de otras personas. Por ejemplo, los cuentos pueden ser una manera de explorar cómo se maneja la gente con problemas comunes como hacerse de nuevos amigos o perder un amigo, o manejar conflictos. Pídale al maestro de su hijo(a) o al bibliotecario que le recomiende cuentos sobre temas que les interesen a usted y a sus hijos.
- 10. Aliéntelos a compartir y ayudar.** Hay muchas maneras de hacer esto. Usted y su hijo(a) pueden preparar juntos la comida en un refugio para personas sin hogar o ir a una caminata o walk-a-athon para juntar fondos para alguna causa. Pueden ayudar a vecinos ancianos o a familias necesitadas. Eso les enseña a los hijos que pueden tener impacto positivo en la vida de otras personas.