

# Social & Emotional Learning

January & February 2019

## Self-Management

is the ability to understand and practice strategies for managing one's own emotions, thoughts and behaviors, to recognize the skills needed to establish and achieve personal and educational goals, and to identify and apply ways to persevere or overcome barriers through alternative methods to achieve one's goals.

---



---

## AVID Connection

In our middle and high schools, students are practicing **Self-Monitoring** or the ability to be in control of one's behaviors to adapt successfully to a variety of academic and social situations. The focus here is to guide students to self-monitor their levels of motivation, perseverance, and grit.

Organization—including focused note-taking, information management, time management, and goal setting—is one of the main cornerstones of every AVID classroom ([www.avid.org](http://www.avid.org)).

## Tips for Parents

**Promote a Growth Mindset**- Research shows that by rewarding effort, grit, and perseverance helps children and adolescents develop a growth mindset. This is the belief that you can learn and achieve by making persistent efforts.

**Facilitate Goal Setting**- By facilitating and inviting reflection about life purpose and the future it will help children develop short and long-term goals about what they want to do. Ask questions like:

- What are your hopes and dreams?
- Which one is most important to you just now?
- What can you do now to bring that dream a little closer?
- What do you love doing most?
- What do you do that makes you feel really good about yourself?
- Who do you really admire and why?

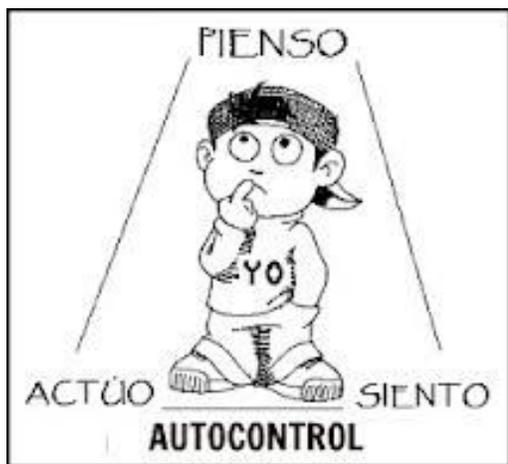
**Integrate Mindfulness Practices**- Mindfulness is the practice of purposely focusing your attention on the present moment and accepting it without judgement. Mindfulness can improve well-being, overall physical health and mental health as well. Mindfulness can be done through deep breathing, meditation and guided relaxation.

# Aprendizaje Social y Emocional

Enero y Febrero 2019

## Autocontrol

es la capacidad de comprender y practicar estrategias para controlar las propias emociones, pensamientos y comportamientos, reconocer las habilidades necesarias para establecer y alcanzar objetivos personales y educativos, e identificar y aplicar formas de perseverar o superar barreras a través de métodos alternativos para alcanzar los objetivos.



## Conexión de AVID

En nuestras escuelas medias y secundarias, los estudiantes están practicando. **Autocontrol** o la capacidad de controlar sus conductas para adaptarse con éxito a una variedad de situaciones académicas y sociales. El enfoque aquí es guiar a los estudiantes para que se auto controlen sus niveles de motivación, perseverancia y agilidad. La organización, que incluye la toma de notas enfocadas, la gestión de la información, la gestión del tiempo y el establecimiento de objetivos, es una de las principales más importantes de cada clase de AVID. ([www.avid.org](http://www.avid.org)).

## Consejos para los padres

**Promocionar una mentalidad de crecimiento**- la investigación muestra que al recompensar el esfuerzo, la agilidad y la perseverancia ayuda a los niños y adolescentes a desarrollar una mentalidad de crecimiento. Esta es la creencia de que puedes aprender y lograr haciendo esfuerzos persistentes.

**Facilitar el establecimiento de metas**- al facilitar e invitar a reflexionar sobre el propósito de la vida y el futuro, los niños desarrollarán metas a corto y largo plazo sobre lo que quieren hacer. Haga preguntas como:

- ¿Cuáles son sus esperanzas y sueños?
- ¿Cuál es el más importante para ti ahora?
- ¿Qué puedes hacer ahora para acercar un poco más ese sueño?
- ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
- ¿Qué haces que te hace sentir realmente bien contigo mismo?
- ¿A quién admiras realmente y por qué?

**Integrar las prácticas de atención plena**- la atención plena es la práctica o centrar su atención deliberadamente en el momento presente y aceptarlo sin juzgarlo. La atención plena puede mejorar el bienestar, la salud física en general y la salud mental también. La atención plena se puede hacer a través de la respiración profunda, la meditación y la relajación guiada.