



celebrations

December 16, 2015

Austin Independent School District Social and Emotional Learning Department - 512.414.9791 - www.austinisd.org/academics/sel

Featured Campus: Pease Elementary School

Located just blocks from the State Capitol, Pease Elementary School is a unique place. It's been in continuous operation since 1876, making it the oldest school in Texas! It also is one of the most diverse schools in Austin ISD, as all attendees are transfer students from 35 area zip codes. With scholars and families from every corner of our city and every walk of life, Pease is known to be a particularly welcoming, accepting school.

In fact, the staff and leadership of Pease Elementary have committed to becoming a designated Welcoming School this year. This means the whole staff attends six hours of specialized professional development via the Welcoming Schools curriculum, created by the Human Rights Campaign and adapted to the needs of Austin schools by the Social and Emotional Learning team and the Child Study System Facilitators. Some Austin families have chosen Pease Elementary specifically because of its commitment to Welcoming Schools, its vibrant diversity, and its deep campus-wide implementation of Social and Emotional Learning!

Principal Mathew Nelson, SEL facilitator Anna Roch, and counselor Katherine Kolander are working with all the members of the Pease community to build a common vocabulary and culture around Social and Emotional Learning. SEL explicit instruction from the Second Step curriculum is presented every Monday, and teachers work hard to intentionally integrate SEL concepts into both classroom content and behavioral expectations throughout the school all week long. In the most recent edition of Pease's No Hate News (an integral part of their ADL No Place for Hate initiative), a 4th grade student wrote this letter:

Dear Pease Staff and Students,

As a new student, I have observed that everyone is welcoming and friendly. Staff and students make new kids feel that they are already part of the family. Classmates and teachers always have each other's backs. Everyone respects each other and their unique ways. I'm glad to be a bobcat!

From,

Abriel

Bravo, Pease Bobcats! We are #AISDProud of your #SELSmart campus!

Ubicada a solo unas calles del Capitolio del Estado, la escuela primaria Pease es un lugar único. Ha estado en funciones continuas desde 1876, ¡lo cual la hace la escuela más antigua de Texas! También es una de las escuelas más diversas de AISD, puesto que todos los que asisten a ella son estudiantes de traslado de códigos postales del área 35. Con escolares y familias de cada esquina de nuestra ciudad y de todos los niveles de vida, Pease se conoce como una escuela que destaca por su modo de aceptar y dar la bienvenida a todos.

De hecho, el personal y la jefatura de la primaria Pease tienen como regla que este año Pease sea designada como una *Escuela de bienvenida*. Esto significa que todo el personal asiste a seis horas de desarrollo profesional especializado por medio del currículo de *Escuelas de bienvenida*, creado por la Campaña de Derechos Humanos y adaptado a las necesidades de las escuelas de Austin por el equipo de Aprendizaje Social y Emocional y los Facilitadores del Sistema de Estudio Infantil. Algunas familias de Austin han elegido a la primaria Pease debido a su compromiso con las *Escuelas de bienvenida*, a su vibrante diversidad ¡y a su implementación a fondo del Aprendizaje Social y Emocional!

El Director, Mathew Nelson, la facilitadora de SEL, Anna Roch y la consejera Katherine Kolander están trabajando con todos los miembros de la comunidad de Pease para crear un vocabulario y una cultura comunes en torno al Aprendizaje Social y Emocional. La instrucción

explícita SEL, del segundo paso del currículo, se presenta cada lunes, y los maestros trabajan con empeño para integrar intencionalmente conceptos de SEL, tanto en el contenido del salón de clase como en las expectativas de conducta durante toda la semana. En la edición más reciente de *Pease's No Hate News* (que es parte integral de su ADL, No hay lugar para iniciativa de intolerancia), un estudiante de 4º grado escribió esta carta:

Querido personal y estudiantes de Pease,

Como nuevo estudiante, he observado que todos me dan la bienvenida y son amistosos. Personal y estudiantes hacen a los nuevos niños sentir que son ya parte de la familia. Compañeros de clase y maestros tienen siempre resguardada la espalda. Todos respetan a cada uno de los demás y a su comportamiento único. ¡Estoy contento de ser un bobcat!

Departa de,

Abriel

¡Bravo, Bobcats de Pease! Estamos #AISD orgullosos de su plantel #SEL excelente!



What is SEL?/ Que es SEL?

AIISD's Social and Emotional Learning is an integral part of our district's Strategic Plan 2015-2020. From the overarching vision of *Reinventing the Urban School Experience Together* to specific action steps, SEL implementation in every AISD school is moving our education community forward. Here are the Strategic Plan's Core Beliefs, Strategies, and Key Action Steps directly supported by Social and Emotional Learning curricula, practices and resources:

Core Belief I: Students will graduate college-, career-, and life-ready.

Strategy 1.1: We will individualize teaching and learning.

Key Action Step: Provide a safe, caring, and positive learning culture that inspires innovation and excellence.

Strategy 1.3: We will provide services and support for every student on every campus.

Key Action Steps: Each student will be actively engaged in learning, and is connected to the school and broader community. Each student will learn in a physically and emotionally safe environment.

Strategy 4.1: We will provide high quality interventions and resources to support all students.

Key Action Steps: Ensure successful transitions between campus levels (e.g. elementary to middle school). Strengthen the middle school years experience.

Strategy 5.1: We will develop civically-engaged students.

Key Action Step: Engage students in authentic problem-solving experiences to address and improve issues relating to gang activity, drug awareness, bullying, and cultural proficiency and inclusiveness.

Core Belief II: We will create an effective, agile, and responsive organization.

Strategy 6.1: We will create a positive organizational culture that values customer service and every employee.

Core Belief III: We will create vibrant partnerships critical for successful students and schools.

Strategy 9.1: We will actively involve and value all families.

Social and Emotional Learning is fundamental to the success of our District's Strategic Plan, Mission, and Vision. Austin Independent School District is leading the way toward Reinventing the Urban School Experience!

El Aprendizaje Social y Emocional es parte integral de nuestro Plan estratégico del distrito 2015-2020. Desde la versión comprensiva del *Reinventar íntegra la experiencia de la escuela urbana* hasta los pasos de acción específica, la implementación de SEL en todas las escuelas de AISD está impulsando a nuestra comunidad educacional hacia adelante. Aquí están creencias esenciales, estrategias y pasos clave de acción del Plan estratégico apoyados directamente por los currículos, prácticas y recursos de Aprendizaje Social y Emocional:

Creencia fundamental I: Todos los estudiantes se graduarán preparados para la universidad, una profesión y la vida.

Estrategia 1.1: Vamos a individualizar la enseñanza y el aprendizaje.

Paso clave de acción: Ofrecer una cultura de aprendizaje seguro, comprensivo y positivo que inspira la innovación y la excelencia.

Estrategia 1.3: Nosotros les ofreceremos a nuestros estudiantes una variedad de oportunidades únicas para el aprendizaje ilimitado.

Pasos clave de acción: Cada estudiante estará activamente comprometido a aprender y estará conectado con la escuela y la comunidad en general. Cada estudiante aprenderá en un ambiente seguro física y emocionalmente.

Estrategia 4.1: Ofreceremos intervenciones de alta calidad y recursos para apoyar a todos los estudiantes.

Pasos clave de acción: Asegurar transiciones exitosas a los diferentes niveles en las escuelas (de la escuela elemental a escuela media, de la educación media a la escuela secundaria, y de escuela secundaria a la universitaria). Fortalecer la experiencia de los estudiantes de educación media.

Estrategia 5.1: Ofreceremos: oportunidades para el compromiso cívico de todos los estudiantes.

Paso clave de acción: Involucrar a los estudiantes en experiencias para resolver problemas, para así abordar y mejorar problemas relacionados a actividades de pandillas, concientización de las drogas, abuso, y el conocimiento e integración cultural.

Creencia fundamental II: Haremos una organización sensible, ágil y efectiva.

Estrategia 6.1: Crear una cultura positiva en la organización; que valore la atención al cliente y a cada empleado.

Creencia fundamental III: Crear asociaciones entusiastas esenciales para el éxito y los estudiantes y las escuelas.

Estrategia 9.1: Vamos a involucrar activamente y valorar a todas las familias.

El aprendizaje social y emocional es fundamental para el éxito de la visión y de la misión del Plan estratégico de nuestro Distrito. ¡El Distrito Escolar Independiente de Austin está señalando el camino para reinventar la experiencia escolar urbana!



Social and Emotional Learning Featured Strategy/

Aprendizaje social y emocional estrategia:



Get Grounded! ¡Asegúrese!



The holiday season can be full of fun and celebration, but it also can represent a time of stress and anxiety for many people. Sometimes strong negative feelings can seem overwhelming, ruining any chance for joy and connection. Having a concrete strategy to “get grounded” during times when anxiety is high can help, in the classroom or at home! Here’s a simple 5-step exercise to get an anxious brain back in the present moment, during the holidays and all year ‘round. Take a deep breath, look around, and...

- 1) Describe 5 things you see in the room/area. (“The walls are light blue.” or “The fork is shiny.”)
- 2) Name 4 things you can feel. (“My feet on the floor.” or “The air in my nose.”)
- 3) Name 3 things you can hear. (“Traffic on the highway.” or “The dishwasher.”)
- 4) Name 2 things you can smell. (Or remember 2 smells you really like.)
- 5) Name 1 good thing about yourself. (“I’m a thoughtful friend.” or “I’m feeling stressed, but I’m handling it.”)

There are many versions of this exercise, and the goal is to return to the present moment and re-engage the brain’s pre-frontal cortex in calm reasoning thought. When parts of the brain involved with the fight-flight-freeze response, like the amygdala, are triggered by stressful events and can’t turn themselves off, they can hijack the logical processes of the pre-frontal cortex. Feelings of anxiety and helplessness can result. This can happen any time to adults and students of any age, and learning to intentionally re-connect with the pre-frontal cortex via a grounding exercise like this can help the brain move out of a reactive, fearful thought cycle. Use brain science to help you, your students, and your loved ones to manage their big feelings during the holidays and beyond!

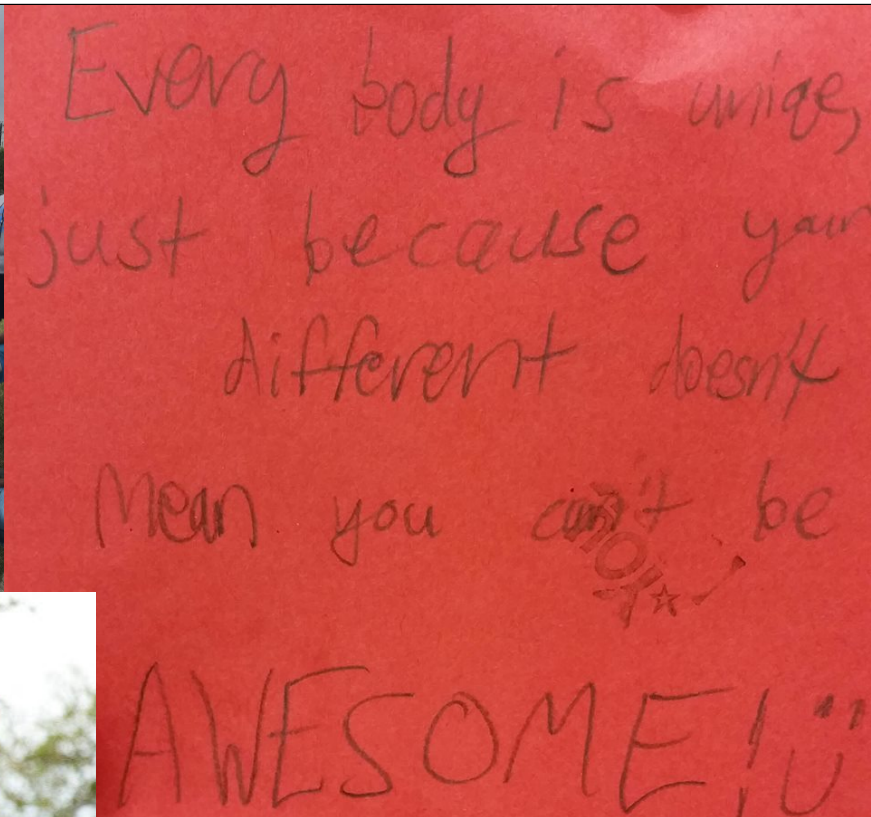
La temporada de fiestas decembrinas puede estar llena de diversión y celebración, pero también puede representar un tiempo de tensión y ansiedad para mucha gente. A veces, fuertes sentimientos negativos pueden parecer abrumadores, y arruinar cualquier oportunidad de gozo y conexión. Tener una estrategia concreta para “asegurarse” en tiempos en que la ansiedad es de alto nivel puede ser útil, ¡en el salón de clase o en la casa! Éste es un ejercicio sencillo, en 5 pasos para devolver un cerebro ansioso al momento presente, durante las festividades y en cualquier tiempo del año. Respire profundamente, mire a su alrededor, y...

- 1) Describa 5 cosas que vea en el salón/área. (“Las paredes son color azul pálido”. O “El tenedor está brillante.”)
- 2) Nombre 4 cosas que pueda sentir. (“Mis pies en el piso”, o “El aire en la nariz.”)
- 3) Nombre 3 cosas que pueda oír. (“Tráfico en la carretera”, o “La lavadora de platos.”)
- 4) Nombre 2 cosas que pueda oler. (O recuerde 2 olores que realmente le gusten.)
- 5) Nombre 1 cosa buena acerca de sí mismo. (“Soy un amigo considerado”, o “Me estoy sintiendo tenso, pero estoy controlándolo.”)



Hay muchas versiones de este ejercicio, y la meta es volver al momento presente y reconectar la corteza prefrontal del cerebro con un pensamiento razonado. Cuando partes del cerebro que intervienen en la lucha-huída-congelación de la respuesta, como la amígdala, son disparadas por acontecimientos tensos y no pueden apagarse por sí mismas, ellas pueden secuestrar los procesos de la corteza prefrontal. Pueden resultar sentimientos de ansiedad e impotencia. Esto puede suceder en cualquier momento a adultos y estudiantes de todas las edades, y aprender a reconectarse intencionalmente con la corteza prefrontal mediante un ejercicio de asentamiento como éste, puede ayudar al cerebro a escapar de un ciclo reactivo y temeroso del pensamiento. Use la ciencia cerebral para ayudarse a sí mismo, a sus estudiantes y a sus seres queridos a manejar sus sentimientos fuertes durante los días festivos...¡y después!

PICTURES WORTH THOUSANDS OF WORDS





Caregiver's Corner/ Para la familia



The holiday season can be filled with as much anxiety as peace, and as much stress as joy. At times, anxiety and stress can feel so strong that the peace and joy of the holiday season can be lost. It's easy to get caught up in the hustle and bustle of the season—shopping to finish, parties to attend, family to visit, family to host, crowded public spaces, and heavier traffic all might play into extra stress and pressure.

Getting caught up in the chaos is easy to do.

In order to help stay grounded and hang on to some peace and joy this holiday season, I use this strategy: I try to return to the present moment, and

express appreciation for the simple things I might typically take for granted. Remembering my gratitude for things such as clean water, regular trash pickup/disposal, my physical home, my favorite personal items, etc. can help re-engage my brain in a more peaceful place.

This holiday season, if you feel your anxiety or stress level rising, take a look around and notice something or someone you may have taken for granted, and express how appreciative you are to have it or them in your life. After this brief reflection, check in with yourself to observe any changes in your emotional state. I truly hope that your anxiety and stress levels will subside as mine do when I practice this exercise, and that you will be filled with peace and joy!

Las fiestas decembrinas pueden estar llenas con más ansiedad que paz, y con más tensión que felicidad. En ocasiones, la ansiedad y la tensión pueden sentirse tan fuertes que la paz y la felicidad de la temporada decembrina se puede perder. Es fácil perderse en el bullicio de la temporada; irse de compras, asistir a fiestas, visitar familia, tener familia como invitados, espacios públicos atiborrados y tráfico más pesado pueden aumentar la tensión y la presión.

Perderse en el caos es fácil.

Para poder mantenerse tranquilo y tener algo de paz y felicidad en estas fiestas decembrinas, yo utilizo esta estrategia: trato de regresar al presente y expreso mi gratitud por las

cosas sencillas que típicamente no son tomadas en cuenta. Recordar la gratitud por tener agua limpia, que se recoge la basura, por mi hogar físico, mis cosas personales favoritas, etc. Puede ayudar a reactivar mi cerebro en un lugar más pacífico.

Durante estas fiestas decembrinas, si sientes que tu ansiedad o nivel de tensión empieza a elevarse, echa un vistazo a tu alrededor y busca algo o alguien que has ignorado en el pasado y expresa el agradecimiento que se tiene por tener esto en tu vida. Después de esta breve reflexión, analiza si has observado cambios en tu estado emocional. Espero verdaderamente que tu ansiedad y niveles de tensión disminuyan como me sucede a mi cuando practico este ejercicio y que te llenes de paz y felicidad.

