

Aprendizaje Social y Emocional



El Aprendizaje Social y Emocional (SEL, por sus siglas en inglés)

es un proceso mediante el cual los niños y los adultos desarrollan las habilidades fundamentales para ser eficaces en la vida.

Necesitamos las habilidades del aprendizaje social y emocional para nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro trabajo. En OUSD (por sus siglas en inglés; Distrito Escolar Unificado de Oakland) creemos que el hecho de fortalecer estas habilidades aumenta nuestra capacidad de conectarnos eficaz y éticamente a través de raza, clase, cultura, idioma, identidad de género, orientación sexual, necesidades de aprendizaje y edad.

Autoconciencia

Entiendo quién soy y la manera en que mis sentimientos sobre mí mismo y los demás influyen en mis acciones. Conozco mis puntos fuertes y mis oportunidades de crecimiento. Sé cuándo necesito ayuda y cómo buscar ayuda.

Conciencia Social

Trabajo con personas similares y diferentes a mí y me preocupo por ellas. Entiendo y respeto sus ideas, sentimientos y puntos de vista.

Tomar de Decisiones Responsables

Actúo de manera respetuosa y segura. Tengo en cuenta cómo mis elecciones y decisiones me afectarán a mí y a los demás.

Autocontrol

Expreso mis sentimientos y manejo mis acciones de una forma hábil. Me fijo metas y las alcanzo.

Habilidades Para Relacionarse con los Demás

Me relaciono de forma que entablo relaciones positivas con personas como yo y personas diferentes a mí. Soy capaz de tratar los conflictos de forma saludable.





Autocontrol

Expreso mis sentimientos y manejo mis acciones de una forma hábil. Me fijo metas y las alcanzo.

- ¿Qué metas me he fijado? ¿Cómo alcanzaré mis metas?
- ¿Qué hago cuando las cosas impiden que alcance mis metas?
- ¿Cómo puedo compartir mis sentimientos de modo que sea útil para mí y respetuosa hacia los demás?

El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) es un proceso mediante el cual los niños y los adultos desarrollan las habilidades fundamentales para ser eficaces en la vida. Necesitamos las habilidades del aprendizaje social y emocional para nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro trabajo. En OUSD (por sus siglas en inglés; Distrito Escolar Unificado de Oakland) creemos que el hecho de fortalecer estas habilidades aumenta nuestra capacidad de conectarnos eficaz y éticamente a través de raza, clase, cultura, idioma, identidad de género, orientación sexual, necesidades de aprendizaje y edad.



**OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT**

Community Schools, Thriving Students



Autoconciencia

Entiendo quién soy y la manera en que mis sentimientos sobre mí mismo y los demás influyen en mis acciones. Conozco mis puntos fuertes y mis oportunidades de crecimiento. Sé cuándo necesito ayuda y cómo buscar ayuda.

- ¿En qué soy bueno y cómo lo sé?
- ¿Qué hago cuando no entiendo algo o necesito ayuda?
- ¿Cómo me siento ahorita y cómo puedo actuar de manera que sea de ayuda para mí y los demás?

El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) es un proceso mediante el cual los niños y los adultos desarrollan las habilidades fundamentales para ser eficaces en la vida. Necesitamos las habilidades del aprendizaje social y emocional para nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro trabajo. En OUSD (por sus siglas en inglés; Distrito Escolar Unificado de Oakland) creemos que el hecho de fortalecer estas habilidades aumenta nuestra capacidad de conectarnos eficaz y éticamente a través de raza, clase, cultura, idioma, identidad de género, orientación sexual, necesidades de aprendizaje y edad.



**OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT**

Community Schools, Thriving Students



Conciencia Social

Trabajo con personas similares y diferentes a mí y me preocupo por ellas. Entiendo y respeto sus ideas, sentimientos y puntos de vista.

- ¿Qué hago para trabajar bien con personas como yo y personas diferentes a mí?
- ¿Cómo puedo entender a otros y respetarlos tal como son y de donde vienen?
- ¿Qué estoy haciendo para hacer que mi clase y comunidad escolar sean mejores lugares en los cuales podamos aprender el uno del otro?

El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) es un proceso mediante el cual los niños y los adultos desarrollan las habilidades fundamentales para ser eficaces en la vida. Necesitamos las habilidades del aprendizaje social y emocional para nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro trabajo. En OUSD (por sus siglas en inglés; Distrito Escolar Unificado de Oakland) creemos que el hecho de fortalecer estas habilidades aumenta nuestra capacidad de conectarnos eficaz y éticamente a través de raza, clase, cultura, idioma, identidad de género, orientación sexual, necesidades de aprendizaje y edad.



**OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT**

Community Schools, Thriving Students



Habilidades Para Relacionarse con los Demás

Me relaciono de forma que entablo relaciones positivas con personas como yo y diferentes a mí. Soy capaz de tratar los conflictos de forma saludable.

- ¿Qué habilidades tengo para llevarme bien con los demás?
- ¿Cómo trabajo con personas que son como yo y diferentes a mí?
- ¿Cómo escucho y me expreso para mantener relaciones saludables?

El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) es un proceso mediante el cual los niños y los adultos desarrollan las habilidades fundamentales para ser eficaces en la vida. Necesitamos las habilidades del aprendizaje social y emocional para nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro trabajo. En OUSD (por sus siglas en inglés; Distrito Escolar Unificado de Oakland) creemos que el hecho de fortalecer estas habilidades aumenta nuestra capacidad de conectarnos eficaz y éticamente a través de raza, clase, cultura, idioma, identidad de género, orientación sexual, necesidades de aprendizaje y edad.





Tomar Decisiones Responsables

Actúo de manera respetuosa y segura. Tengo en cuenta cómo mis elecciones y decisiones me afectarán a mí y a los demás.

- ¿Qué medidas tomo para saber que estoy tomando una decisión apropiada?
- ¿Cómo nos afectará a mí y a los demás esta decisión?
- ¿Cómo acepto las consecuencias de mis decisiones?

El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) es un proceso mediante el cual los niños y los adultos desarrollan las habilidades fundamentales para ser eficaces en la vida. Necesitamos las habilidades del aprendizaje social y emocional para nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro trabajo. En OUSD (por sus siglas en inglés; Distrito Escolar Unificado de Oakland) creemos que el hecho de fortalecer estas habilidades aumenta nuestra capacidad de conectarnos eficaz y éticamente a través de raza, clase, cultura, idioma, identidad de género, orientación sexual, necesidades de aprendizaje y edad.

