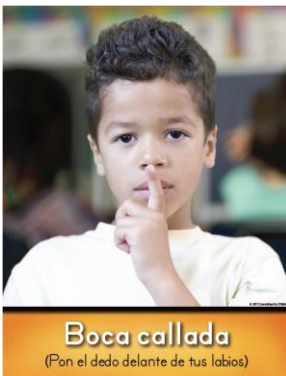


# SEL/SEGUNDO PASO GUIA RAPIDA:

El aprendizaje social y emocional (SEL) es la forma en que tanto los estudiantes como los adultos aprenden y practican los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender y manejar las emociones, establecer y lograr objetivos positivos, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables.

En las escuelas con pre kínder, las primarias y secundarias de APS, el plan de estudios Segundo Paso (Second Step) se usa para enseñarles a los estudiantes las habilidades que fortalecen su capacidad de aprender, mostrar empatía, manejar sus emociones y resolver problemas. Todos los días, los maestros enseñan, modelan, y refuerzan las habilidades de SEL a través de las estrategias de Segundo Paso. Usted puede apoyar este trabajo utilizando las mismas claves visuales y el mismo vocabulario que los estudiantes practican todos los días.

## Kindergarten-Grado 1: Tarjetas con las reglas para escuchar -



## Grados 2-3: Tarjetas con las habilidades para aprender -



- Enfoca tu atención en el hablante
- Espera tu turno para hablar
- Recuerda lo que escuchas
- Piensa preguntas



- Concéntrate
- Usa los ojos, los oídos y el cerebro
- Ignora las distracciones



- Colócate frente a la persona con la que estás hablando
- Mantén la cabeza levantada y los hombros hacia atrás
- Usa un tono de voz firme y calmado
- Usa palabras respetuosas

## Todos los Grados -

### Empatía

es sentir o comprender lo que otra persona está sintiendo.

Mira su cara y cuerpo para encontrar pistas.  
¿Cuál es su punto de vista?  
¿Cómo se siente?  
¿Cómo puedo ayudar?  
¿Qué palabras amables puedo decir?

¡La compasión es empatía en acción!

### Cómo Calmarse

¡Puedo hacerlo!

1 2  
3 4  
5

**Basta—**  
usa tu señal

**Di**  
qué sientes

**Cálmate:**  
respira cuenta  
habla contigo mismo de manera positiva

### Pasos para Resolver Problemas

**1** Nombra el problema  
sin culpa

**2** Piensa en soluciones seguras y respetuosas

**3** Considera las consecuencias que puede pasar si...

**4** Elige la mejor solución haz un plan