

¿QUÉ ES EL SEL?

El aprendizaje social y emocional (SEL por sus siglas en inglés) es el proceso de comprender y gestionar las emociones, las metas, la empatía, las relaciones y decisiones.

Hallar soluciones a los problemas

Es bueno pedir ayuda y acudir a la gente adecuada cuando lo necesitas, pero también es importante descubrir tu propia forma de resolver problemas. Depender de uno mismo es crítico para ser independiente.

Ser Flexible

Puede que las cosas no salgan como esperas, pero ser capaz de aceptar un nuevo camino te ayudará a ser más resistente.

Admite los Errores Propios

El carácter de una persona se muestra cómo se comporta. Aprende a tener confianza en tus habilidades para desarrollar comportamientos sanos, como pedir perdón cuando te equivocas y no fumar porque es malo para la salud.

Concertar una Cita

Aprender destrezas que requieren llamadas telefónicas y pedir información detallada desarrolla las habilidades comunicativas.

Gestionar las Emociones

Ya no es aceptable llorar por todo ni tener pataletas. Esos días pasaron. En lugar de eso, busca formas positivas (como correr o cocinar) de calmarte y tratar con los problemas.

Hacerse Responsable de Terminar las Tareas

Si solo haces las cosas cuando alguien te las pide—esto incluye lavar los platos o llenar el tanque del auto—aún no eres independiente.

Ten a Mano una Agenda y Úsala

Desarrollar destrezas organizativas aumenta tu conciencia propia sobre cómo debes estructurar tus tareas.

DESTREZAS PARA LA VIDA DIARIA QUE TODO ADOLESCENTE DEBERÍA CONOCER

También ayudan a desarrollar destrezas socio-emocionales.

Actualizar tus dispositivos

Sólo porque tus dispositivos funcionan bien no significa que no sea necesario actualizarlos. Esto te ayudará a resolver problemas inesperados en lugar de sólo lo previsible.

Cómo Cocinar

Ocuparte de ti mismo requiere habilidades como encontrar recetas, hacer listas de comida y armar un menú.

Cómo Encontrar un Trabajo

Desde destrezas para manejarse en entrevistas hasta escribir un currículum, aprender a trabajar para ganar tu propio dinero es bueno para la autoestima y para sentirse listo para encarar el mundo.

Conocer el Valor del Dinero

La mejor forma de aprender más sobre el dinero es ganártelo, ahorrarlo y hacer un presupuesto para ayudarte a gastarlo.

Cómo Hacerte Valer

Aprender a pedir lo que necesitas y a decir que no a cosas que no deseas. Estas destrezas te ayudarán en casi cualquier situación.

Llenar el Tanque del Auto

Sólo porque has estado en una estación de servicio no significa que sepas reconocer cuando el tanque está vacío, retirar la tapa del combustible y llenarlo correctamente. El mantenimiento vale la pena cuando tu coche funciona siempre que lo necesitas.

Aprender a Moverse por el Mundo

Aprender a usar un mapa, un GPS y un horario de autobuses promueve la autoconciencia y la conciencia social. Hay todo un mundo de normas sobre cómo desenvolverse con o sin tu propio medio de transporte.

Apaga tu Teléfono Cuando Necesites Concentrarte

No dependas de tu capacidad para resistir las notificaciones telefónicas. La gente gasta millones en el desarrollo de aplicaciones que hacen que prestes atención a tu teléfono. En vez de eso, apágalo cuando necesites conducir, caminar a alguna parte o hacer tareas escolares.

Recuperarse Cuando una Relación se Estropea

Si crees que todo te irá siempre bien, piensa de nuevo. Pero no pasa nada, la forma en que te recuperas de los tiempos difíciles es lo que muestra tu resistencia.



Allstate
Foundation

AllstateFoundation.org

La Fundación Allstate empodera a las personas jóvenes—y a aquellos que los guían y enseñan—con destrezas y confianza para cambiar el mundo.