

# Round Lake Social Emotional Learning News



## What is Social Emotional Learning? (SEL)

SEL is an integral part of education and human development. SEL is the process through which all young people and adults acquire and apply the knowledge, skills, and attitudes to develop healthy identities, manage emotions and achieve personal and collective goals, feel and show empathy for others, establish and maintain supportive relationships, and make responsible and caring decisions.

## What Zone Are You In?

| Blue/Azul                                                                                   | Green/Verde                                                                                                 | Yellow/Amarilla                                                                                                                                       | Red/Roja                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                          |                                                                    |                                       |
|          |                          |                                                                    |                                       |
|          |                          |                                                                    |                                       |
| sad/triste<br>sick/enfermo<br>tired/cansado<br>bored/moviéndome<br>moving slowly/lentamente | happy/feliz<br>calm/calmado<br>feeling okay/me siento bien<br>focused/listo para<br>ready to learn/aprender | frustrated/frustrado<br>worried/preocupado<br>silly/wiggly/divertido/inquieto<br>anxious/ansioso<br>loss of some control/pierdo<br>un poco el control | mad/angry/enojado/furioso<br>terrified/asustado<br>upset/molesto<br>aggressive/agresivo<br>out of control/fuera de control |

Calm Down Strategy of the Week: count to 10 and take deep breaths

## Weekly Family Activity

What makes you happy? As a family, create a list of the things that make you feel happy. If you start to feel sad, frustrated, or angry, look at this list to help you see the happy things!

## Community Circle Questions

Answer these questions as a family. This can happen while in the car, at dinner, or during a commercial!

Sunday: What is your favorite movie?

Monday: If you could have any type of ice cream, what would you have?

Tuesday: If you could travel anywhere, where would you go?

Wednesday: What is something that makes you proud?

Thursday: What is your favorite game?

Friday: Would you rather swim in pudding or jello?

Saturday: What is your favorite animal?

## Mindfulness

If you feel a strong emotion this week, practice this Calm Classroom technique:

**Belly Breath (English)**

**Belly Breath (Spanish)**

(click the words "belly breath")

## Self-Care Choices

take a  
walk

draw a  
picture

play a  
game

call a  
friend

# Noticias de aprendizaje socioemocional de Round Lake



## ¿Qué es el aprendizaje socioemocional? (SEL)

SEL es una parte integral de la educación y el desarrollo humano. SEL es el proceso mediante el cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican el conocimiento, las habilidades y las actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y afectuosas.

## Actividad familiar semanal

¿Qué los hace felices? En familia, creen una lista de las cosas que los hacen sentir felices. Si comienza a sentirse triste, frustrado o enojado, mire esta lista para ayudarlo a ver las cosas felices!

## Preguntas sobre el círculo comunitario

Responda estas preguntas en familia. ¡Esto puede suceder mientras está en el automóvil, en la cena o durante un comercial!

- Domingo: ¿Cuál es su película favorita?
- Lunes: Si pudiera comer cualquier tipo de helado, ¿cuál sería?
- Martes: Si pudiera viajar a cualquier parte, ¿a dónde iría?
- Miércoles: ¿Qué es algo que lo enorgullece?
- Jueves: ¿Cuál es su juego favorito?
- Viernes: ¿Prefiere nadar en pudín o en gelatina?
- Sábado: ¿Cuál es su animal favorito?

## What Zone Are You In?

| Blue/Azul                                                                                   | Green/Verde                                                                                                 | Yellow/Amarilla                                                                                                                                    | Red/Roja                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                          |                                                                 |                                       |
|          |                          |                                                                 |                                       |
|          |                          |                                                                 |                                       |
| sad/triste<br>sick/enfermo<br>tired/cansado<br>bored/moviéndome<br>moving slowly/lentamente | happy/feliz<br>calm/calmado<br>feeling okay/me siento bien<br>focused/listo para<br>ready to learn/aprender | frustrated/frustrado<br>worried/preocupado<br>silly/wiggly/divertido/inquieto<br>anxious/ansioso<br>loss of some control/pierdo un poco el control | mad/angry/enojado/furioso<br>terrified/asustado<br>upset/molesto<br>aggressive/agresivo<br>out of control/fuera de control |

## Atención plena

Si siente una emoción fuerte esta semana, practique esta técnica de Aula de Calma haciendo clic en el enlace a continuación:

Belly Breath (English)

Belly Breath (Spanish)

(click the words "belly breath")

## Opciones de cuidado personal

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| Dar un paseo   | Hacer un dibujo   |
| Jugar un juego | Llamar a un amigo |

Estrategia de calma de la semana: cuente hasta 10 y respire profundamente.