



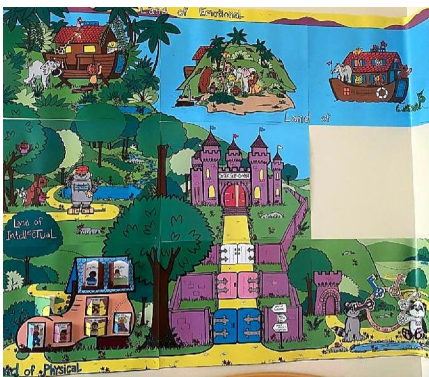
SEL News



Issue No.4 | May 2022

What's going on with SEL at the Academy?

Hello! The Academy has been working hard to show Positive Actions. This month K2 has been practicing the Code Of Conduct which talks about ways to treat others. They have learned respect, empathy, positiveness, friendliness, cooperation, and kindness. Each time the class completes a unit with their puppet friends (Picks-it and Nix-it) they earn a key to the Castle Of Self-Development.



What's going on with SEL at the Lower School?

Hello Families! For our bulletin board this month, we decided to do Mindful May! Mindful May is where we learn techniques and skills to mediate and help regulate our emotions when things get too much. Breathing exercises, body scans, and gratitude journals are all things we can do to help become mindful. Please take a look at our interactive bulletin board and pick a technique to do!

What's going on with SEL at the Upper School?

It's May! Our first full post quarantine year is almost over. With a few weeks left to go everyone's emotions are running high. For students that means more free time and more screen time. Keep those conversations going about what your student is watching, texting and posting on Social Media. Tick Tock can become very adult, very quickly. It is very easy to watch videos about domestic abuse, suicide, and harmful challenges. Group chats among the grades are a good place to keep in touch over the summer. They also can be a place for public bullying and shaming. **Ask questions! Keep sharing.** Students are still dealing with anxiety and managing emotions.

Unplug and.....

- ★ Go outside as much as possible.
- ★ Get some sleep, leave game consoles and devices outside of the bedroom.
- ★ Start reserving your spot at the YMCA
- ★ Check out the local library. Read!



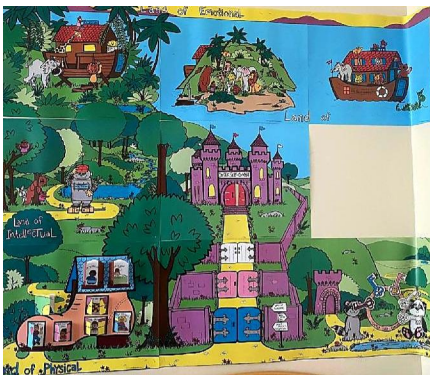
Noticias SEL



Ejemplar No.4 | Mayo 2022

¿Qué pasa con el SEL en la Academia?

¡Hola! Nos hemos estado esmerando en exhibir conductas positivas en la Academia. Este mes, los niños de K2 han estado practicando la manera de tratarnos unos a otros tal y como se describe en el Código de conducta, con respeto, empatía, una actitud positiva, cordialidad, cooperación y buena voluntad. Al cabo de cada unidad, sus amigos las marionetas *Picks-it* y *Nix-it* les entregan una llave para acceder al castillo del desarrollo personal.



¿Qué novedades hay en el SEL de los grados inferiores?

¡Saludos, familias! En este boletín mensual, hemos decidido dedicarlo al programa *we decided to do Mindful May!* Este programa nos ofrece la oportunidad de aprender técnicas y destrezas para meditar y para ayudarnos a regular nuestras emociones cuando la vida se complica. Ejercicios de respiración, conciencia corporal y diarios en los que registramos aquello por lo que nos sentimos afortunados y agradecidos pueden ayudarnos a estar mucho más conscientes. Echenle un vistazo a nuestro boletín interactivo, escojan una técnica de su agrado y ¡ponganla en práctica!

¿Qué hay de nuevo en el SEL de los grados superiores?

¡Ya es mayo! Casi termina nuestro primer año libre de cuarentena.. Eso significa que los alumnos tienen más tiempo libre para dedicarle a sus aparatos. Hay que seguir conversando con ellos e informarnos de lo que nuestros hijos están viendo, los textos que están intercambiando con otras personas y lo que están publicando en los medios sociales. Tick Tock es un lugar para una mayoría adulta. No es sencillo ver videos de violencia doméstica, abuso, suicidio y otras situaciones difíciles. Los chats en grupo con personas de distintos grados son una buena opción para seguir en contacto en el verano. Además, algunos alumnos son a veces acosados y hasta humillados en público.

¡Plantee preguntas!

Comparta. Los alumnos siguen sintiéndose ansiosos y deben aprender a manejar sus emociones.

Desconéctate y.....

- ★ Sal tanto como puedas.
- ★ Duerme, saca de tu habitación tus aparatos electrónicos.
- ★ Reserva tu lugar en la YMCA
- ★ Visita tu biblioteca.
¡Lee!