



G.R.O.W. Together
Diario de aprendizaje

USCRI Staff and Contributors

S. Rachel Alvarado	Program Officer, READY4Life - USCRI
Emmanuel A. Montesa, MSW	Program Manager of Children's Services - USCRI
Maria I. Pagan, MPA	Associate Director of Children's Services - USCRI
Matt Haygood, LICSW	Senior Director of Children's Services - USCRI
Kelci Sleeper	Associate Director of Communications - USCRI
AnnaMarie Bena, Esq.	Senior Vice President - USCRI
Eskinder Negash	President and CEO - USCRI
Gwen Soffer, MSW	Director of Wellness - Nationalities Service Center

ÍNDICE

Introducción al aprendizaje social y emocional	1
Tarea del diario Nro. 1	2
Rueda de las emociones	3
Tarea del diario Nro. 2	4
Introducción al autocuidado	5-6
Tarea del diario Nro. 3	7
Establecer y alcanzar metas	8
Tarea del diario Nro. 4	9
Juego de READY4Life - Parte 1	10
Tarea del diario Nro. 5	11
Juego de READY4Life - Parte 2	12
Árbol de las fortalezas	13
Tarea del diario Nro. 6	14
Juego de READY4Life - Parte 3	15
Tarea del diario Nro. 7	16
Flor de las relaciones	17
Tarea del diario Nro. 8	18
Tarea del diario Nro. 9	19
Tarea del diario Nro. 10	20
Tarea del diario Nro. 11	21
Árbol de READY4Life	22
Tarea del diario Nro. 12	23
Sección de notas	24-28



GENERALIDADES DEL DIARIO DE APRENDIZAJE G.R.O.W.



El Diario de aprendizaje G.R.O.W. es un espacio para reflexionar sobre lo aprendido a lo largo del taller, de manera que pueda decidir cuál es la mejor manera de aplicar estas habilidades en su vida. Este diario le proporcionará tareas, actividades y recursos para que pueda desarrollar sus habilidades sociales y emocionales.

Tendrá la oportunidad de completar una tarea del diario al terminar cada hora. La tarea le permitirá reflexionar, desde su punto de vista, sobre el tema tratado durante esa hora. Además, hay páginas al final del diario de aprendizaje en las que podrá apuntar temas de interés y aprendizajes claves.

Su diario de aprendizaje es solo para usted. Aproveche la oportunidad y responda cada consigna con sinceridad. Siéntase libre de hacer propio este diario decorándolo como más le guste.



APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (ASE)

¿Qué es el ASE?

El ASE es el proceso a través del cual se aprenden y se utilizan el conocimiento, las habilidades y las actitudes para desarrollar una identidad saludable, gestionar emociones y alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por otras personas, establecer y mantener relaciones de apoyo, y tomar decisiones responsables y empáticas.

Las 5 competencias del ASE



Autoconciencia

La capacidad de entender las emociones, los pensamientos y los valores propios y cómo estos influyen sobre la conducta en diferentes contextos.



Autogestión

La capacidad de manejar las emociones, los pensamientos y las conductas propias eficazmente en diferentes situaciones y de alcanzar metas y concretar aspiraciones.



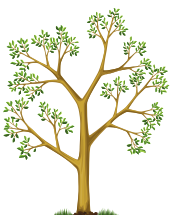
Toma de decisiones responsables

La capacidad de hacer elecciones atentas y constructivas con relación al comportamiento personal y las interacciones sociales en diferentes situaciones.



Desarrollo de relaciones sanas

La capacidad de establecer y mantener relaciones sanas y de apoyo, y de manejarse con eficacia en entornos con diversas personas y grupos.



Conciencia social

La capacidad de entender las perspectivas de otras personas y de empatizar con ellas, en particular aquellas con una historia, una cultura y un contexto diferente.

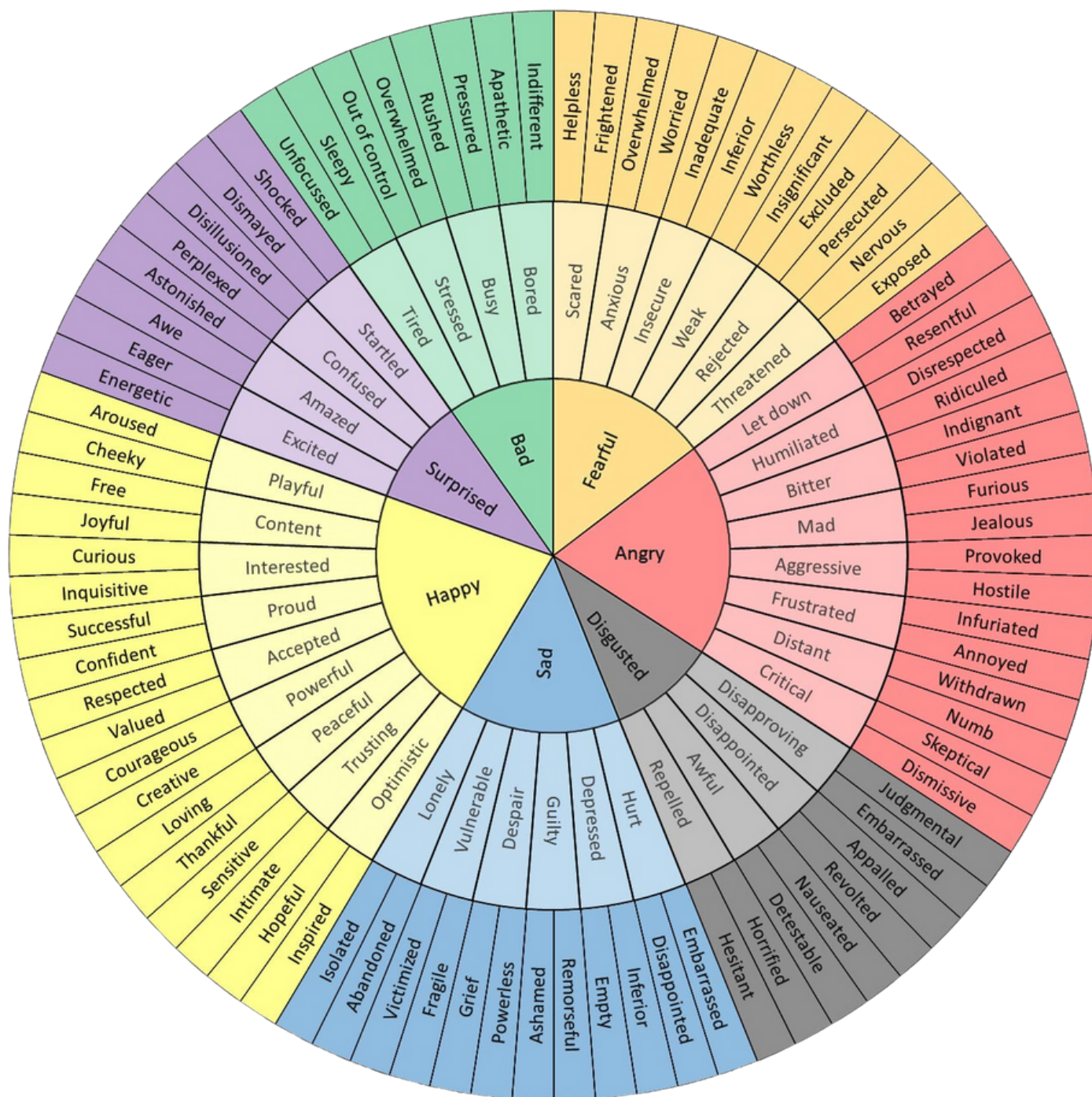
Nombre tres cualidades
suyas que le encanten.



AUTOCONCIENCIA

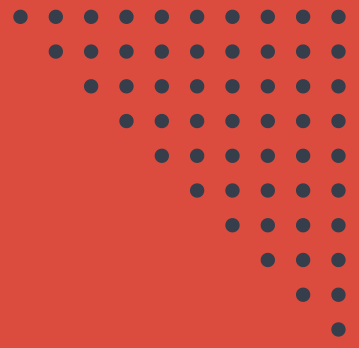


RUEDA DE LAS EMOCIONES



AUTOCONCIENCIA

Describe alguna situación en la que sus emociones hayan tenido efectos sobre sus acciones.



AUTOCONCIENCIA



INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO

INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO

El autocuidado nos ayuda a controlar nuestros sentimientos y nuestras reacciones ante situaciones y acontecimientos estresantes, y frente a condiciones adversas. El uso del autocuidado eficaz puede mejorar nuestro bienestar mental y emocional.

TIPOS DE AUTOCUIDADO

1) Autocuidado activo



Usted entiende lo que está ocurriendo y hace algo para reducir los efectos que tiene la situación estresante en usted. Esta forma de autocuidado es la más sana.

Ejemplos

- Ejercicios de respiración o técnicas para poner los pies sobre la tierra (relajación)
- Contar de 10 a 0 a un ritmo lento
- Actividad física



2) Autocuidado evasivo

Usted centra la atención en otra actividad con la intención de posponer, ignorar o evitar la situación o el problema. Estas habilidades podrían ser útiles como autoayuda a corto plazo, pero no se recomienda su uso a largo plazo.

Ejemplos

- Aléjese del problema
- Escuche su música favorita
- Actividades de razonamiento lógico: rompecabezas, crucigramas o actividades similares



3) Autocuidado negativo (inadecuado)

Usted reacciona a la situación estresante de una manera que resulta perjudicial para su salud o la salud de otras personas. Este mecanismo de autocuidado no se recomienda y puede ser contraproducente.

Ejemplos

- Mala alimentación
- Aislamiento social
- Comportamiento agresivo



INTRODUCCIÓN AL AUTOCUIDADO

PRUEBE LAS SIGUIENTES HABILIDADES DE AUTOAYUDA

Todas las personas somos diferentes. Algunas técnicas podrían ser más adecuadas que otras. Le recomendamos que pruebe diferentes técnicas y que elija las que mejor se adapten a usted.



Pinte o dibuje algo que le guste

Juegue a algo que le guste

Empiece a aprender algo nuevo

Haga ejercicios de meditación

Coma algo que le guste



Haga ejercicio físico o pruebe un deporte nuevo

Use la técnica del escaneo corporal

Salga a caminar

Lea algo que le guste

Escriba cómo se siente

Haga ejercicios de respiración

Hable con alguien en quien confíe

Use la técnica de la relajación muscular progresiva

Haga ejercicios de relajación

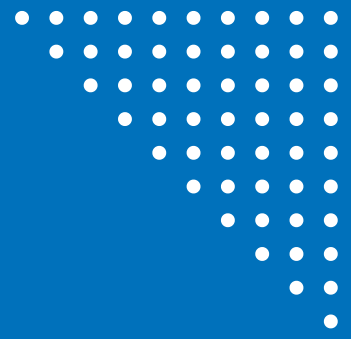


¿Cómo se cuida cuando siente miedo o estrés?

AUTOGESTIÓN



FIJAR Y ALCANZAR METAS



MI META

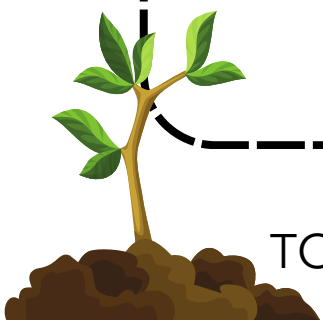
VALOR

PRIORIDAD

¿QUÉ TENGO QUE HACER?

FORTALEZAS

APOYO



TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Describe una situación en la que haya hecho algo que no se animaba a intentar.

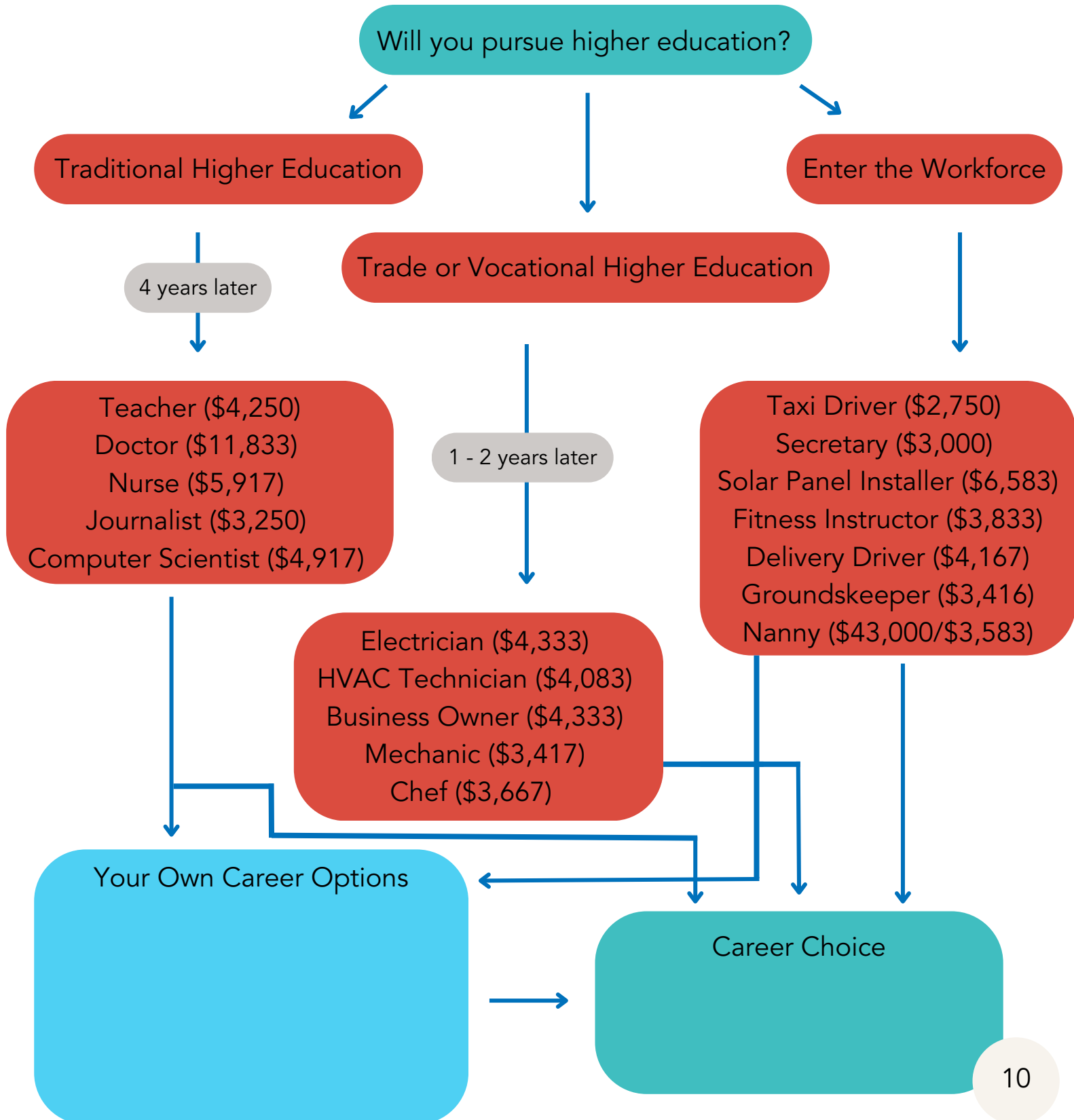
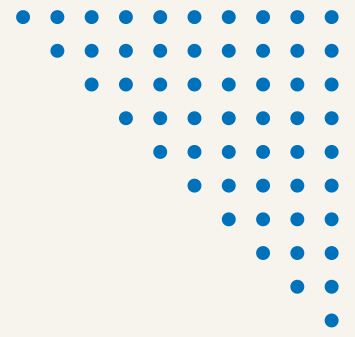


TOMA DE
DECISIONES RESPONSABLES



GAME OF READY4LIFE

PART ONE: EDUCATION AND CAREER



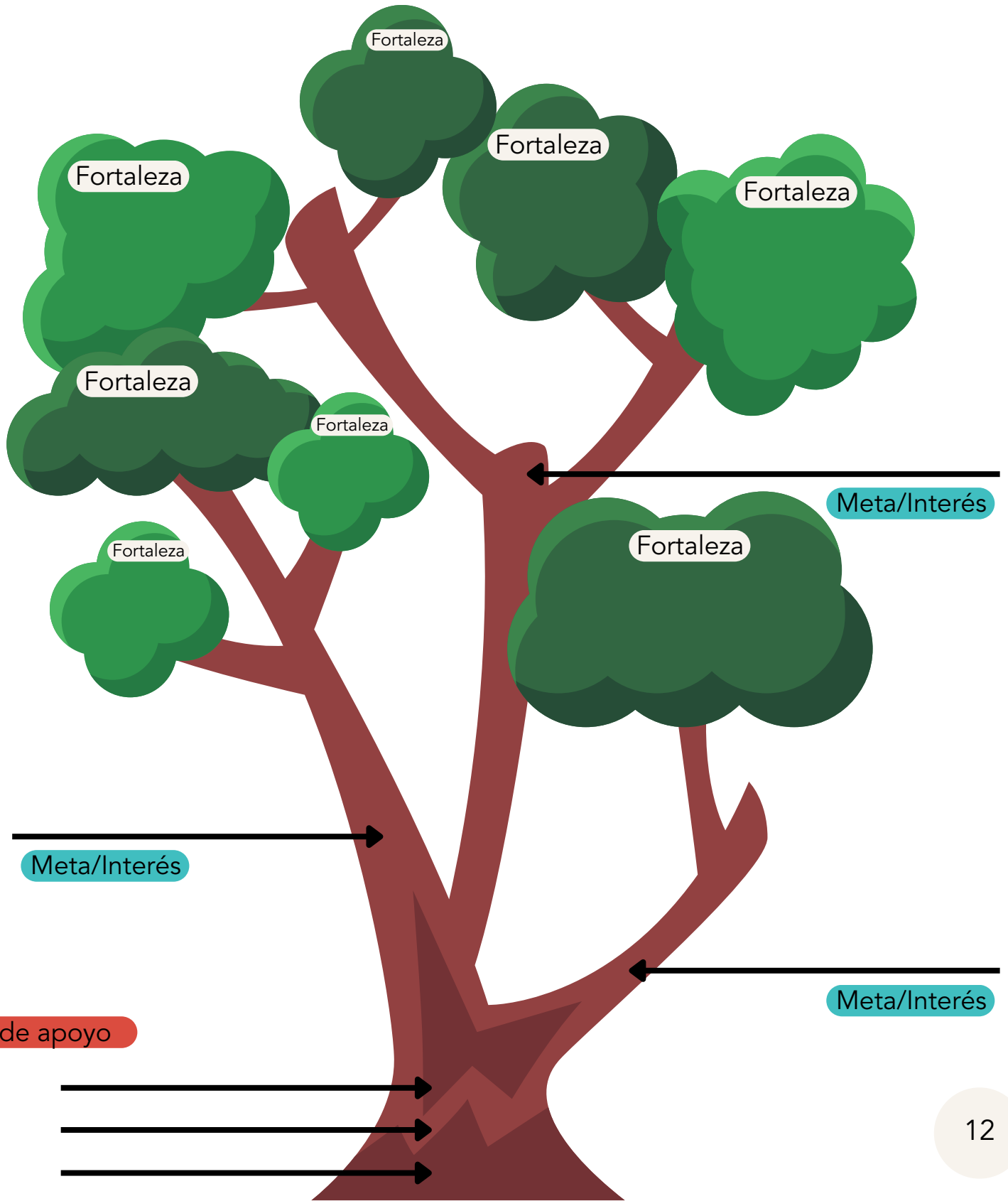
¿Qué aprendizaje reciente puede mencionar que haya cambiado la forma en la que ve el mundo?



TOMA DE
DECISIONES RESPONSABLES

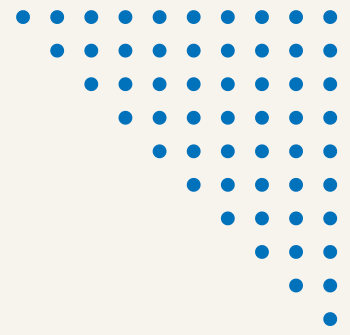


ÁRBOL DE LAS FORTALEZAS



GAME OF READY4LIFE

PART TWO: FAMILY AND HOUSING



Single

Family Structure



Single with One Child



Single with Two Child



Married/Partnered



Married/Partnered with One Child



Married/Partnered with Two Child

Family Structure
Selection

Housing Selection

Housing

House (\$3000)

Townhouse (\$2500)

Apartment (\$1700)

Shared Home (\$900)

Living with Family (\$200)

Your Own Option



Family of One (\$300)



Food

Family of Two (\$600)



Family of Three (\$900)



Family of Four (\$1200)



Food Selection

Expenses Made

Housing: _____

Food: _____

Remaining: _____

¿Cuál es su mayor fortaleza?

¿Qué aspecto suyo le gustaría mejorar?

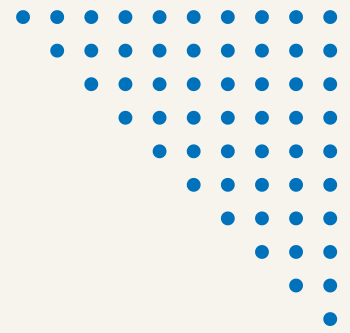


TOMA DE
DECISIONES RESPONSABLES



GAME OF READY4LIFE

PART THREE: NEEDS AND WANTS



Needs

Childcare (\$800)
 Debt Repayment (\$150)
 New clothes/shoes (\$100)
 Student Loan Repayment (\$200)
 Housing Utilities (\$430)
 Car + Insurance (\$700)
 Bike + Repairs (\$40)
 Public Transportation (\$60)

Wants

Gift (\$60)
 Going to the movies (\$20)
 Emergency Fund (\$50)
 New Phone (\$400)
 Vacation (\$2000)
 Donations (\$50)
 TV streaming subscription (\$10)
 Premium Phone Plan (\$90)
 Signature Phone Plan (\$75)
 Essentials Phone Plan (\$60)
 Family Contribution (\$150)



Your Personal Needs

Your Personal Wants

Extra Expense: _____

Extra Expense: _____

Extra Expense: _____

Extra Expense: _____

Extra Expense: _____

Accidental Expense: _____

Expenses Made

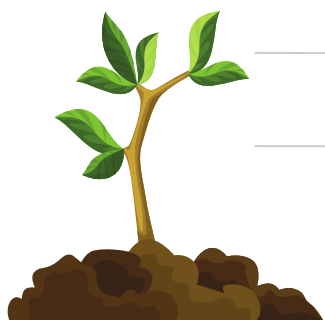
Financed: _____

Remaining: _____

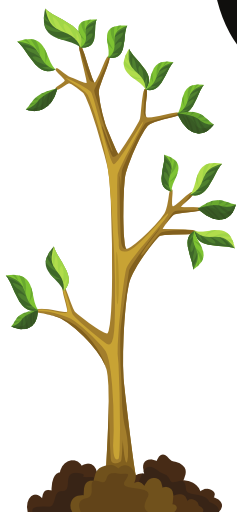
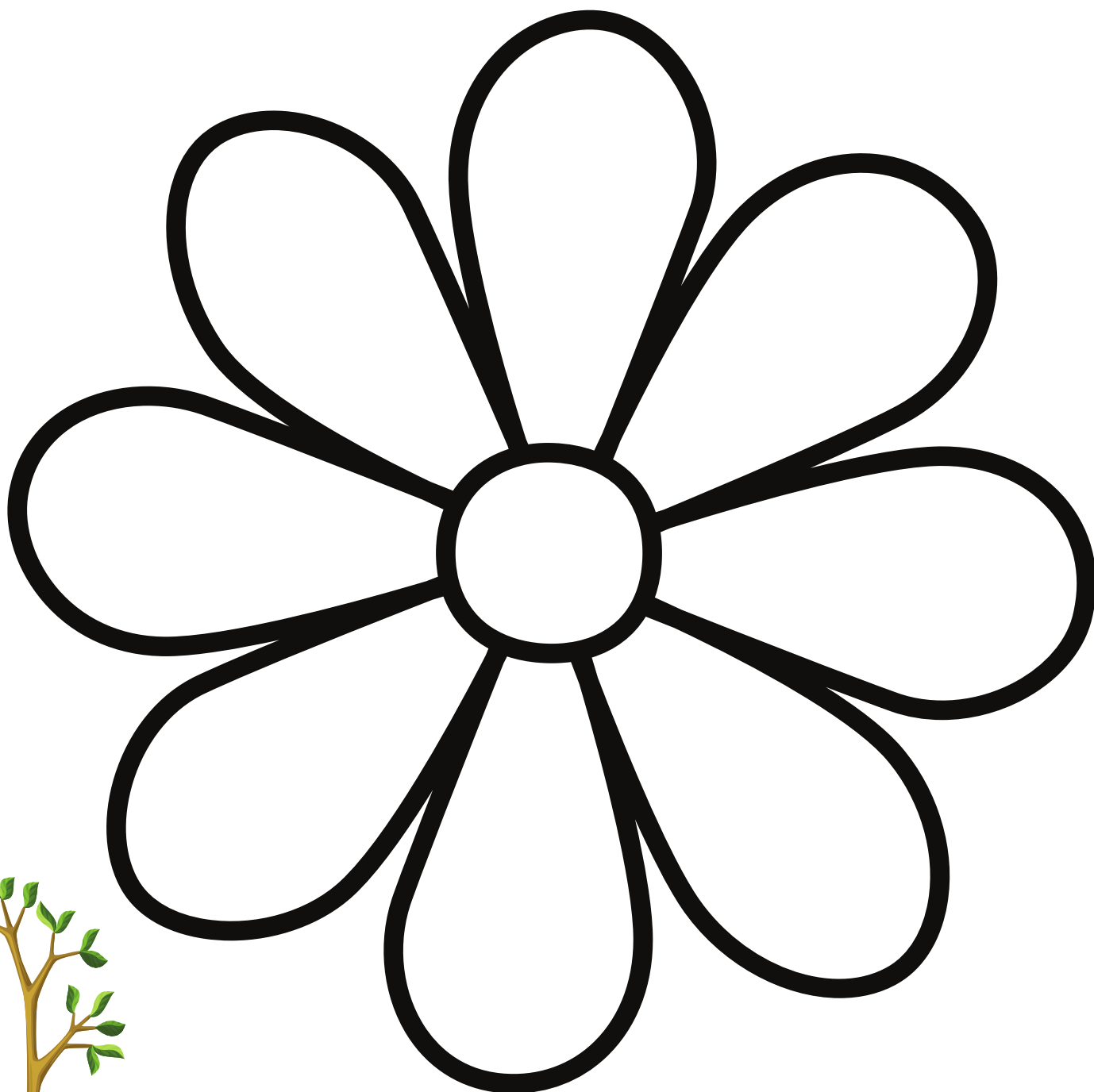
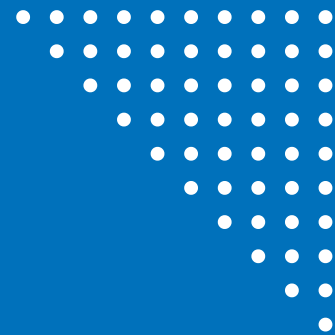
¿Cómo gastaría \$ 1000?



TOMA DE
DECISIONES RESPONSABLES



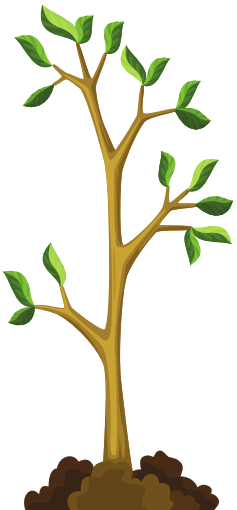
FLOR DE LAS RELACIONES



DESARROLLO DE RELACIONES

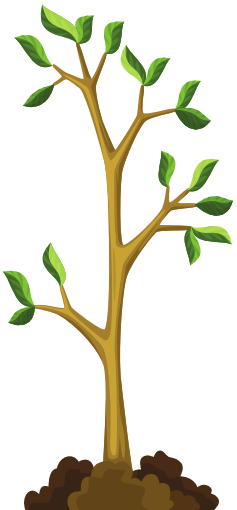
¿Qué cualidades busca en una amistad o en una pareja?

DESARROLLO DE
RELACIONES



Describe un conflicto que haya tenido con alguien. ¿Cómo lo manejó? ¿Haría algo diferente?

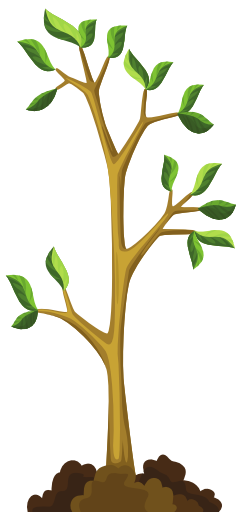
DESARROLLO DE
RELACIONES





Describe alguna vez en la que se haya resistido a la presión negativa de sus pares. ¿Cómo lo hizo?

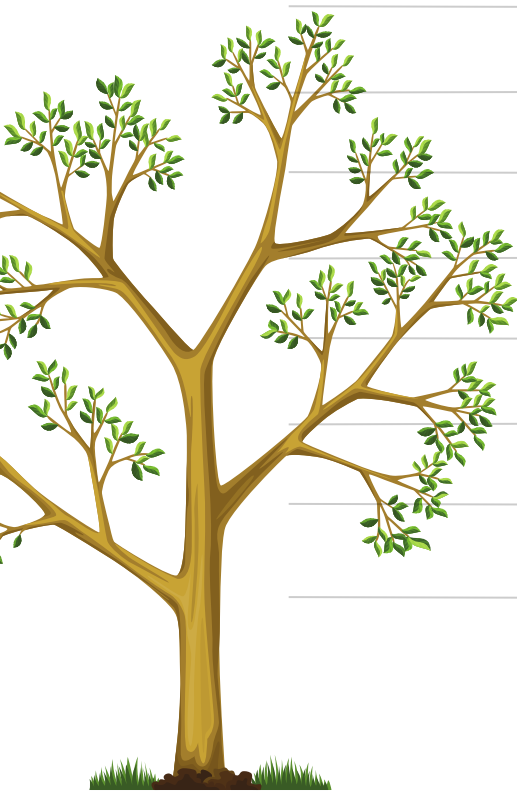
DESARROLLO DE
RELACIONES



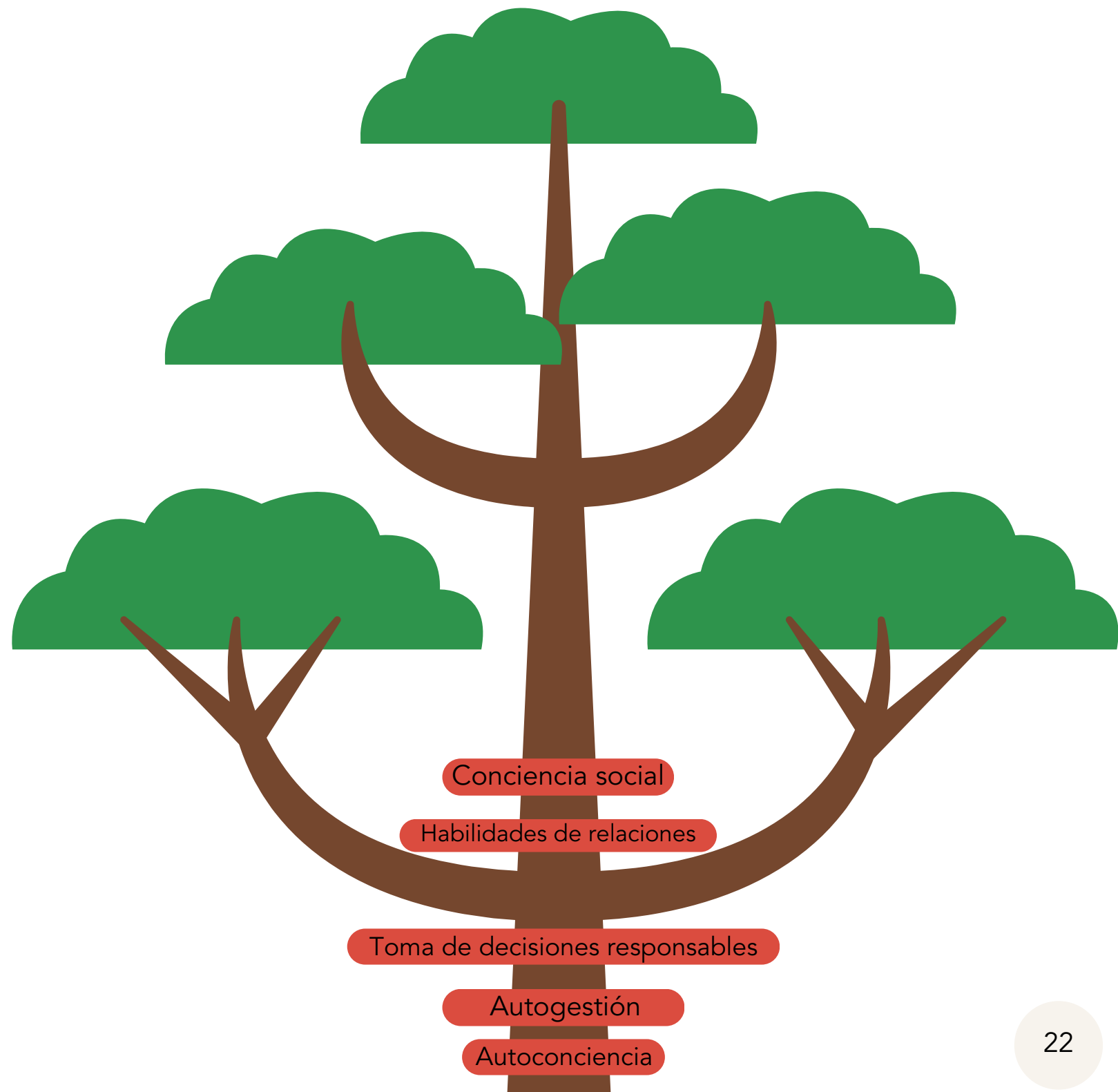
Describe una ocasión en la que
haya juzgado mal a alguien que era
diferente a usted. ¿Qué aprendió?



CONCIENCIA
SOCIAL



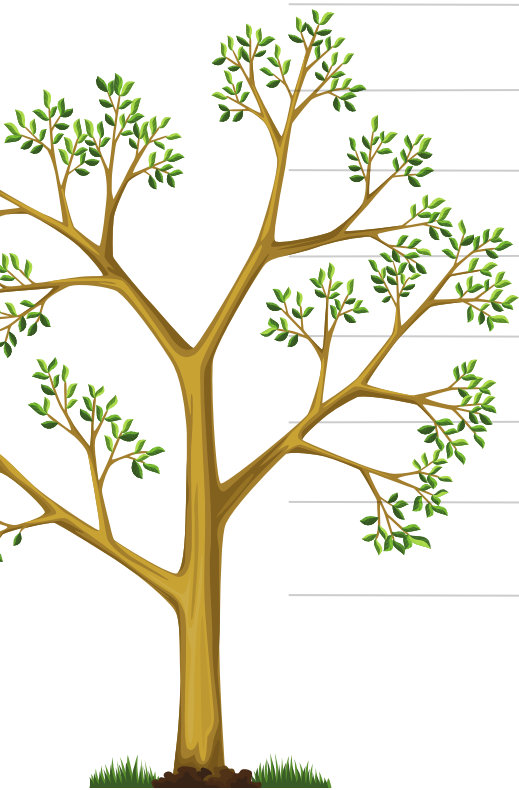
ÁRBOL DE READY4LIFE



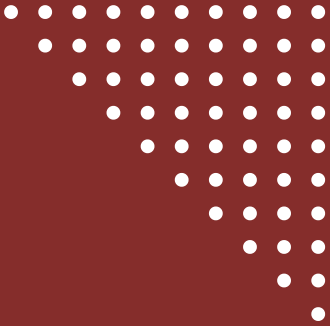
¿Cómo continuará desarrollando sus habilidades sociales y emocionales?



CONCIENCIA
SOCIAL

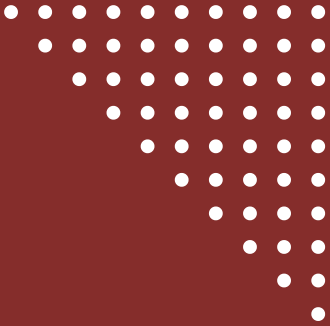


SECCIÓN DE NOTAS



Blank lined area for notes.

SECCIÓN DE NOTAS



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines.

SECCIÓN DE NOTAS



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal grey lines.