

# FAMILY CONNECTIONS



## Social Emotional Learning (SEL)



**SELF MANAGEMENT** is the ability to manage our emotions, thoughts and behaviors in different situations so that we can achieve our goals.

Use the questions below next time you are with your family to help encourage self management.

What are some goals you have at school?  
At home?

Have you ever felt like giving up at something you wanted to get better at?  
What did you do next?

Talk about a time or a situation when you needed help.

[If you would like to learn more about SEL click here](#)

# CONEXIONES FAMILIARES



## El Aprendizaje Social y Emocional (SEL)



**SELF MANAGEMENT (autocontrol)** es la capacidad de manejar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones para que podamos alcanzar nuestras objetivos.

Utilice las preguntas a continuación la próxima vez que esté con su familia para ayudar a fomentar **autocontrol**.

**¿Cuáles son algunas de las metas que tienes en la escuela?  
¿En casa?**

**¿Alguna vez has tenido ganas de rendirte en algo en lo que querías mejorar?  
¿Qué hiciste después?**

**Hable sobre un momento o una situación en la que necesitó ayuda.**

[Si desea obtener más información sobre SEL haga clic aquí](#)



# العائلة الاتصال

## التعلم العاطفي الاجتماعي (SEL)



الإدارة الذاتية هي القدرة على إدارة عواطفنا وأفكارنا وسلوكياتنا في مواقف مختلفة حتى تتمكن من تحقيق أهدافنا.

استخدم الأسئلة أدناه في المرة القادمة التي تكون فيها مع عائلتك للمساعدة في تشجيع الإدارة الذاتية.

ما هي بعض الأهداف التي لديك في المدرسة؟  
بالبيت؟

هل شعرت من قبل بالرغبة في التخلي عن شيء أردت أن تتحسن فيه؟  
ماذا فعلت بعد ذلك؟

تحدث عن وقت أو موقف عندما تحتاج إلى مساعدة.

# د کورنۍ اړیکې



## ټولنيز احساساتي زده کړه (SEL)



د ځان مدیریت هغه وړتیا ده چې په مختلفو شرایطو کې زموږ احساسات، فکرونه او چلندونه اداره کړي ترڅو موږ وکولی شو خپلو اهدافو ته ورسېږو.

لاندې پوښتنې وکاروئ کله چې تاسو د خپلې کورنۍ سره یاست ترڅو د ځان مدیریت هڅولو کې مرسته وکړي.

تاسو په ښوونځي کې کوم اهداف لری؟  
په کور کې؟

ایا تاسو کله هم د هغه څه پرېښودلو احساس کړی چې تاسو یې غواړئ ښه شي؟  
بیا مو څه وکړل؟

د یو وخت یا وضعیت په اړه خبرې وکړئ کله چې تاسو مرستې ته اړتیا لری.