



ESTÁNDARES
DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL
DEL DISTRITO DE COLUMBIA

INTRODUCCIÓN

El aprendizaje socioemocional (SEL) es el proceso mediante el cual niños y adultos adquieren y aplican conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, gestionar las emociones, alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y solidarias (CASEL, 2020). La Oficina del Superintendente Estatal de Educación (OSSE) ha desarrollado estándares de SEL para todos los estudiantes del DC desde **kindergarten hasta la educación para adultos**. Como parte del [plan estratégico de la OSSE 2023-25](#), estos estándares se desarrollaron para garantizar una sólida enseñanza de SEL en todas las escuelas del DC.

La OSSE colaboró ampliamente con expertos nacionales y locales durante más de tres años para desarrollar estos estándares. Además de estos esfuerzos de colaboración, la OSSE recibió apoyo técnico de la [Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional \(CASEL\)](#). La OSSE desarrolló el primer borrador de los estándares utilizando el [Marco de CASEL 5](#) como base. Tras el desarrollo del borrador de los estándares, la OSSE llevó a cabo un sólido periodo de comentarios públicos entre diciembre de 2023 y enero de 2024. Aprovechando los comentarios del público, la OSSE ha revisado y finalizado estos estándares para satisfacer las necesidades de todos los estudiantes del DC.

Estos estándares están destinados a implementarse en todas las áreas temáticas, en lugar de ser una clase independiente. Al incorporar SEL en todas las áreas de contenido, los educadores pueden crear entornos de aprendizaje de apoyo para mejorar la comprensión de los estudiantes sobre temas fundamentales. La implementación comenzará en el año escolar 2024-25. Para obtener más información, ingrese en la página web de la OSSE: osse.dc.gov/page/social-emotional-learning.

ESTRUCTURA DE LOS ESTÁNDARES Y TÉRMINOS CLAVE

Las competencias socioemocionales son los conocimientos, las habilidades y las actitudes que los niños y adultos desarrollan al participar en el proceso de SEL. CASEL define cinco áreas de competencia y los estándares de SEL del DC están organizados en estas áreas de competencia:

- 1. Autoconciencia:** la capacidad de comprender las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos. Esto incluye capacidades para reconocer las propias fortalezas y limitaciones con un sentido bien fundamentado de confianza y propósito.
- 2. Autogestión:** la capacidad de gestionar las emociones, pensamientos y comportamientos de forma eficaz en diferentes situaciones y alcanzar las metas y aspiraciones. Esto incluye la capacidad de retrasar la gratificación, gestionar el estrés y sentir motivación y voluntad para lograr las metas personales y colectivas.

- 3. Conciencia social y cultural:** la capacidad de comprender las perspectivas de los demás y empatizar con ellos, incluidos aquellos de diversos orígenes, culturas y contextos. Esto incluye la capacidad de sentir compasión por los demás, comprender normas históricas y sociales más amplias de comportamiento en diferentes entornos y reconocer los recursos y el apoyo de la familia, la escuela y la comunidad.
- 4. Habilidades para relacionarse:** la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo, así como de navegar eficazmente en entornos con diversas personas y grupos. Esto incluye las capacidades para comunicarse con claridad, escuchar activamente, cooperar, trabajar de manera colaborativa para resolver problemas y negociar conflictos de manera constructiva, navegar en entornos con diferentes exigencias y oportunidades sociales y culturales, proporcionar liderazgo y buscar u ofrecer ayuda cuando sea necesario.
- 5. Toma de decisiones y voluntad:** la capacidad de tomar decisiones constructivas y afectuosas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales en diversas situaciones. Esto incluye la capacidad de considerar estándares éticos y preocupaciones de seguridad, así como evaluar los beneficios y consecuencias de diversas medidas para el bienestar personal, social y colectivo.

Cada área de competencia está organizada en una tabla que incluye un **estándar** y un conjunto de **indicadores**. Los estándares proporcionan metas de SEL claras y consistentes que se espera que los estudiantes alcancen en cada rango de grado y están diseñados para describir con mayor detalle las competencias sociales y emocionales. Los indicadores proporcionan una descripción más detallada de los conocimientos y habilidades que se espera que tengan los estudiantes mediante la plena implementación de estos estándares. Los indicadores han sido organizados por rangos de grado y se les ha asignado un código utilizando la siguiente nomenclatura: Abreviatura del área de competencia.Banda de grado.Número. Por ejemplo, el primer indicador es **SA.K-2.1**, que significa Autoconciencia.Kindergarten-2.º grado. Número 1. Los estándares e indicadores están organizados específicamente para respaldar la alineación vertical entre los rangos de grados. Si bien los estándares no son necesariamente lineales, esta alineación vertical demuestra áreas donde las habilidades se desarrollan y construyen a lo largo del progreso de un estudiante a través de los rangos de grados.

A los efectos de este documento de estándares, la **equidad** se interpreta de manera amplia para incluir la equidad en todos los grupos demográficos, y así respetar y elevar la rica diversidad de todos los estudiantes y educadores del DC. De manera similar, a los efectos de este documento de estándares, la **inclusión** se interpreta en términos generales como la inclusión deliberada e intencional de todas las personas de manera adecuada en todos los grupos demográficos.

COMPETENCIA 1: AUTOCONCIENCIA

ESTÁNDAR: La autoconciencia es la capacidad de reconocer, comprender y expresar las emociones y cómo afectan las acciones. La autoconciencia incluye la capacidad de identificar las propias fortalezas, intereses, valores y desafíos personales, desarrollar una identidad propia positiva, reconocerse a sí mismo como un aprendiz permanente y saber cuándo necesita buscar ayuda.

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
INDICADORES	<p>SA.K-2.1 Reconocer y nombrar emociones y sentimientos básicos (p. ej., feliz, triste, enojado, asustado, herido).</p>	<p>SA.3-5.1 Identificar una gama amplia de emociones (p. ej., estrés, agotamiento, asombro, paz).</p> <p>SA.3-5.2 Reconocer cambios en las emociones y cómo los sentimientos y pensamientos influyen en el comportamiento.</p>	<p>SA.6-8.1 Identificar emociones complejas y asociarlas con expresiones faciales, lenguaje corporal y comportamientos.</p> <p>SA.6-8.2 Identificar estrategias y técnicas para gestionar las emociones.</p>	<p>SA.9-11.1 Interpretar emociones complejas (p. ej., desesperanza, repulsión, asombro) y asociarlas con expresiones faciales, lenguaje corporal y comportamientos.</p>	<p>SA.12-A.1 Gestionar y analizar emociones complejas utilizando experiencias vividas y una variedad de escenarios de ejemplo.</p>
	<p>SA.K-2.2 Usar palabras o imágenes para explicar cómo las emociones son saludables y tienen un propósito.</p> <p>SA.K-2.3 Describir cómo se siente el cuerpo al experimentar emociones (p. ej., feliz, triste, enojado, confundido).</p> <p>SA.K-2.4 Describir las emociones y las situaciones que las causan (p. ej., desencadenantes), con apoyo de un adulto cuando sea necesario.</p>	<p>SA.3-5.3 Explicar las diferentes formas en que uno muestra emociones y cómo esos comportamientos pueden afectar a los demás.</p> <p>SA.3-5.4 Reconocer diferentes niveles de intensidad de emociones en una variedad de entornos.</p> <p>SA.3-5.5 Describir las emociones y las situaciones que las causan (p. ej., desencadenantes).</p>	<p>SA.6-8.3 Identificar una variedad de emociones que pueden dar lugar a diferentes comportamientos.</p> <p>SA.6-8.4 Entender y anticipar cómo las emociones pueden hacer sentir a una persona o afectar a otros.</p> <p>SA.6-8.5 Describir cómo las diferentes emociones pueden afectar el comportamiento, el proceso de resolución de problemas y las relaciones con los demás.</p>	<p>SA.9-11.2 Distinguir diferentes niveles de intensidad de las emociones y cómo el comportamiento de una persona puede cambiar en función de la fuerza de las emociones.</p> <p>SA.9-11.3 Reconocer el impacto de las emociones propias en las situaciones y en los demás.</p> <p>SA.9-11.4 Interpretar y analizar cómo las emociones pueden afectar el comportamiento, el proceso de resolución de problemas y las relaciones con los demás.</p>	<p>SA.12-A.2 Evaluar la variedad de emociones que uno puede experimentar en diferentes situaciones y reconocer cómo las emociones pueden cambiar en su nivel de intensidad.</p> <p>SA.12-A.3 Explicar la relación entre pensamientos, sentimientos y reacciones ante las personas.</p>

COMPETENCIA 1: AUTOCONCIENCIA

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
INDICADORES	<p>SA.K-2.5 Comunicar sentimientos y emociones básicos mediante expresiones verbales y no verbales, con apoyo de un adulto cuando sea necesario.</p>	<p>SA.3-5.6 Reconocer y comunicar expresiones de emociones tanto verbales como no verbales.</p>	<p>SA.6-8.6 Interpretar las emociones en diferentes circunstancias e identificar estrategias para tomar decisiones positivas en esas circunstancias.</p>	<p>SA.9-11.5 Reconocer las emociones propias y determinar cuándo se puede necesitar el apoyo de una persona segura para procesar un sentimiento o evento.</p>	<p>SA.12-A.4 Analizar y explicar cómo las emociones influyen en la capacidad de tomar decisiones y cómo estas emociones pueden influir en las relaciones.</p>
	<p>SA.K-2.6 Identificar y describir lo que le gusta y lo que no le gusta en relación con experiencias personales, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SA.K-2.7 Identificar fortalezas y oportunidades de crecimiento, con apoyo de un adulto.</p> <p>SA.K-2.8 Describir cosas que una persona hace bien o conceptos que ha aprendido (p. ej., soy bueno sumando números; puedo escribir mi nombre; puedo patear una pelota de fútbol).</p>	<p>SA.3-5.7 Comparar lo que le gusta y lo que no le gusta a uno con lo que le gusta y lo que no le gusta a los demás.</p> <p>SA.3-5.8 Identificar las cualidades e intereses personales propios, así como los de los demás.</p> <p>SA.3-5.9 Identificar fortalezas personales y oportunidades de crecimiento.</p> <p>SA.3-5.10 Describir y priorizar las fortalezas e intereses que se quieren desarrollar.</p> <p>SA.3-5.11 Entender la relación entre los intereses propios y las experiencias, la práctica y el desarrollo continuos.</p>	<p>SA.6-8.7 Identificar intereses personales como motivadores para adquirir nuevas habilidades o dominar conceptos.</p> <p>SA.6-8.8 Describir cómo el estado de ánimo y las emociones de una persona pueden cambiar dependiendo de lo que a uno le gusta o no le gusta.</p> <p>SA.6-8.9 Reflexionar sobre las motivaciones personales para aprender algo nuevo.</p>	<p>SA.9-11.6 Aceptar lo que le gusta, lo que no le gusta y las preferencias personales de cada uno.</p> <p>SA.9-11.7 Reconocer los propios intereses, motivadores y aspiraciones, así como demostrar autoeficacia y confianza en la propia capacidad para perseguir esos intereses y metas.</p> <p>SA.9-11.8 Considerar las cualidades e intereses personales al tomar decisiones, incluidas las metas postsecundarias.</p>	<p>SA.12-A.5 Apreciar lo que le gusta, lo que no le gusta y las preferencias de los demás, incluso cuando son diferentes a las propias.</p> <p>SA.12-A.6 Ser realista sobre las fortalezas y oportunidades de crecimiento.</p> <p>SA.12-A.7 Explicar cómo las creencias de una persona pueden afectar su crecimiento y éxito.</p> <p>SA.12-A.8 Explicar y demostrar cómo uno puede defender respetuosamente sus creencias.</p>

COMPETENCIA 1: AUTOCONCIENCIA

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
INDICADORES	<p>SA.K-2.9 Identificar las fortalezas y recursos lingüísticos y culturales propios, con el apoyo de un adulto.</p>	<p>SA.3-5.12 Identificar las fortalezas y recursos lingüísticos y culturales propios.</p> <p>SA.3-5.13 Reconocer la propia identidad positiva y la individualidad como un recurso.</p>	<p>SA.6-8.10 Demostrar una identidad propia positiva y reconocer la individualidad como un recurso.</p>	<p>SA.9-11.9 Examinar cómo la identidad propia positiva conduce a la autodeterminación y permite la autodefensa.</p>	<p>A.12-A.9 Reconocer y demostrar aprecio por la propia individualidad, singularidad cultural, contribuciones, valores y diferencias.</p>
	<p>SA.K-2.10 Identificar cuándo buscar apoyo de un adulto de confianza.</p>	<p>SA.3-5.14 Identificar apoyos y recursos entre pares, el hogar, la escuela y la comunidad.</p> <p>SA.3-5.15 Saber cuándo buscar ayuda o apoyo de un adulto, según el contexto situacional.</p> <p>SA.3-5.16 Identificar la función de cada persona en su familia y comunidad, y cómo esas funciones afectan su identidad.</p> <p>SA.3-5.17 Identificar personas y organizaciones que apoyan a su comunidad.</p>	<p>SA.6-8.11 Desarrollar un plan para resolver un problema no resuelto.</p> <p>SA.6-8.12 Crear una lista de personas a las que se puede acudir para resolver un problema.</p> <p>SA.6-8.13 Identificar personas y organizaciones que apoyan el bienestar de uno en la comunidad.</p>	<p>SA.9-11.10 Identificar y buscar mentores y modelos a seguir constructivos para apoyar el crecimiento personal.</p> <p>SA.9-11.11 Identificar formas de llegar a personas y organizaciones que apoyan el bienestar de uno en la comunidad.</p>	<p>SA.12-A.10 Utilizar la autorreflexión para evaluar el comportamiento propio de autenticidad y respeto, así como expresar cómo el comportamiento propio afecta a la comunidad en general.</p> <p>SA.12-A.11 Crear una red de apoyo para el éxito futuro.</p> <p>SA.12-A.12 Analizar el efecto que asumir responsabilidad (o no asumir responsabilidad) puede tener en uno mismo y en los demás.</p>

COMPETENCIA 2: AUTOGESTIÓN

ESTÁNDAR: La autogestión es la capacidad de gestionar y expresar las propias emociones, establecer y alcanzar metas personales y académicas y perseverar a través de desafíos.

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
INDICADORES	<p>SM.K-2.1 Identificar y utilizar estrategias de autorregulación (p. ej., contar hasta 3, respirar como una estrella de mar, tomar la mano de un adulto) para regular emociones, pensamientos, impulsos y estrés, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SM.K-2.2 Practicar el uso de palabras, imágenes o gestos para compartir emociones sobre una interacción o situación, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SM.K-2.3 Implementar estrategias de regulación emocional, con apoyo de un adulto, para volver a enfocarse y mostrar signos de preparación para reintegrarse a las actividades del aula.</p>	<p>SM.3-5.1 Practicar estrategias de autorregulación (p. ej., hablar consigo mismo, calmarse, alejarse, buscar ayuda o meditación) para controlar el estrés y la propia respuesta al estrés para regular las emociones.</p> <p>SM.3-5.2 Implementar estrategias para gestionar y compartir emociones, pensamientos, impulsos y estrés, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SM.3-5.3 Conectar pensamientos, emociones y comportamientos, con el apoyo de adultos y pares.</p>	<p>SM.6-8.1 Reconocer y comenzar a aplicar las habilidades necesarias para mantener la confianza durante situaciones estresantes que pueden provocar una respuesta emocional.</p> <p>SM.6-8.2 Utilizar estrategias de autorregulación para gestionar las emociones (p. ej., respiración, atención plena, autoafirmación, llevar un diario, expresión artística, ejercicio).</p> <p>SM.6-8.3 Reconocer y reflexionar sobre las diferencias entre consecuencias positivas y negativas antes de actuar.</p> <p>SM.6-8.4 Reconocer los límites personales de los demás tanto en espacios físicos como virtuales.</p>	<p>SM.9-11.1 Navegar y responder en consecuencia a situaciones difíciles y crear oportunidades que promuevan la resiliencia y el optimismo.</p> <p>SM.9-11.2 Reconocer y evaluar cómo la expresión de las propias emociones puede afectar o influir en los demás.</p> <p>SM.9-11.3 Identificar y practicar estrategias para responder a factores del entorno, interpersonales e intrapersonales que afectan las emociones.</p>	<p>SM.12-A.1 Entender y explicar cómo la expresión de las emociones propias puede afectar e influir en cómo los demás responden a ellas.</p> <p>SM.12-A.2 Analizar y aplicar técnicas para gestionar el estrés y las emociones, así como evaluar el impacto de dichas técnicas.</p> <p>SM.12-A.3 Evaluar situaciones que puedan provocar emociones fuertes, crear un plan de respuesta y evaluar su impacto en uno mismo y en los demás.</p> <p>SM.12-A.4 Entender pensamientos, emociones, impulsos y factores estresantes, cómo se internalizan y externalizan, así como el impacto que tienen en uno mismo y en los demás.</p>

COMPETENCIA 2: AUTOGESTIÓN

INDICADORES	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
	<p>SM.K-2.4 Identificar una meta, deseo o sueño a corto plazo, con apoyo de un adulto.</p> <p>SM.K-2.5 Identificar formas en que los compañeros y los adultos pueden ayudarle a lograr una meta, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SM.K-2.6 Tomar las medidas necesarias para lograr una meta a corto plazo, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SM.K-2.7 Afrontar desafíos y obstáculos con optimismo y motivación, con apoyo de un adulto.</p> <p>SM.K-2.8 Enfocar la atención demostrando una variedad de estrategias para tolerar las distracciones, con el apoyo de un adulto.</p>	<p>SM.3-5.4 Describir los beneficios de una mentalidad de crecimiento y cómo puede ayudarle a establecer y alcanzar metas.</p> <p>SM.3-5.5 Identificar estrategias para adaptarse y perseverar cuando se enfrenta a desafíos, obstáculos o contratiempos menores.</p> <p>SM.3-5.6 Utilizar estrategias (p. ej., nombrar el estado futuro deseado, trabajar con otras personas) para persistir en alcanzar una meta, a pesar de los contratiempos, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SM.3-5.7 Identificar habilidades y estrategias personales que conducen al logro de las metas a corto plazo (p. ej., organización de materiales, gestión del tiempo).</p> <p>SM.3-5.8 Identificar cómo las personas usan las redes sociales como una forma de participación y en qué se diferencian de la participación en persona, con apoyo de un adulto.</p>	<p>SM.6-8.5 Establecer de manera regular metas alcanzables y realistas, y persistir hasta alcanzarlas.</p> <p>SM.6-8.6 Demostrar múltiples formas de gestionar una tarea, proyecto o meta (p. ej., ordenando, categorizando o fragmentando la información).</p> <p>SM.6-8.7 Utilizar un sistema de organización que muestra el progreso (p. ej., lista de verificación, fechas de vencimiento)</p> <p>SM.6-8.8 Reconocer y describir las estrategias que se utilizarán si una tarea está llevando demasiado en completarse.</p> <p>SM.6-8.9 Afrontar los desafíos y obstáculos con una mentalidad de crecimiento y suficiente optimismo para perseverar.</p> <p>SM.6-8.10 Identificar las habilidades y estrategias organizativas para trabajar hacia las metas personales y académicas a largo plazo con el apoyo necesario.</p> <p>SM.6-8.11 Identificar y practicar el uso apropiado de dispositivos digitales y comunicaciones saludables en las redes sociales (p. ej., uso seguro e inseguro, conexión y abstención de los dispositivos).</p>	<p>SM.9-11.5 Identificar y desarrollar metas personales (incluidas las postsecundarias) y académicas con medidas tangibles, plazos y criterios para evaluar los logros.</p> <p>SM.9-11.6 Supervisar, adapta y evalúa continuamente las metas para medir su progreso.</p> <p>SM.9-11.7 Identificar recursos para ayudar a lograr objetivos.</p> <p>SM.9-11.8 Aplicar una mentalidad de crecimiento al abordar desafíos y obstáculos e identificar estrategias para perseverar.</p> <p>SM.9-11.9 Entender la función que desempeñan las redes sociales en la comunicación y tomar decisiones saludables sobre qué comunicar, si es que hay algo, en las redes sociales.</p> <p>SM.9-11.10 Evaluar los beneficios y desventajas del uso y conexión de dispositivos, tomar decisiones informadas sobre el uso de dispositivos y demostrar comprensión hacia quienes toman decisiones diferentes.</p>	<p>SM.12-A.5 Establecer metas a corto y a largo plazo, así como crear un plan para ejecutar esas metas utilizando habilidades y estrategias organizativas que den lugar al éxito futuro.</p> <p>SM.12-A.6 Supervisar y analizar el progreso, ajustar las metas y colaborar con los demás cuando sea necesario.</p> <p>SM.12-A.7 Analizar el efecto que tienen los atributos personales, como la integridad, el optimismo y la diligencia, en el logro de las metas.</p> <p>SM.12-A.8 Demostrar de manera regular una mentalidad de crecimiento y perseverancia cuando se enfrenta a desafíos y adversidades menores y mayores.</p> <p>SM.12-A.9 Analizar y pensar críticamente sobre el amplio impacto y las posibles consecuencias de los comportamientos seguros y riesgosos en línea.</p>

COMPETENCIA 2: AUTOGESTIÓN

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
INDICADORES	<p>SM.K-2.9 Decidir sobre una opción cuando se le brindan opciones, con apoyo de un adulto cuando sea necesario.</p>	<p>SM.3-5.9 Trabajar de forma independiente con concentración y pedir ayuda cuando sea necesario.</p> <p>SM.3-5.10 Reflexionar sobre las conexiones entre intenciones, planificación, acciones e impacto.</p>	<p>SM.6-8.12 Practicar la voluntad sobre su entorno, que incluye alejarse de entornos desencadenantes (p. ej., físicos, electrónicos [teléfono, redes sociales]).</p>	<p>SM.9-11.11 Identificar y crear habilidades de autogestión que construyen relaciones y respaldan sus metas (p. ej., gestión del tiempo, habilidades de organización).</p>	<p>SM.12-A.12 Ejercer voluntad en las propias elecciones e intereses de aprendizaje.</p>

COMPETENCIA 3: CONCIENCIA SOCIAL Y CULTURAL

ESTÁNDAR: La conciencia social y cultural es la capacidad de sentir empatía y respetar a los demás, incluidos aquellos con perspectivas, habilidades, orígenes y culturas diferentes y diversos. La conciencia social y cultural incluye la capacidad de comprender y utilizar habilidades sociales y de comunicación positivas.

INDICADORES	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
	<p>SCA.K-2.1 Leer el lenguaje corporal y las expresiones faciales, así como responder apropiadamente, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SCA.K-2.2 Nombrar cómo se pueden sentir los demás en diferentes situaciones y por qué.</p>	<p>SCA.3-5.1 Identificar señales verbales, no verbales, ambientales o situacionales que demuestren cómo se sienten los demás, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SCA.3-5.2 Reconocer cómo las emociones pueden cambiar, según la situación o el contexto.</p> <p>SCA.3-5.3 Demostrar empatía y respeto por uno mismo y los demás.</p> <p>SCA.3-5.4 Identificar cómo las propias palabras y acciones pueden afectar las emociones de los demás.</p>	<p>SCA.6-8.1 Reconocer y responder en consecuencia a señales verbales, no verbales, ambientales o situacionales que demuestren cómo se sienten los demás.</p> <p>SCA.6-8.2 Analizar cómo las palabras y acciones pueden afectar las emociones de los demás.</p> <p>SCA.6-8.3 Anticipar las necesidades de los demás en una situación determinada y adaptarse según sea necesario.</p>	<p>SCA.9-11.1 Reconocer los efectos de las palabras y acciones sobre las emociones de los demás, incluido cómo las propias palabras y acciones afectan las palabras y acciones de los demás.</p> <p>SCA.9-11.2 Reconocer cómo las emociones pueden afectar el comportamiento de manera diferente según el entorno (p. ej., entrevistas de trabajo, almuerzos informales con amigos) y responder en consecuencia.</p>	<p>SCA.12-A.1 Evaluar estrategias para responder a los diferentes impactos que las emociones pueden tener en el comportamiento en una variedad de entornos y situaciones (p. ej., entrevistas de trabajo, almuerzos informales con amigos).</p> <p>SCA.12-A.2 Evaluar señales verbales, físicas, sociales, culturales y ambientales para responder a las emociones de los demás.</p> <p>SCA.12-A.3 Expresar consideración por los sentimientos y necesidades de los demás y demostrar empatía y respeto por uno mismo y los demás.</p>
	<p>SCA.K-2.3 Identificar y demostrar preocupación por los sentimientos de los demás.</p> <p>SCA.K-2.4 Demostrar empatía por uno mismo y los demás, con apoyo de un adulto.</p> <p>SCA.K-2.5 Reconocer y aceptar las experiencias y perspectivas de los demás, con el apoyo de un adulto.</p>	<p>SCA.3-5.5 Utilizar las habilidades de escucha para identificar las perspectivas de los demás.</p> <p>SCA.3-5.6 Identificar y reconocer múltiples perspectivas o puntos de vista en diferentes situaciones.</p> <p>SCA 3.5.7 Presentar su propio punto de vista y reconocer que otras personas pueden pensar de manera diferente sobre una situación.</p>	<p>SCA.6-8.4 Describir más de una manera positiva de expresar comprensión de diferentes perspectivas.</p> <p>SCA.6-8.5 Reconocer y describir el valor del aprendizaje desde la perspectiva de los demás.</p> <p>SCA.6-8.6 Buscar comprender los diferentes puntos de vista y valores de los demás.</p>	<p>SCA.9-11.3 Demostrar más de una manera positiva de expresar comprensión de diferentes perspectivas.</p> <p>SCA.9-11.4 Expresar verbalmente o por escrito una experiencia que demuestre la importancia de valorar y aprender desde la perspectiva de los demás.</p> <p>SCA.9-11.5 Entender conceptos de empatía por uno mismo y los demás, así como mostrar aprecio por la individualidad.</p>	<p>SCA.12-A.4 Participar de manera productiva y efectiva en diálogos y debates, incluso cuando los puntos de vista son diferentes.</p> <p>SCA.12-A.5 Aplicar habilidades conversacionales para determinar la perspectiva de los demás.</p> <p>SCA.12-A.6 Demostrar conceptos de empatía por uno mismo y los demás, así como mostrar aprecio por la individualidad.</p>

COMPETENCIA 3: CONCIENCIA SOCIAL Y CULTURAL

INDICADORES	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
	<p>SCA.K-2.6 Identificar y describir características similares y diferentes entre uno mismo y los demás, con el apoyo de un adulto.</p> <p>SCA.K-2.7 Nombrar cualidades de culturas y grupos, así como definir la función que desempeñan la familia y la cultura en la identidad y las creencias, con apoyo de un adulto.</p>	<p>SCA.3-5.8 Reconocer cómo las creencias están moldeadas por las experiencias sociales y culturales.</p> <p>SCA.3-5.9 Reconocer cómo la familia y la cultura pueden ayudar a superar la adversidad.</p> <p>SCA.3-5.10 Identificar la discriminación y exclusión de personas y grupos en función de la diferencia percibida.</p> <p>SCA.3-5.11 Identificar cómo las normas comunitarias de comportamiento varían en diferentes entornos y dentro de diferentes culturas.</p>	<p>SCA.6-8.7 Regular el lenguaje de manera respetuosa, consciente y sensible hacia los demás.</p> <p>SCA.6-8.8 Desarrollar y expresar conciencia de prejuicios personales y externos.</p> <p>SCA.6-8.9 Reconocer y responder a situaciones culturalmente sensibles utilizando habilidades sociales y de comunicación positivas.</p> <p>SCA.6-8.10 Construir con éxito el significado compartido con personas de diversos orígenes, culturas y puntos de vista, a través de elecciones estratégicas en el lenguaje, medio de expresión y perspectivas para interpretar y comprender a los demás.</p>	<p>SCA.9-11.6 Desarrollar y expresar una comprensión de cómo los privilegios, la cultura y los antecedentes afectan a los grupos y personas.</p> <p>SCA.9-11.7 Analizar y comparar prejuicios personales y externos.</p> <p>SCA.9-11.8 Involucrarse en diferentes entornos con normas apropiadas que muestran sensibilidad y aprecio por la cultura, los valores y las identidades de los demás.</p> <p>SCA.9-11.9 Reflexionar sobre las propias creencias en relación con diferentes normas familiares y sociales.</p>	<p>SCA.12-A.7 Explicar cómo las creencias de una persona pueden afectar el crecimiento y el éxito.</p> <p>SCA.12-A.8 Identificar y abordar los propios prejuicios explícitos e implícitos.</p>

COMPETENCIA 3: CONCIENCIA SOCIAL Y CULTURAL

INDICADORES	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
	<p>SCA.K-2.8 Identificar habilidades personales y sociales (p. ej., curiosidad, empatía, ayuda para los demás, búsqueda de ayuda) que respalden relaciones saludables con estudiantes y adultos, con el apoyo de un adulto.</p>	<p>SCA.3-5.12 Explorar una necesidad comunitaria o global y generar posibles soluciones.</p>	<p>SCA.6-8.11 Reconocer el impacto cívico y las contribuciones de diferentes personas y grupos de la sociedad.</p> <p>SCA.6-8.12 Identificar diferentes formas de defender las necesidades de los demás.</p> <p>SCA.6-8.13 Participar en el diálogo social para examinar cómo las diferentes creencias, prejuicios y elecciones afectan el cambio social.</p> <p>SCA.6-8.14 Con el apoyo de pares, analizar formas de defender los derechos de las personas para reflejar su familia, cultura y comunidad dentro del entorno escolar.</p>	<p>SCA.9-11.10 Crear de forma independiente un plan que aborde las necesidades propias en el aula, la escuela y la comunidad.</p> <p>SCA.9-11.11 Defender las necesidades individuales y las necesidades de los demás mediante el uso de redes de apoyo educativas y comunitarias.</p> <p>SCA.9-11.12 Reconocer y defender los derechos de las personas para reflejar su familia, cultura y comunidad dentro del entorno escolar.</p> <p>SCA.9-11.13 Involucrarse en la crítica social y tomar decisiones que conducirán al cambio social.</p> <p>SCA.9-11.14 Analizar oportunidades para participar en la vida cívica y participar en actividades cívicas para mejorar la propia comunidad.</p>	<p>SCA.12-A.9 Evaluar la función de cada persona dentro de la comunidad en general e identificar oportunidades únicas desde su posición para mejorar su comunidad.</p> <p>SCA.12-A.10 Participar en actividades cívicas y defenderse de forma proactiva, así como defender a los demás en todos los entornos (p. ej., escuela, comunidad, trabajo, relaciones personales).</p> <p>SCA.12-A.11 Apoyar los derechos de todas las personas a ser representadas y hacer que su familia, cultura y comunidad se reflejen en la sociedad.</p> <p>SCA.12-A.12 Analizar y evaluar las formas en que se puede utilizar la opinión pública para influir y dar forma a las políticas públicas.</p>

COMPETENCIA 4: HABILIDADES PARA RELACIONARSE

ESTÁNDAR: Las habilidades para relacionarse son la capacidad de construir y mantener relaciones positivas, respetuosas y saludables en diferentes entornos mediante la escucha, comunicación, uso de habilidades para tomar perspectivas, resolución de conflictos y colaboración.

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
INDICADORES	<p>RS.K-2.1 Utilizar lenguaje y comportamientos positivos para comunicarse (p. ej., turnarse, compartir con los demás, utilizar elogios para alentar a los demás, utilizar habilidades de escucha activa).</p> <p>RS.K-2.2 Prestar atención a los demás cuando otros hablan.</p> <p>RS.K-2.3 Turnarse y compartir con los demás.</p>	<p>RS.3-5.1 Demostrar comportamientos cooperativos en grupos (p. ej., escuchar, alentar, reconocer opiniones, comprometerse).</p> <p>RS.3-5.2 Utilizar habilidades interpersonales para aprender y conectarse con los demás para forjar nuevas relaciones.</p> <p>RS.3-5.3 Identificar los elementos de las relaciones sanas y equilibradas.</p> <p>RS.3-5.4 Describir el impacto positivo y negativo de la presión social sobre uno mismo y los demás.</p>	<p>RS.6-8.1 Practicar habilidades de escucha activa y hacer preguntas de sondeo y aclaración para buscar comprensión.</p> <p>RS.6-8.2 Demostrar las habilidades interpersonales necesarias para aprender y conectarse con los demás.</p> <p>RS.6-8.3 Demostrar estrategias que apoyan relaciones saludables y generan confianza en una variedad de relaciones.</p> <p>RS.6-8.4 Entender y demostrar los elementos de una relación sana (p. ej., respeto, equilibrio, apoyo, colaboración).</p>	<p>RS.9-11.1 Demostrar habilidades de comunicación apropiadas (p. ej., escucha empática, compasión, lenguaje reflexivo) que honran la competencia cultural, las relaciones y la seguridad.</p> <p>RS.9-11.2 Distinguir y comunicar las propias necesidades en relaciones sanas y equilibradas.</p> <p>RS.9-11.3 Identificar estrategias para mantener relaciones sanas y generar confianza en una variedad de relaciones.</p> <p>RS.9-11.4 Construir y mantener relaciones positivas y de apoyo con pares de confianza.</p>	<p>RS.12-A.1 Aplicar habilidades de escucha y habla para ayudar a prevenir y resolver conflictos.</p> <p>RS.12-A.2 Evaluar y analizar estrategias personales para mantener amistades sanas y de confianza, relaciones familiares y relaciones personales.</p> <p>RS.12-A.3 Utilizar estrategias efectivas (p. ej., establecer límites, mencionar las necesidades, reconocer señales de advertencia) para evitar relaciones negativas.</p> <p>RS.12-A.4 Practicar estrategias para mantener relaciones sanas, como perseguir intereses y actividades compartidos; pasar tiempo juntos; brindar y recibir ayuda; y perdonar.</p>

COMPETENCIA 4: HABILIDADES PARA RELACIONARSE

K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
<p>RS.K-2.4 Identificar varios tipos de relaciones que una persona puede tener con los demás (p. ej., familia, amistades, docentes).</p> <p>RS.K-2.5 Identificar los rasgos de un buen amigo.</p> <p>RS.K-2.6 Crear un plan para hacer amigos, con apoyo de un adulto cuando sea necesario.</p> <p>RS.K-2.7 Identificar cuando un compañero necesita apoyo o ayuda, con el apoyo de un adulto.</p>	<p>RS.3-5.5 Reconocer la diferencia entre relaciones positivas y negativas.</p> <p>RS.3-5.6 Entender la diferencia entre comportamientos seguros y riesgosos en una relación.</p> <p>RS.3-5.7 Demostrar rasgos de un buen amigo.</p> <p>RS.3-5.8 Identificar un problema en una relación y buscar ayuda de un adulto para encontrar una solución productiva.</p>	<p>RS.6-8.5 Distinguir entre presión de grupo positiva y negativa.</p> <p>RS.6-8.6 Demostrar estrategias para responder de forma productiva a la presión social y tomar decisiones que se alineen con sus valores personales.</p> <p>RS.6-8.7 Entender los beneficios de establecer límites para uno mismo y los demás.</p> <p>RS.6-8.8 Desarrollar amistades alentadoras basadas en valores personales y respeto mutuo.</p> <p>RS.6-8.9 Identificar el impacto de las redes sociales en la construcción y mantenimiento de relaciones positivas.</p>	<p>RS.9-11.5 Entender y expresar el valor de las relaciones sanas y utilizar habilidades sociales, de autoconciencia, toma de decisiones y voluntad para mantener y desarrollar conexiones positivas.</p> <p>RS.9-11.6 Demostrar conciencia de la función de los valores personales en el desarrollo y mantenimiento de relaciones positivas, respetuosas y sanas con sus compañeros.</p>	<p>RS.12-A.5 Crear una red de relaciones valiosas al buscar de forma independiente relaciones que respalden sus metas y valores personales.</p> <p>RS.12-A.6 Entender cómo las relaciones pueden influir en el bienestar a corto y a largo plazo.</p>
<p>RS.K-2.8 Proporcionar ayuda o aliento cuando un compañero lo necesite, con apoyo de un adulto.</p> <p>RS.K-2.9 Construir relaciones positivas con sus compañeros a través de acciones como colaborar, estimular y compartir.</p>	<p>RS.3-5.9 Incluir a otros en actividades para fomentar un sentido de pertenencia.</p> <p>RS.3-5.10 Demostrar cuidado, preocupación o aliento cuando un compañero necesita ayuda.</p> <p>RS.3-5.11 Generar ideas para lograr una resolución durante un desacuerdo, reconociendo múltiples perspectivas, con el apoyo de un adulto según sea necesario.</p> <p>RS.3-5.12 Reconocer cómo las habilidades de cada integrante del grupo contribuyen a las metas del grupo.</p>	<p>RS.6-8.10 Colaborar de manera eficaz con aquellos cuyas perspectivas o ideas difieren de las propias.</p> <p>RS.6-8.11 Observar y nombrar las habilidades de los demás identificando sus fortalezas y debilidades, así como trabajar con otros para maximizar las habilidades para lograr metas comunes.</p> <p>RS.6-8.12 Proporcionar comentarios constructivos para facilitar el trabajo en equipo cohesivo.</p>	<p>RS.9-11.7 Practicar el trabajo en equipo y la resolución colaborativa de problemas en una variedad de contextos (p. ej., aula, comunidad escolar, comunidad en general, redes sociales).</p> <p>RS.9-11.8 Empoderar, alentar y afirmar a uno mismo y a los demás a través de sus interacciones (p. ej., perseguir intereses y actividades compartidos, pasar tiempo juntos, dar y recibir ayuda, perdonar).</p>	<p>RS.12-A.7 Utilizar habilidades de comunicación efectivas, incluidas las negativas, en una variedad de entornos y con una variedad de audiencias para satisfacer sus necesidades, sin afectar de manera negativa a los demás.</p> <p>RS.12-A.8 Demostrar estrategias para colaborar con compañeros, adultos y otras personas en una variedad de entornos para apoyar y hacer avanzar los esfuerzos grupales.</p>

INDICADORES

COMPETENCIA 4: HABILIDADES PARA RELACIONARSE

INDICADORES	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
INDICADORES	<p>RS.K-2.10 Identificar medidas para resolver conflictos con compañeros, con apoyo de un adulto cuando sea necesario.</p>	<p>RS.3-5.13 Identificar soluciones a conflictos interpersonales que equilibran las necesidades propias y las de los demás.</p> <p>RS.3-5.14 Identificar y comunicar áreas de intereses comunes con sus pares.</p> <p>RS.3-5.15 Demostrar comprensión del punto de vista de otra persona cuando hay conflicto.</p> <p>RS.3-5.16 Describir las causas y efectos de los conflictos.</p>	<p>RS.6-8.13 Responder de manera respetuosa y reflexiva, así como comprender por qué otros pueden responder de manera diferente en una situación determinada (p. ej., asertiva, pasiva y agresivamente).</p> <p>RS.6-8.14 Reconocer la importancia de los límites personales y buscar apoyo cuando sea necesario para mantenerlos.</p> <p>RS.6-8.15 Entender las ramificaciones, incluidas las emocionales, físicas y sociales, de las relaciones negativas.</p> <p>RS.6-8.16 Proporcionar comentarios constructivos a otras personas para resolver conflictos de manera proactiva, reducir la tensión y resolver diferencias.</p>	<p>RS.9-11.9 Demostrar habilidades de escucha y habla para ayudar a prevenir y resolver conflictos.</p> <p>RS.9-11.10 Aceptar, procesar e involucrarse con comentarios constructivos.</p> <p>RS.9-11.11 Prevenir, gestionar y resolver conflictos de forma constructiva.</p> <p>RS.9-11.12 Reflexionar sobre la función que uno desempeña en un conflicto para informar su comportamiento en el futuro.</p>	<p>RS.12-A.9 Ofrecer, aceptar y evaluar comentarios (incluidas críticas constructivas) para ayudar a promover el crecimiento personal.</p> <p>RS.12-A.10 Utilizar habilidades apropiadas para la resolución de conflictos, incluido el mantenimiento de un tono objetivo y sin prejuicios durante los desacuerdos para prevenir, prepararse y gestionar conflictos en distintos entornos (p. ej., escuela, trabajo, comunidad, relaciones personales).</p>

COMPETENCIA 5: TOMA DE DECISIONES Y VOLUNTAD

ESTÁNDAR: La toma de decisiones y la voluntad es la capacidad de tomar decisiones individuales y tomar medidas autodirigidas. La toma de decisiones y la voluntad incluyen la capacidad de reconocer y conectar cómo las decisiones propias afectan a uno mismo y a la comunidad.

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
INDICADORES	<p>DMA.K-2.1 Generar posibles soluciones y reconocer que puede haber más de una manera de resolver un problema con el apoyo de un adulto.</p> <p>DMA.K-2.2 Considerar cómo las posibles soluciones a un problema se alinean con las normas de su clase o comunidad, con el apoyo de un adulto.</p>	<p>DMA.3-5.1 Generar soluciones viables a un problema, reconociendo que puede haber más de una perspectiva.</p> <p>DMA.3-5.2 Hacer preguntas para profundizar la comprensión e informar la resolución de problemas.</p>	<p>DMA.6-8.1 Comunicar los pasos de la resolución de problemas que dan lugar a la toma de decisiones (p. ej., plantear el problema, generar ideas sobre soluciones, elegir e implementar una solución).</p> <p>DMA.6-8.2 Tomar decisiones responsables y constructivas en entornos académicos y sociales diarios.</p>	<p>DMA.9-11.1 Demostrar curiosidad y mentalidad abierta.</p> <p>DMA.9-11.2 Generar soluciones alternativas a problemas y predecir resultados.</p> <p>DMA.9-11.3 Practicar habilidades de toma de decisiones responsables para construir y mantener relaciones positivas, sanas y seguras con compañeros y adultos.</p>	<p>DMA.12-A.1 Generar y comparar soluciones alternativas a problemas y predecir resultados.</p>
	<p>DMA.K-2.3 Reconocer que todos tienen opciones sobre cómo responder en una situación y que todas las opciones tienen consecuencias.</p> <p>DMA.K-2.4 Identificar expectativas y consideraciones de seguridad que guían el comportamiento, con el apoyo de un adulto.</p>	<p>DMA.3-5.3 Elegir una medida después de considerar las posibles consecuencias de su elección.</p> <p>DMA.3-5.4 Entender cómo las influencias externas afectan la toma de decisiones, incluidos los medios de comunicación, las redes sociales y las normas sociales.</p> <p>DMA.3-5.5 Respetar el espacio personal, la propiedad y las opiniones de los demás.</p>	<p>DMA.6-8.3 Identificar y utilizar estrategias productivas para la toma de decisiones.</p> <p>DMA.6-8.4 Reconocer que existen consecuencias positivas y negativas de las elecciones, comportamientos y acciones personales.</p> <p>DMA.6-8.5 Evaluar cómo las influencias externas afectan la toma de decisiones, incluidos los medios de comunicación, las redes sociales y las normas sociales.</p>	<p>DMA.9-11.4 Demostrar responsabilidad personal al tomar decisiones.</p> <p>DMA.9-11.5 Evaluar las consecuencias éticas, de seguridad y sociales al tomar decisiones.</p> <p>DMA.9-11.6 Identificar y comprender el desarrollo de las normas sociales de comportamiento en situaciones culturales y cómo estas normas se ven influenciadas por los medios de comunicación, las redes sociales y la opinión pública.</p>	<p>DMA.12-A.2 Demostrar conciencia de que las cualidades e intereses personales afectan la toma de decisiones.</p> <p>DMA.12-A.3 Analizar el desarrollo de las normas sociales de comportamiento en situaciones culturales y cómo estas normas se ven influenciadas por los medios de comunicación, las redes sociales y la opinión pública.</p> <p>DMA.12-A.4 Evaluar cómo las influencias externas (p. ej., medios de comunicación, compañeros, normas sociales y culturales, expectativas de autoridad) afectan la toma de decisiones.</p>

COMPETENCIA 5: TOMA DE DECISIONES Y VOLUNTAD

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Adulto
INDICADORES	<p>DMA.K-2.5 Considerar los resultados de sus decisiones antes de actuar, incluido cómo las decisiones afectan a los demás, con el apoyo de un adulto.</p> <p>DMA.K-2.6 Comenzar a considerar a los demás durante el proceso de toma de decisiones, con apoyo de un adulto.</p>	<p>DMA.3-5.6 Describir el “por qué” detrás de las creencias y acciones de una persona.</p> <p>DMA.3-5.7 Considerar los resultados de las decisiones antes de actuar, incluido cómo las decisiones afectan a uno mismo y a los demás.</p>	<p>DMA.6-8.6 Reflexionar sobre los resultados de decisiones pasadas y aplicar el aprendizaje para informar decisiones futuras, incluido cómo las decisiones afectan a uno mismo y a los demás.</p>	<p>DMA.9-11.7 Reconocer cómo las habilidades de pensamiento crítico mejoran la toma de decisiones tanto dentro como fuera de la escuela.</p> <p>DMA.9-11.8 Entender cómo las decisiones pueden afectar el logro de metas a corto y a largo plazo.</p>	<p>DMA.12-A.5 Reconocer el “panorama general” en una situación compleja.</p> <p>DMA.12-A.6 Expresar cómo las decisiones pueden tener un impacto a corto y a largo plazo.</p> <p>DMA.12-A.7 Tomar decisiones positivas y defenderse de forma proactiva, así como defender a los demás en todos los entornos (p. ej., escuela, comunidad, trabajo).</p>
	<p>DMA.K-2.7 Entender y defender las propias necesidades, con apoyo de un adulto.</p> <p>DMA.K-2.8 Identificar las diferencias entre un extraño, un conocido y un amigo, con apoyo de un adulto.</p>	<p>DMA.3-5.8 Demostrar capacidad para adaptar las metas o estrategias en respuesta al progreso realizado.</p> <p>DMA.3-5.9 Entender y preguntar qué se necesita para tener éxito.</p> <p>DMA.3-5.10 Demostrar la capacidad de actuar con integridad ante la adversidad.</p>	<p>DMA.6-8.7 Priorizar los pasos para lograr las metas que sean significativas y cumplirlas.</p> <p>DMA.6-8.8 Reconocer la importancia de tomar decisiones como grupo trabajando juntos hacia una meta compartida.</p> <p>DMA.6-8.9 Describir cómo las habilidades para tomar decisiones afectan los hábitos de estudio y el desempeño académico.</p> <p>DMA.6-8.10 Desarrollar y aplicar estrategias de toma de decisiones para evitar comportamientos peligrosos.</p>	<p>DMA.9-11.9 Demostrar resiliencia al enfrentarse a situaciones desafiantes (ambientales, sociales, comunitarias, culturales) que afectan la capacidad de una persona para aprender y alcanzar su máximo potencial.</p>	<p>DMA.12-A.8 Aplicar habilidades de toma de decisiones para fomentar relaciones sociales y laborales responsables y productivas y tomar decisiones saludables para toda la vida.</p> <p>DMA.12-A.9 Evaluar los factores que afectan la salud y seguridad personal y comunitaria, así como aplicar estrategias preventivas y de protección apropiadas (p. ej., cuidado personal, nutrición, sueño, relaciones sanas).</p>



Office of the State Superintendent of Education
1050 First Street, NE, Washington, DC 20002

osse.dc.gov



@OSSEDC



@osse.dc



(202) 727-6436

 GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR