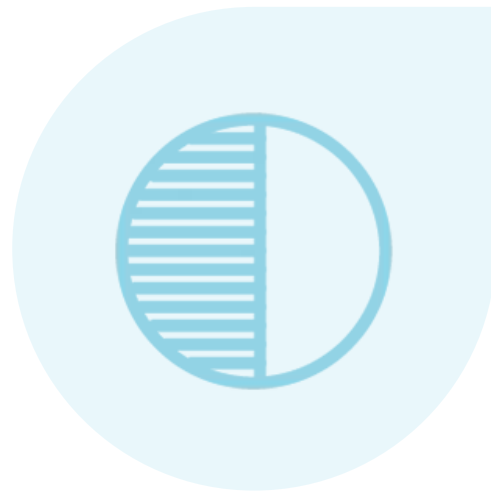


¿Qué es Check-In / Check-Out?



¿Qué es Check-In / Check-Out?

Check-In / Check-Out es una poderosa rutina diaria que se utiliza en muchos entornos, en el hogar, en la escuela, en el trabajo para ayudar a las familias y a los equipos a crecer como grupos e individuos. Es una rutina que prioriza las relaciones y la conexión, lo que finalmente crea un entorno en el que los niños pueden sentirse seguros y aprender.

- **Un Check-In** es un punto de contacto por la mañana para reconocer sentimientos y conectarse, y sentir los pies en la tierra.
- **Un Check-Out** es un punto de contacto al final del día para compartir gratitud y conclusiones.

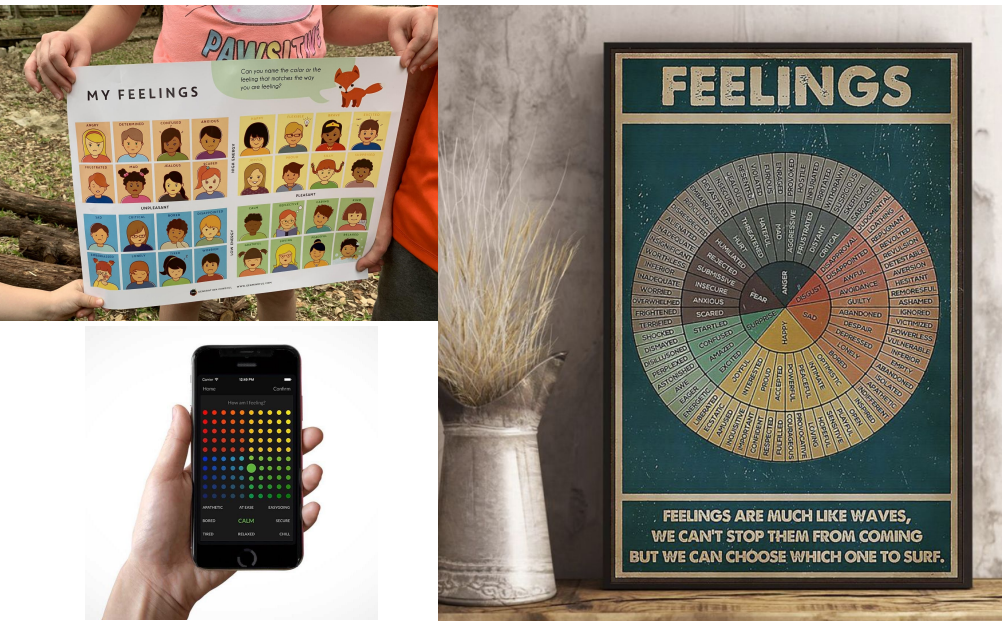
“Todos se preocupan si los estudiantes no están aprendiendo a leer, escribir y hacer matemáticas. Sin embargo, la ciencia nos dice claramente que si los estudiantes no se sienten seguros y conectados, su capacidad para aprender cualquier cosa se ve dramáticamente comprometida. Debemos priorizar las relaciones y la conexión”.



Diane Tavenner

*Autora de “Prepared: What Kids Need for a Fulfilled Life” (“Prepared: lo que los niños necesitan para una vida plena”)
Cofundadora y CEO de Summit Public Schools*

¿Cómo hacemos el Check-In?



Cómo hacer un Check-In:

Tiempo: 5–10 minutos por la mañana

Preparación: reúnanse en un círculo en un lugar cómodo



Qué hacer: **check-In con los siguientes cuatro pasos:**

1. **Comparte lo que sientes.** Dé la vuelta al círculo y haga que cada miembro del grupo elija 3 adjetivos que describan cómo se sienten. Como oyente, sienta curiosidad por saber qué hay detrás de estos 3 adjetivos.
Nombrar las emociones puede ser difícil, pero existen herramientas útiles que hacen que sea más fácil ir más allá de "feliz" y "triste". Mire el póster ["My Feelings"](#) (Mis sentimientos) de Generation Mindful, el ["Emotion Wheel"](#) (Rueda de emociones) de Junto Institute o el ["Mood Meter"](#) (Medidor de humor) de Yale Center for Emotional Intelligence. Si hay adolescentes, el póster de ["Feelings"](#) arriba, les demuestra que usted tiene buen gusto de diseño.
2. **Habla de esas emociones.** Dé la vuelta de nuevo al círculo, dejando que cada persona hable durante 1 a 2 minutos sobre los adjetivos que nombraron y por qué eligieron esas emociones. Todos deben escuchar con atención y pensar en lo que podría estar causando los sentimientos de la otra persona.
3. **Reconozca los sentimientos de los demás.** Reconozca dónde está el grupo emocionalmente. Haga una ronda de "Me di cuenta ...", "Me pregunto ..." o "Me siento ..." para terminar. Por ejemplo, "Me di cuenta de que todos nos sentimos estresados hoy" o "Me pregunto si hay formas de calmar nuestro estrés. Qué tal si..."
4. **Di "¡Me apunto!".** Al final del Check-In, todos dicen "¡Me apunto!" para indicar que están presentes y activados para vivir ese día.

¿Cómo hacemos el Check-Out?



Como hacer un Check-Out:

Tiempo: 5–10 minutos por la noche

Preparación: reúnanse en un círculo en un lugar cómodo



What to do: There are three steps to a Check-Out:

1. **Muestra gratitud.** Cada miembro del grupo comparte algo por lo que está agradecido, ya sea que realmente sucedió durante el día o simplemente algo que está en sus pensamientos.
2. **Comparte lecciones para llevar.** Todos comparten una lección clave del día.
3. **Di “Estoy fuera”.** Al final del Check-Out, todos dicen "Estoy fuera" para ofrecer una señal tranquilizadora de que el día de trabajo, aprendizaje y crecimiento ha terminado.

¡Ahora, hazlo!

Explíqueme a sus hijos el concepto de Check-In / Check-Out y, si es útil, use la actividad “Check-In / Check-Out” en la próxima página para comenzar.

Al fin y al cabo, el objetivo debe ser alejarse de la página de actividades a favor de la participación que ocurra de forma natural.

¿Tiene preguntas sobre el uso de las rutinas diarias de Check-In / Check-Out?
Escribanos a info@preparedparents.org.

Mejores prácticas para Check-In / Check-Out

Check-Ins y Check-Outs Diarios

Check-In

Por la mañana para ayudar a los niños a tener los pies en la tierra y nombrar las emociones

Check-Out

Al final del día para compartir gratitud y lecciones



¿Cuáles son las mejores prácticas para Check-In / Check-Out?

- **Reúnanse:** siéntese en círculo para promover la unidad. A esto lo llamamos “circling up”.
- **Comiencen con un voluntario:** la primera persona que hable durante un círculo siempre debe ser un voluntario.
- **Sean breves:** traten de que cada miembro del grupo hable durante unos 2 minutos.
- **Vayan a lo más profundo:** anime a todos a que sean vulnerables durante este momento. Es la oportunidad para que ellos se conecten a nivel emocional, igual que el suyo. La disposición de todos para ser abiertos y auténticos será un regalo para ellos mismo y para el grupo. Recuerde, la vulnerabilidad invita a la vulnerabilidad. Si sus Check-Ins se sienten superficiales, ofrezca ser voluntario para ser primero y ser vulnerable. Sea honesto con sus sentimientos y sobre cómo se está preparando para superar los obstáculos y las emociones difíciles hoy.

¿Qué es eso de decir “¡Me apunto!” y “Estoy fuera”?

“¡Me apunto!” y “Estoy fuera” durante el Check-In y el Check-Out son marcadores verbales que indican que todos están comprometidos con la experiencia del día. Debería sentirse estimulante decir “¡Me apunto!” y tranquilizador decir “Estoy fuera”.

Estas frases también significan unión y pertenencia. En tu grupo, eres parte de un equipo, una familia o una clase. Estás conectado y vemos y escuchamos a cada miembro; nadie está solo en el viaje de la vida. Celebraciones, fracasos, victorias, pérdidas: todos son parte de un grupo que se preocupa por ellos y quiere que triunfen.

Actividad para Check-In/Check-Out

Pueden usar esta página opcional de actividad Check-In / Check-Out con su familia o grupo de aprendizaje todos los días. Si lo desean, los miembros del grupo pueden completar los espacios en blanco o simplemente usar las preguntas como guía para la actividad.

Name _____ Date _____

Check-In: Reconozcamos cómo nos sentimos al comenzar este día.

1. ¿Qué tres adjetivos describen cómo te sientes hoy?

2. Cuéntanos más. ¿Por qué te sientes así?

3. Después de que todos hayan compartido, establezcan dónde se encuentra el grupo emocionalmente. Por ejemplo: "Me di cuenta ...", "Me pregunto ..." y "Me siento ...".

Check-Out: Compartamos gratitud y lecciones al cerrar este día.

1. ¿Por qué estás agradecido?

2. ¿Cuál fue una lección clave para ti hoy?
