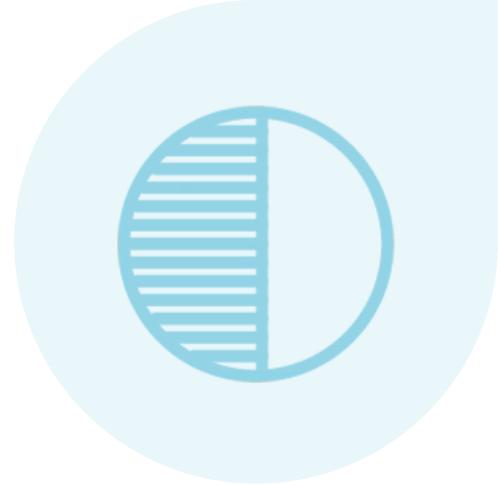


# ¿Qué es Check-In / Check-Out?



## ¿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!

Explíquelo 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](mailto: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?**

---