

“Con la prevención de la violencia, hay que conseguir que la corriente ascendente sea preventiva. Lo estamos haciendo **enseñando a los alumnos a desescalar** y a compartir esta información con los demás.”

- Matt Nink, Escuelas SKY

## Caso de Éxito

Plan de Estudios de Reducción del Estrés de las

# Escuelas SKY

Se emplea el estiramiento, el movimiento y la respiración para mejorar el bienestar emocional y físico.



## Sobre las Escuelas SKY

Las Escuelas SKY es un plan de estudios para la reducción del estrés que incluye trabajo de respiración, yoga, resolución de conflictos y habilidades para la vida.

El plan de estudios busca capacitar a profesores y estudiantes para crear un cuerpo sano, una mente sana y un estilo de vida saludable ofreciendo habilidades prácticas para la vida así como técnicas específicas para gestionar el estrés y las emociones. El plan de estudios de las Escuelas SKY incluye estiramientos y movimientos, además de técnicas de respiración específicas que han demostrado calmar la respuesta al estrés y aumentar la concentración, regular las emociones y resolver conflictos.

Implantado en dos secundarias locales, Pathways y North Division, la programación de las Escuelas SKY se centró en el trabajo de respiración con los alumnos y el personal. El objetivo era enseñar a los participantes a desescalar y regular sus emociones y sentimientos en situaciones difíciles, sirviendo al mismo tiempo de influencia positiva para los demás.

## Subvenciones para la Prevención de la Violencia

En el verano de 2022, la Greater Milwaukee Foundation asignó una inversión inicial de 1 millón de dólares en apoyo de los proyectos urgentes de curación, creación de comunidades y prevención de la violencia. La Coalición Youth Forward MKE, dirigida por Milwaukee Succeeds, recibió \$100,000 de este financiamiento con el fin de invertir en programas destinados a aumentar el acceso a los servicios de apoyo a la salud mental y para crear ambientes escolares más equitativos e inclusivos, que contribuyan a resolver la ausencia de opinión y participación de los jóvenes.

Youth Forward MKE está **distribuyendo fondos a múltiples proyectos**: la Cumbre de la Voz de los Jóvenes, el Proyecto de Almuerzo Escolar y Nutrición de las Escuelas Comunitarias de Milwaukee y las Escuelas Sky. La historia de éxito de cada uno de esos proyectos será destacada.

# Lo que Funcionó

01

## Personal y Estudiantes se Inscribieron

Ambos grupos se involucraron activamente y eligieron no solo participar en las sesiones, sino también volver sistemáticamente a sesiones futuras. Además, los participantes se mostraron activos y comprometidos con el trabajo respiratorio.

02

## Modelo Sostenible

El plan de estudios está diseñado para que los profesores y los estudiantes puedan seguir formando al nuevo personal y a los alumnos y utilizar las lecciones en su vida cotidiana fuera de la escuela. Los estudiantes recibieron un conjunto coherente de herramientas y programas para varias sesiones.

“También estamos creando un entorno para reducir la violencia en las escuelas. A muchos estudiantes les ocurren cosas en la escuela y muchas iniciativas de prevención de la violencia se llevan a cabo fuera de la misma. Queremos **cambiar la forma en que los estudiantes responden a los demás y darles herramientas para tener éxito.**”

- Clintel Hasan, Milwaukee Succeeds



# Lo que Podría Mejorarse

## Construir Relaciones



El personal de las escuelas sugirió que los alumnos conocieran a los instructores de las Escuelas SKY antes de cualquier formación, para que pudieran oír hablar del programa al personal no docente. Además, el personal del programa admitió que era difícil poner en marcha el programa en las escuelas, ya que primero necesitaban establecer relaciones con el personal escolar.

## Cronología del Proceso de Subvención global



Si bien la capacidad de respuesta a la violencia en nuestra comunidad es sumamente valorada, el plazo del proceso de subvención y la rapidez con que se solicita la aplicación hicieron que a algunas organizaciones les resultara difícil siquiera considerar la posibilidad de solicitarla.

“**Respirar es liberador.** Hablamos del estrés, pero no hablamos del impacto que el estrés tiene en nosotros. Ahora puedo detenerme antes de llegar a un punto en el que tenga que dar marcha atrás. Veo a los estudiantes tomar aliento antes de actuar.”

- Serina Jamison, Pathways High

## Socios

