

Estimada familia,

Queremos que su hijo o hija tenga éxito en la escuela, lo que significa ir más allá de lo básico. Aunque la excelencia en lo académico es importante, los estudiantes también deben saber cómo aprender, tomar buenas decisiones, manejar las emociones fuertes y llevarse bien con los demás.

Esta semana comenzaremos el programa *Second Step* Middle School, que se enfoca en las habilidades y conceptos diseñados para ayudar a los estudiantes tanto dentro como fuera de la escuela. Consisten en:

- **Mentalidades y objetivos:** Los estudiantes aprenderán maneras para desarrollar el cerebro y hacerse más inteligentes, junto con estrategias basadas en la investigación enfocadas a alcanzar objetivos y afrontar situaciones difíciles.
- **Valores y amistad:** Los estudiantes aprenderán a identificar sus valores personales y a utilizarlos para tomar buenas decisiones y establecer relaciones positivas y fuertes.
- **Pensamientos, emociones y decisiones:** Los estudiantes aprenderán la función positiva que desempeñan las emociones en sus vidas, cómo manejar los pensamientos inútiles y las emociones fuertes y estrategias específicas para calmarse.
- **Conflictos graves con los compañeros:** Los estudiantes aprenderán a identificar y evitar los conflictos graves, a resolver los que no puedan evitar, a pensar acerca de las perspectivas de los demás y a ayudar a parar el bullying y el acoso en la escuela.

Si tienen alguna pregunta acerca del programa *Second Step* Middle School, no duden en ponerse en contacto conmigo y les daré más información. Gracias por apoyar a su hijo o hija a que aprenda las habilidades y conceptos que le ayudarán a tener éxito en la escuela y en la vida.

Grado 8, Lección 1

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana ayudará a su hijo a comprender algunos de los cambios que ocurren durante la adolescencia y cómo las habilidades socioemocionales que se enseñan en el programa Second Step pueden ayudar a su hijo a tener éxito y llevarse bien con los demás, en la escuela secundaria y más allá.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte acerca de cualquier cambio que su hijo haya notado en sus amigos ahora que todos están creciendo y lo que su hijo piensa sobre estos cambios.

Grado 8, Lección 2

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana ayudará a su hijo a reflexionar sobre su identidad personal haciéndose la pregunta "¿Quién soy?" Su hijo aprenderá que las identidades de las personas cambian con el tiempo y que la adolescencia es un período en el cual las personas suelen explorar preguntas sobre quiénes son.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a cada miembro de la familia que responda la pregunta "¿Quién soy?" Haga un seguimiento preguntando cuáles son los aspectos más importantes de la identidad de cada persona y por qué.

Grado 8, Lección 3

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo seguirá pensando sobre la identidad y en cómo las personas a veces "cambian" las identidades para encajar en diferentes grupos sociales. La lección explica que está bien cambiar las identidades según el grupo en el que se encuentre, pero su hijo no tiene que cambiar de manera que no se sienta bien.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte si su hijo alguna vez siente la necesidad de cambiar identidades para encajar y cómo se siente. Cuénteles a su hijo sobre una ocasión en la que sintió que tenía que cambiar de una manera que no le pareció adecuada, para que un grupo lo/la aceptara.

Grado 8, Lección 4

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo reflexionará sobre cómo el mundo podría ser un lugar mejor. Su hijo también reflexionará sobre sus intereses personales y cómo desarrollarlos para crear ese mundo mejor.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregúntele a su hijo: "¿Cuáles son algunas formas en las que el mundo podría ser un lugar mejor?"
Pregunte cómo puede apoyar los intereses de su hijo y, juntos, piensen en maneras creativas de desarrollar esos intereses para crear un mundo mejor.

Grado 8, Lección 5

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo aprenderá que al cometer errores puede sentirse mal, pero también son una oportunidad para mejorar en algo. Su hijo pensará en maneras de mejorar utilizando estas técnicas: pedir ayuda, usar una nueva estrategia y trabajar más arduamente.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pídale a su hijo que describa una experiencia personal que implicó cometer un error o fracasar en algo. Juntos, piensen en cómo esa experiencia puede usarse como una oportunidad para mejorar. Hable de una vez que falló en algo y cómo aprendió de la experiencia.

Grado 8, Lección 6

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo aprenderá sobre los objetivos SMART. Los objetivos SMART son los siguientes: específicos, mensurables, orientados a la acción, realistas y oportunos.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregúntele a su hijo qué son los objetivos SMART. Hable sobre los objetivos que usted y su hijo tienen y sus planes para alcanzar esos objetivos.

Grado 8, Lección 7

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá a cómo usar los planes "Si-entonces". Las investigaciones muestran que cuando las personas hacen un plan Si-entonces, tienen el doble de probabilidad de llevarlo a cabo. Además, usar un plan Si-entonces es una gran manera de que los alumnos se preparen para las situaciones difíciles o importantes antes de que sucedan.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregúntele a su hijo qué es un plan "Si-entonces". Trabajen juntos para hacer un plan sobre cómo su hijo puede responder positivamente a una situación difícil que pueda encontrar en casa.

Grado 8, Lección 8

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo aprenderá sobre los valores, "las cosas que más te importan", y cómo recordar sus valores puede ayudar a las personas a tomar buenas decisiones, especialmente en situaciones difíciles.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregúntele a su hijo: "¿Cuáles son algunos de tus valores?" Describa sus propios valores y hable sobre los que tienen en común y lo que significan para cada uno de ustedes.

Grado 8, Lección 9

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo explorará cómo recordar sus valores puede ayudar a las personas a construir relaciones positivas. Su hijo pensará en maneras de entablar relaciones positivas con personas que comparten intereses similares.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pídale a su hijo que piense en un valor que todos los miembros de la familia compartan. Hable sobre las formas en que todos en su familia pueden ayudar a mostrar ese valor.

Grado 8, Lección 10

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo aprenderá que las relaciones a menudo cambian durante la escuela media, cuando los intereses y las identidades están cambiando. Su hijo aprenderá estrategias para manejar estos cambios de una manera saludable.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregúntele a su hijo sobre cualquier cambio reciente en las amistades de su escuela. Asegúrele a su hijo que las relaciones cambian a lo largo de nuestras vidas, y hable sobre formas de manejar estos cambios.

Grado 8, Lección 11

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

A medida que los niños crecen, forman relaciones cercanas con sus compañeros. A veces las amistades pueden volverse negativas e hirientes. Esta semana, su hijo aprenderá cómo identificar las relaciones negativas y pensar en qué hacer cuando una relación se vuelve negativa.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable con su hijo sobre los diferentes tipos de relaciones que los niños tienen en la escuela. Pregunte si alguno parece negativo o no saludable. Discuta qué hacer cuando una relación se vuelve negativa.

Grado 8, Lección 12

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo continuará practicando la identificación de relaciones negativas.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable con su hijo sobre los tipos de comportamiento que indican que una amistad debe terminar. Pregúntele a su hijo cuál sería una buena manera de terminar una amistad.

Grado 8, Lección 13

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija seguirá aprendiendo acerca de las emociones y descubrirá que recordar sus valores puede ser de ayuda para tomar buenas decisiones cuando experimente emociones fuertes, como enojo o disgusto.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija qué se siente cuando alguien está enojado con él o ella. Hablen acerca de cómo se pueden seguir tomando buenas decisiones, incluso cuando alguien está enojado con uno.

Grado 8, Lección 14

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija descubrirá cómo sus pensamientos afectan a las decisiones que toma, y cómo reconocer y tratar los pensamientos inútiles que pueden conducir a tomar malas decisiones.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que le hable sobre alguna ocasión en la que se haya sentido rechazado o rechazada y sobre cuáles fueron sus sentimientos al respecto. Pregunte acerca de los tipos de pensamientos inútiles que pueden tener las personas cuando se sienten rechazadas y piensen en a quién podría pedir ayuda su hijo o hija en el caso de que experimente ese tipo de pensamientos.

Grado 8, Lección 15

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá habilidades para calmarse. Identificar buenas maneras de calmarse puede ayudar a su hijo o hija a tomar buenas decisiones, incluso cuando se enoje o disguste.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable con su hijo o hija sobre lo que usted hace para calmarse cuando se disgusta o enoja. Pregúntele qué piensa que puede hacer para calmarse si las situaciones se vuelven difíciles.

Grado 8, Lección 16

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Las investigaciones muestran que respirar lenta y profundamente es un modo eficaz de calmarse. Esta semana, su hijo o hija practicará el uso de la respiración lenta cuando sienta ansiedad.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija acerca de qué situaciones podrían hacerle sentir ansiedad, ya sea en la escuela o en el hogar. Hablen sobre el uso de la respiración lenta para calmarse y piensen en un plan que su hijo o hija pueda utilizar en estas situaciones.

Grado 8, Lección 18

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hacer suposiciones es algo que pasa todos los días, pero las suposiciones negativas pueden originar conflictos. En esta lección su hijo o hija practicará cómo hacer varias suposiciones sobre una misma situación, incluidas suposiciones positivas, para evitar conflictos.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija qué es una suposición. Háblele de alguna ocasión en la que usted hiciera una suposición equivocada que originara una discusión o conflicto. Piensen juntos en las distintas suposiciones que usted podría haber hecho en esa situación.

Grado 8, Lección 19

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad participativa para estudiar que hacer suposiciones afecta a las decisiones que se toman. Practicar las habilidades aprendidas ayudará a su hijo o hija a utilizarlas en la vida real.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que le hable de alguna ocasión en la que tomara una decisión basándose en una suposición. Hablen sobre cómo las suposiciones pueden influir en las decisiones tanto buenas como malas.

Grado 8, Lección 20

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Los conflictos serios entre estudiantes pueden hacerles sentirse inseguros y distraerles de las tareas escolares. Esta es la primera lección de cinco sobre este tema. En ella, su hijo o hija identificará maneras de evitar verse involucrado en conflictos serios.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija qué tipos de conflictos pueden producirse entre los estudiantes en la escuela. Hablen acerca de las consecuencias de esos conflictos y pregunte a su hijo o hija cómo evita involucrarse en ellos.

Grado 8, Lección 21

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad participativa para practicar ayudar a los amigos a que reconozcan y eviten los conflictos serios. Practicar las habilidades que ha aprendido ayudará a su hijo o hija a utilizarlas en la vida real.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable con su hijo o hija acerca de alguna ocasión en la que haya ayudado a alguien a evitar un conflicto. Pregunte si él o ella ha ayudado alguna vez a que un amigo evitara un conflicto. Piensen juntos en algunas ideas para ayudar a sus amigos a evitar los conflictos serios.

Grado 8, Lección 22

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana enseña a los estudiantes a identificar los motivos por los que puede ser difícil resolver conflictos y a estudiar maneras para ayudar a sus amigos en esas situaciones. Esta práctica ayuda a los estudiantes a encontrar estrategias que pueden utilizar en sus propias vidas.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija sobre alguna ocasión en que haya podido ayudar a algún amigo con un conflicto. Hablen acerca de por qué en ocasiones es difícil resolver los conflictos. Piensen juntos en ideas sobre cómo ayudar a un amigo en esas situaciones.

Grado 8, Lección 22

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana enseña a los estudiantes a identificar los motivos por los que puede ser difícil resolver conflictos y a estudiar maneras para ayudar a sus amigos en esas situaciones. Esta práctica ayuda a los estudiantes a encontrar estrategias que pueden utilizar en sus propias vidas.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija sobre alguna ocasión en que haya podido ayudar a algún amigo con un conflicto. Hablen acerca de por qué en ocasiones es difícil resolver los conflictos. Piensen juntos en ideas sobre cómo ayudar a un amigo en esas situaciones.

Grado 8, Lección 23

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad participativa como práctica para ayudar a los amigos a resolver conflictos. Practicar las habilidades aprendidas ayudará a su hijo o hija a utilizarlas en la vida real.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija cuáles son algunos de los problemas que tienen las personas al resolver conflictos, y hablen sobre cómo tratar esos problemas.

Grado 8, Lección 24

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En ocasiones los estudiantes tienen problemas a la hora de tratar los resultados de un conflicto serio, incluso cuando este ya ha terminado. En la lección de esta semana, su hijo o hija aprenderá a identificar maneras de ayudar a los amigos a recuperarse de los conflictos serios.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable a su hijo o hija de alguna ocasión en la que haya necesitado ayuda para recuperarse de un conflicto serio. Explique cómo sus amigos fueron capaces de ayudarlo a hacerlo. Pregunte a su hijo o hija cómo ayudaría a un amigo a recuperarse después de un conflicto serio.

Grado 8, Lección 25

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

El acoso sexual es un problema habitual en la "middle school" y puede ocasionar daños emocionales a los estudiantes. En la lección de esta semana, su hijo o hija aprenderá a reconocer el acoso sexual y a identificar maneras de ayudar a detenerlo.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija cómo cree que sería la escuela si no hubiera acoso.

Grado 8, Lección 26

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana enseña a los estudiantes que es normal sentirse nervioso cuando se empieza la "high school". En la lección se tratan los miedos que normalmente tienen los estudiantes, se les informa de que sus preocupaciones son normales y se les ayuda a sentirse parte de la high school.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija qué piensa acerca de comenzar la high school. Hablen acerca de lo que va a ser diferente y lo que va a ser igual. Hagan juntos una lista de personas a las que su hijo o hija puede acudir si surgen dificultades en la high school.

ACERCA DE PARENTEEN CONNECT (CONEXIÓN PADRE-ADOLESCENTE)

ParenTeenConnect.org, un sitio de internet gratuito para los padres y sus adolescentes desarrollado por los creadores del programa Second Step, es un gran recurso para las familias con hijos en Secundaria. Proporciona consejos de expertos y herramientas prácticas para enfrentar problemas reales entre padres y adolescentes.

CÓMO UTILIZAR PARENTEEN CONNECT (CONEXIÓN PADRE-ADOLESCENTE) EN EL HOGAR

En ParenTeenConnect.org, puede leer sobre los problemas reales entre padres y adolescentes que causan conflictos en sus vidas—incluyendo tiempo frente a una pantalla, independencia, responsabilidad, y comunicación—y obtener consejos por parte de expertos. Visite ParenTeenConnect.org desde su hogar con su hijo, seleccionen un tema juntos, y ¡hablen!

ACERCA DE PARENTEEN CONNECT (CONEXIÓN PADRE-ADOLESCENTE)

ParenTeenConnect.org, un sitio de internet gratuito para los padres y sus adolescentes desarrollado por los creadores del programa Second Step, es un gran recurso para las familias con hijos en Secundaria. Proporciona consejos de expertos y herramientas prácticas para enfrentar problemas reales entre padres y adolescentes.

CÓMO UTILIZAR PARENTEEN CONNECT (CONEXIÓN PADRE-ADOLESCENTE) EN EL HOGAR

En ParenTeenConnect.org, puede leer sobre los problemas reales entre padres y adolescentes que causan conflictos en sus vidas—incluyendo tiempo frente a una pantalla, independencia, responsabilidad, y comunicación—y obtener consejos por parte de expertos. Visite ParenTeenConnect.org desde su hogar con su hijo, seleccionen un tema juntos, y ¡hablen!