

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 7, Lección 1

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana ayudará a su hijo o hija a comprender algunos de los cambios que se producen en la adolescencia y cómo el programa Second Step puede ayudarle a tener éxito y a que le vaya bien como estudiante y como amigo.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija acerca de cualquier cambio que haya notado en sus amigos ahora que están creciendo y lo que opina de esos cambios.

Grado 7, Lección 2A

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana enseña a los estudiantes que es normal sentirse nervioso acerca de empezar la "middle school". Esta lección habla sobre los temores comunes que tienen los estudiantes, les permite saber que sus preocupaciones son normales y les ayuda a sentir que pertenecen.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija sobre los adultos que ha conocido en la escuela. Háblele sobre un adulto que le haya ayudado cuando usted tenía la edad de su hijo o hija.

Grado 7, Lección 2B

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija pensará en cómo ayudar a los nuevos estudiantes a sentirse bienvenidos a la escuela.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que piense en un grupo al que le gusta pertenecer y en lo que podría hacer para ayudar a que alguien nuevo se sienta bienvenido al grupo. Háblele sobre alguna ocasión en la que usted ayudó a una persona recién llegada a su comunidad.

Grado 7, Lección 3

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana explica lo útil que puede resultar aprender de los errores y ayuda a los estudiantes a comprender cómo crecer a partir de los errores cometidos.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable a su hijo o hija acerca de algún error que usted cometiera en el pasado y de lo que aprendió de él. Pida a su hijo o hija que le hable de algún error que haya cometido y de lo aprendido de él.

Grado 7, Lección 4

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana alienta a los estudiantes a aceptar los desafíos al demostrar que los errores son oportunidades para aprender.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregúntele a su hijo si hay algo nuevo que le gustaría probar, incluso si es desafiante. Comparta con su hijo algo nuevo que le gustaría probar.

Grado 7, Lección 5

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana trata de cómo cambia la personalidad de las personas a medida que crecen. La personalidad surge del cerebro y, a medida que el cerebro cambia y se desarrolla, la personalidad también puede cambiar.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que describa su personalidad. Describa a su hijo o hija qué cambios ha visto en su personalidad y las cosas buenas que ahora ve en ella.

Grado 7, Lección 6

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá una estrategia eficaz para alcanzar objetivos. Practicará a descomponer los grandes objetivos en pasos pequeños y sencillos y a crear planes para abordar cada paso.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Piense en una ocasión en la que haya logrado un gran objetivo, como aprender a manejar o graduarse de la escuela. Hable a su hijo o hija de su objetivo y de cómo lo logró y pida que le hable de un objetivo que tenga.

Grado 7, Lección 7

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá cómo utilizar los planes "Si-entonces" para hacer elecciones positivas frente a situaciones difíciles. Las investigaciones demuestran que se trata de una manera estupenda de preparar a los estudiantes para las situaciones difíciles antes de que se produzcan.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija qué es un plan "Si-entonces". Trabajen juntos para elaborar uno sobre cómo puede responder su hijo o hija de forma positiva a una situación difícil que pueda darse en el hogar.

Grado 7, Lección 8

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija pensará acerca de sus valores personales y sobre cómo puede utilizarlos para ayudarse a tomar buenas decisiones.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que le hable sobre sus valores. Hable sobre en qué se parecen o diferencian los valores de su hijo o hija de los suyos propios.

Grado 7, Lección 9

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá que pensar en sus valores puede ayudar a que su vida social en Internet sea un lugar en el que todos se sientan seguros y bienvenidos.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable con su hijo o hija acerca de los tipos de interacciones que tiene en Internet. Pregunte si muestra sus valores personales al interactuar en Internet.

Grado 7, Lección 10

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana su hijo o hija estudiará cómo los valores pueden ayudar a establecer amistades sólidas. Su hijo o hija pensará sobre cómo sus valores personales le ayudan a convertirse en un buen amigo.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable con su hijo o hija sobre lo que le gusta de sus amigos. Pregunte qué cree que a sus amigos les gusta de él o ella.

Grado 7, Lección 11

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá acerca de lo que fortalece una amistad, así como de buenas maneras para desarrollar las amistades. Esto le ayudará a profundizar y fortalecer las relaciones positivas con sus compañeros.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable con su hijo o hija sobre la amistad. Analicen el hecho de que la amistad en ocasiones se fortalece y otras veces se debilita. Pregunte a su hijo o hija qué puede hacer para fortalecer una amistad.

Grado 7, Lección 13

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá cómo afectan las emociones a la toma de decisiones y que puede tomar buenas decisiones incluso cuando siente sus emociones muy fuertes.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que describa una ocasión en la que se haya enojado o disgustado. Hablen ambos sobre los tipos de buenas decisiones que puede tomar su hijo o hija la próxima vez que tenga emociones fuertes.

Grado 7, Lección 12

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad participativa para practicar habilidades para fortalecer la amistad. Practicar las habilidades aprendidas ayudará a su hijo o hija a utilizarlas en la vida real.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable a su hijo o hija de alguna ocasión en la que haya tenido un problema con un amigo. Explique cómo solucionó el problema. Pregunte a su hijo o hija si en el pasado ha utilizado alguna estrategia para fortalecer una amistad.

Grado 7, Lección 13

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá cómo afectan las emociones a la toma de decisiones y que puede tomar buenas decisiones incluso cuando siente sus emociones muy fuertes.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que describa una ocasión en la que se haya enojado o disgustado. Hablen ambos sobre los tipos de buenas decisiones que puede tomar su hijo o hija la próxima vez que tenga emociones fuertes.

Grado 7, Lección 14

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.

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija qué se siente al experimentar una emoción fuerte. Hable acerca de que es posible tomar buenas decisiones, incluso cuando se está enojado o disgustado.

Grado 7, Lección 15

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija estudiará cómo afectan los pensamientos a la toma de decisiones y cómo reconocer y tratar los pensamientos inútiles que pueden llevarle a tomar malas decisiones.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija si recuerda alguna ocasión en la que tuvo un pensamiento negativo que no desaparecía. Piensen juntos en los tipos de acciones que quiera emprender su hijo o hija la próxima vez que tenga un pensamiento inútil.

Grado 7, Lección 16

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá acerca de las habilidades para calmarse. Conocer estrategias eficaces para calmarse y cómo utilizarlas puede ayudar a su hijo o hija a tomar buenas decisiones cuando se disguste.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable con su hijo o hija sobre las estrategias que usted utiliza para calmarse cuando se disgusta o enoja. Pregunte qué piensa que puede hacer para calmarse frente a situaciones difíciles.

Grado 7, Lección 17

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 frustración.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija qué situaciones podrían hacerle sentir frustración, 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 pueda seguir frente a situaciones frustrantes.

Grado 7, Lección 18

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En esta lección, su hijo o hija estudiará que sacar conclusiones precipitadas puede originar conflictos. Practicará la manera de ver una situación desde varias perspectivas como forma de evitar conflictos.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable a su hijo o hija sobre alguna ocasión en la que usted sacara conclusiones precipitadas acerca de lo que otra persona pensaba y se diera cuenta después de que usted se equivocaba. Pregunte a su hijo o hija si le ha pasado esto alguna vez y cómo se sintió al conocer la perspectiva de otra persona.

Grado 7, Lección 19

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad participativa como práctica para estudiar los posibles problemas que pueden surgir al sacar conclusiones precipitadas. 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 problemas que puede provocar sacar conclusiones precipitadas y hablen sobre cómo tratar esos problemas.

Grado 7, 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 7, Lección 21

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad participativa como práctica para reconocer y evitar 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 a su hijo o hija acerca de alguna ocasión en la que haya sido capaz de evitar un conflicto serio. Explique lo que hizo y cómo lo hizo. Pregunte a su hijo o hija qué haría en la misma situación.

Grado 7, Lección 22

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana enseña a los estudiantes a reconocer los obstáculos: los problemas habituales que se interponen para resolver los conflictos serios. Los estudiantes trabajarán juntos para encontrar

maneras de superar estos obstáculos de modo que estén preparados para resolver cualquier conflicto serio en el que puedan verse involucrados.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija cómo los obstáculos pueden dificultar la resolución de conflictos. Pregunte cuáles son algunos obstáculos habituales. Piensen juntos un plan para superar uno de esos obstáculos.

Grado 7, Lección 23

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

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

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En ocasiones, los conflictos serios duran mucho tiempo y a veces los estudiantes necesitan ayuda para resolverlos. Hablen acerca de lo que su hijo o hija debería hacer si alguna vez se ve involucrado en un conflicto serio. Hagan juntos una lista de personas a las que su hijo o hija puede pedir ayuda para resolver conflictos serios.

Grado 7, Lección 24

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana, su hijo o hija estudiará lo que significa aceptar la responsabilidad por algo e identificará razones para hacerse responsable de sus decisiones.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija qué significa aceptar responsabilidad por las acciones propias, tanto buenas como malas. Háblele acerca de alguna ocasión en la que usted asumió la responsabilidad por algo que había hecho y pregunte a su hijo o hija si en alguna ocasión se ha encontrado en una situación similar.

Grado 7, Lección 25

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana trata sobre el acoso de género, es decir, lo que sucede cuando se molesta o se hacen burlas o bullying a las personas que actúan de forma diferente a la mayoría de las de su mismo sexo, o porque puedan ser homosexuales, lesbianas, bisexuales o transexuales. El acoso de género es un problema serio y puede provocar daños importantes a los estudiantes.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

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

Grado 7, Lección 26

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En esta última lección, su hijo o hija revisará las habilidades y conceptos que se enseñan en el programa Second Step. Pensará en cómo las habilidades y conceptos le han ayudado en el pasado y analizará cómo pueden resultarles útiles en el futuro.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija qué habilidades y conceptos ha aprendido del programa Second Step. Hablen de sus planes futuros y piensen en cómo puede aplicar su hijo o hija las habilidades y conceptos del programa Second Step para tener éxito.

ACERCA DE PARENTEEN CONNECT (CONEXIÓN PADRE-ADOLESCENTE)

ParentTeenConnect.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 ParentTeenConnect.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 ParentTeenConnect.org desde su hogar con su hijo, seleccionen un tema juntos, y ¡hablen!

ACERCA DE PARENTEEN CONNECT (CONEXIÓN PADRE-ADOLESCENTE)

ParentTeenConnect.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 ParentTeenConnect.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 ParentTeenConnect.org desde su hogar con su hijo, seleccionen un tema juntos, y ¡hablen!