

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 6, Lección 1

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana, los estudiantes aprenderán cómo están cambiando sus cerebros y cómo el programa Second Step puede ayudarles a desarrollarlos y a aprender a tener éxito.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA Esta semana pregunte a su hijo o hija qué es lo que tiene ganas de aprender este año en la escuela. Describa algo que le gustó aprender cuando estaba en sexto grado.

Grado 6, 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 haya conocido en la escuela. Háblele sobre un adulto que le haya ayudado cuando usted tenía la edad de su hijo o hija.

Grado 6, 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 6, Lección 3

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana enseña a los estudiantes que pueden desarrollar la inteligencia utilizando enfoques y estrategias nuevas, intentando nuevas cosas y esforzándose para superar las dificultades. Comprender que pueden fortalecer el cerebro puede ayudarles a lograr más en la escuela y en la vida.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable a su hijo o hija acerca de alguna ocasión en la que haya tenido que aprender algo nuevo. Explique si fue difícil y cómo lo aprendió. Pregunte a su hijo o hija si hay algo que quiera aprender a hacer este año.

Grado 6, Lección 4

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana los estudiantes aprenderán que pueden ayudar a que sus cerebros se desarrollen y cambien si utilizan buenas estrategias, obtienen ayuda de otros y trabajan duro.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable a su hijo o hija de alguna ocasión en la que haya necesitado ayuda de otra persona para aprender algo nuevo. Pida que le hable acerca de algo en lo que se esté esforzando mucho para aprender y cómo puede ayudarle.

Grado 6, 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. En ocasiones, la personalidad de una persona cambia por sus experiencias y, otras veces, porque se esfuerza mucho en modificarla.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

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

Grado 6, 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 6, 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 6, Lección 8

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija pensará acerca de sus valores 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 6, 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 la escuela sea un lugar en el que todos se sientan seguros y bienvenidos.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Piense en un grupo al que su hijo o hija pertenezca fuera de la escuela. Pregunte a su hijo o hija cómo pensar en sus valores puede ayudarle a ser una influencia positiva en ese grupo.

Grado 6, Lección 10

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana su hijo o hija descubrirá los valores que quiere en un amigo. Esto le servirá de ayuda para hacer nuevos amigos y ser mejor amigo de los demás.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que le hable de sus amigos y que indique lo que le gusta de ellos

Grado 6, Lección 11

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana su hijo o hija aprenderá maneras de hacer nuevos amigos. Esto puede ayudarle a establecer relaciones positivas con sus compañeros.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable a su hijo o hija sobre un amigo que hiciera cuando era más joven y explíquele cómo se hizo amigo o amiga de esa persona. Pregunte a su hijo o hija cómo hace amigos en la escuela y pídale que explique lo que a veces puede resultar difícil a la hora de hacer amigos..

Grado 6, Lección 12

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad divertida y participativa para practicar habilidades para hacer amigos. 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 hiciera un nuevo amigo. Explique lo que hizo y cómo lo hizo. Pregunte a su hijo o hija si hay alguien de quien le gustaría hacerse amigo y cómo piensa hacerlo.

Grado 6, 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 6, 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.

PREGUNTA SOBRE 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 6, 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

Pida a su hijo o hija que diga la diferencia entre pensamientos y emociones y que describa qué es un pensamiento inútil. Háblele sobre qué hacer si un pensamiento inútil se queda atascado en su cabeza.

Grado 6, Lección 16

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá habilidades para calmarse si se disgusta. Identificar buenas maneras de calmarse puede ayudar a su hijo o hija a tomar buenas decisiones 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 6, 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 está enojado o disgustado.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que hable sobre las situaciones difíciles a las que podría tener que enfrentarse en la escuela o el hogar. Hablen sobre el uso de la respiración lenta para calmarse y piensen en un plan que pueda utilizar en estas situaciones.

Grado 6, Lección 18

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Que las personas no se pongan de acuerdo acerca de algo puede llevar a conflictos. En la lección de esta semana, su hijo o hija practicará cómo ver las situaciones desde perspectivas diferentes para tratar de prevenir los conflictos.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pida a su hijo o hija que explique qué significa ver algo desde otra perspectiva. Pida que le describa un asunto respecto del cual tenga emociones fuertes y trabajen juntos para ver esa cuestión desde varias perspectivas diferentes.

Grado 6, Lección 19

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad divertida y participativa para practicar cómo encarar las perspectivas diferentes. 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 que le haya enseñado algo a partir de pensar en la perspectiva de otra persona. Explique lo que aprendió y cómo. Pida a su hijo o hija que le hable acerca de las perspectivas diferentes que haya encontrado en la escuela y comenten por qué reconocerlas puede resultar útil.

Grado 6, 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 de las cinco lecciones 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 6, Lección 21

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad participativa a fin de practicar las habilidades para reconocer y evitar los conflictos serios. 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 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 6, Lección 22

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

La lección de esta semana enseña a los estudiantes a reconocer obstáculos: los problemas habituales que se interponen a la hora de resolver 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 6, Lección 23

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana se utiliza una actividad participativa con el fin de practicar las habilidades para resolver conflictos serios y superar los 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 6, Lección 24

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Esta semana, su hijo o hija aprenderá la diferencia entre disculparse y reparar el daño. Reparar el daño significa hacer algo activamente para enmendar el perjuicio causado por un conflicto. Cuando los estudiantes son capaces de reparar el daño, su capacidad para resolver y superar los conflictos aumenta.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable a su hijo o hija de alguna ocasión en la que haya reparado el daño causado a alguien por alguna acción suya. Mencione lo que hizo y por qué lo hizo, así como lo que sucedió después. Pregunte a su hijo o hija si hay algo respecto de lo cual le gustaría reparar el daño y analicen qué podría hacer.

Grado 6, Lección 25

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana, su hijo o hija estudiará el complicado tema del bullying. Aunque proteger a los estudiantes del bullying es responsabilidad de los adultos en la escuela, los propios estudiantes tienen un gran poder para pararlo si prestan su apoyo a la persona que lo sufre. En esta lección, su hijo o hija pensará en pequeñas cosas sencillas que puede hacer para ayudar a parar el bullying.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Pregunte a su hijo o hija cómo puede ayudar a parar el bullying y hablen acerca de lo que puede dificultar eso.

Grado 6, Lección 26

RESUMEN DE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

En la lección de esta semana, su hijo o hija identificará a personas de la escuela hacia las que siente gratitud o a las que aprecia. Estudiar maneras para expresar gratitud ayuda a los estudiantes a

establecer conexiones personales positivas, las cuales, a su vez, promueven un ambiente seguro y de apoyo en la escuela.

PREGUNTA SOBRE LA LECCIÓN PARA LA FAMILIA

Hable con su hijo o hija acerca de algo por lo que se sienta agradecido o agradecida y sobre cómo demuestra su gratitud. Pregunte a su hijo o hija qué le hace sentir gratitud. Piensen juntos en ideas mediante las cuales su hijo o hija pueda demostrar gratitud hacia alguien en el hogar o en el círculo social de la familia.

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!