

Estimada Familia,

¿No sería estupendo si había una manera de proteger a su estudiante de conductas arriesgadas tales como la intimidación, la agresión y el abuso de sustancias, mientras que mejora su éxito en el colegio? Afortunadamente, las investigaciones indican que hay una manera de hacer eso mismo.

Esta semana nosotros empezamos el programa de Stepping Up. El programa enfoca en las destrezas que ayudarán a su estudiante suceder en el colegio y en la vida. Estas destrezas incluyen:

- Empatía
- Comunicación
- Tomando la perspectiva de otros
- El desacuerdo respetuoso
- Firmeza
- El manejo emocional
- La resolución de problemas

Usted toma un papel esencial en ayudar a su estudiante desarrollar destrezas sociales fuertes. Durante las próximas pocas semanas, el foco de las lecciones será empatía y comunicaciones. Pregúnteles acerca de las destrezas que su estundiante está aprendiendo, tal como:

- ¿Cómo muestras a alguien que lo estás escuchando activamente?
- ¿Cuáles son algunas maneras en que puedes ser un aliado a alguien?
- ¿Por qué debes tratar entender las perspectivas de otras personas?

Si usted tiene algunas preguntas acerca del plan, por favor no dudés en contactarme para más información. Gracias por apoyar a su estudiante a aprender las destrezas que llevan a éxito en el colegio y en la vida.

Sinceramente,

Estimada Familia,

El colegio es un tiempo en que la intimidación entre iguales alcanzan el nivel máximo. Esta semana nosotros empezamos un nuevo tema del programa de Stepping Up: la intimidación. Su estudiante está aprendiendo a reconocer la intimidación, tanto si suceda al estudiante como sí a otra persona. Estamos enfocando en qué los estudiantes pueden hacer acerca de la intimidación para que ellos se pueden sentir salvo y feliz en el colegio.

Aquí en el colegio nosotros estamos creando un ambiente seguro para aprender. Queremos juntarnos con usted para hacer que esto sucede. Hay varias señales que podrían indicar que su niño esta enfrentándose a la intimidación en el colegio. Esté alerta por favor para:

- La ropa, los libros u otras pertenencias dañados o perdida
- Las magulladuras, los cortes o los rasguños inesperadas
- Pocos o ningunos amigos con quienes pasar el tiempo
- El temor de ir al colegio
- El temor de tomar el autobús o andar al colegio
- Tomando una ruta ilógica o larga a la casa
- Una disminución inesperada en notas y/o en interés en el colegio
- El malhumor, la depresión, la ansiedad, el llorar excepcional
- Dolores de cabeza o estómago frecuente
- La pérdida del apetito
- Problemas con dormir

Si usted sospecha que su estudiante está enfrentando la intimidación, contacte _____ en nuestra escuela para la ayuda. Si usted sospecha que su estudiante esta tomando parte en la intimidación, por favor visite www.cfchildren.org/issues/resource-links para encontrar los recursos útiles en la red que pueden ayudar a guiar a usted para hablar a su estudiante acerca de la intimidación.

Pida que su estudiante hable con usted acerca de las sugerencias del programa Stepping Up para tratar con la intimidación y las sugerencias del Poder del Espectador. Hable acerca de lo que quizás trabaje mejor para su estudiante. Hable a su estudiante acerca de sus experiencias con la intimidación, tal como de lo que usted recuerda de su juventud o de lo que usted ha experimentado en el lugar de trabajo. Pregunte a su estudiante acerca de qué clase de intimidación él/ella ve sucediendo en el colegio.

Juntos podemos ayudar nuestra juventud a navegar los años del colegio sin peligro con confianza y empatía.

Sinceramente,

Estimada Familia,

¿Ha usted tomado alguna vez una decisión cuando estaba enojado o frustrado que usted después ha lamentado? Cuando emociones son intensas, es difícil para cualquiera, especialmente para los adolescentes jóvenes, a pensar claramente. Los sentimientos fuertes del enojo pueden causar la agresión y la violencia. Los estudiantes pueden luchar también a hacer selecciones buenas cuando ellos experimentan los sentimientos fuertes de la tristeza, los celos, la ansiedad o aún felicidad.

Esta semana nosotros empezamos lecciones del programa Stepping Up sobre manteniendo las emociones. Los estudiantes están aprendiendo los pasos para mantener el control de las emociones fuertes. Ellos aprenden que las emociones vienen de una parte de sus cerebros pero que ellos tienen también una parte pensadora de sus cerebros que les ayuda a ellos mantener el control. Los pasos para Mantener el Control son:

- Observa.** Reconoce tus signos físicos y mentales.
- Pausa.** Utiliza tu señal.
- Piensa dos veces.** Utiliza tu cerebro.
- Cálmate si necesario.** Utiliza tus estrategias para calmarte.
- Refleja.** ¿Cómo hiciste?

Pregunte a su estudiante acerca de los pasos. Ayude a su estudiante a recordar a pausar y pensar dos veces antes de hacer algo que él o ella quizás lamentaran. Las estrategias para calmarse son útil para cualquiera, el adulto o el joven. Incluyen:

- Haciendo algo físicamente activo**
- Haciendo algo relajante**
- Pensando en otra cosa (como contando a diez)**
- Respirando centrado**
- El auto-discurso positivo**

¡Pídale a su estudiante que le muestre cómo éstos funcionan!

Manteniendo el control ayuda a los estudiantes a llevarse bien con otros niños y enfocarse en su trabajo escolar. Ambas estrategias los ayudan a tener éxito en el colegio. Si usted tiene cualquier pregunta acerca de estas lecciones, por favor contácteme.

Sinceramente,

Estimada Familia,

A medida que los jóvenes crecen, ellos se enfrentan con situaciones más complejas con que luchar. Los problemas pueden surgir con sus amigos, en el colegio y en casa. Enfrentando los problemas en una manera pensativa es una habilidad importante de la vida.

El próximo tema en el programa de Stepping Up es la resolución de los problemas de la vida diaria. Estos pueden ser cualquier clase de problemas, inclusive los que afectan a otras personas. Los estudiantes están aprendiendo un proceso para resolver los problemas llamado los Pasos de la Acción. El proceso tiene seis partes:

1. **Analiza** la situación.
2. **Haz un torbellino de ideas** para las opciones.
3. **Considera** cada opción.
4. **Decidé en y Haz** la mejor opción.
5. **Evalúa** si funciona.
Si no,
6. **Trata otra manera.**

Cuándo estudiantes analizan una situación, ellos realmente están aprendiendo a pensar acerca de la perspectiva de otra persona —cómo esa persona se siente y lo que él o ella quizás necesite o quizás quiera. Ellos se están dando cuenta de que los problemas a menudo surgen cuando dos personas ven las cosas de forma distinta y necesitan o quieren cosas diferentes.

Los Pasos de la Acción ayudan a los estudiantes a resolver respetuosamente los problemas con otros. Las investigaciones muestran que estudiantes que pueden resolver los problemas en una manera pacífica son más exitosos en el colegio. Los Pasos de la Acción pueden ser utilizados ahora en el colegio, o luego cuando ellos tienen un trabajo.

Pruébalo en casa. La próxima vez que usted tiene un problema, pídale a su estudiante que utilice los Pasos de la Acción con usted para resolver el problema. El reverso de esta carta tiene una forma que usted puede utilizar para guiarse por los Pasos de la Acción.

¡Buena suerte!

Sinceramente,

Los Pasos de la Acción

Analiza la situación.

¿Cuál es el problema? _____

¿Cómo me siento? _____

¿Qué necesito o quiero? _____

¿Necesito más información? _____

Haz un torbellino de ideas para las opciones (sin préjuzgarlos como bueno o malo).

1. _____

2. _____

3. _____

Considera cada opción.

¿Qué quizás sucederá si hago esto? _____

¿Está a salvo? _____

¿Cómo quizás se sientan personas acerca de esto? _____

¿Es ético? _____

Decidé en la mejor opción.

La mejor opción es _____

Haz la mejor opción. Creá un plan.

1. _____

2. _____

3. _____

Evalúa si funciona.

Si no,

Trata otra manera.

Estimada Familia,

El colegio es a menudo un tiempo cuando los estudiantes se enteran por primera vez del uso del alcohol y otras drogas, lo ven sucediendo, o comienzan a experimentar con ellos sí mismos. Para mantener a su estudiante seguro y en curso en el colegio, nosotros hemos empezado el tema final en el programa de Stepping Up: la prevención del abuso de sustancias. Cuando jóvenes utilizan alcohol u otras drogas, les impide el éxito en el colegio y es ligado a la participación aumentada en la violencia y otras conductas arriesgadas.

Nuevos estudios del cerebro muestran que durante sus años adolescentes y en sus años veinte, los cerebros de personas jóvenes todavía están desarrollando. Estos estudios muestran que utilizando alcohol y otras drogas a esta edad tiene un efecto mucho más dañoso que en el cerebro de un adulto.

Las buenas noticias son que los estudios muestran también que las familias tienen un gran impacto a prevenir el uso de alcohol y otras drogas por los jóvenes.

Aquí hay cinco cosas que usted puede hacer para hacer una diferencia:

1. Dé a su estudiante un mensaje claro que no es aceptable beber ni utilizar otras drogas. Discuta los valores personales, las de la familia, sociales o religiosos que dan a sus estudiantes razones para no utilizar.
2. Arregle para la supervisión de su niño entre las horas de 2:00 de la tarde y 6:00 de la tarde. La investigación sugiere que éstos son las horas punta para el uso de las drogas y el alcohol por los adolescentes.
3. Conozca a los amigos de su estudiante y sus familias. Ustedes pueden ayudar uno al otro a mantener a sus estudiantes seguros.
4. Ayude a su estudiante a hacer un plan para cómo él/ella quizás evite o quizás resista las presiones internas y externas a utilizar las drogas y el alcohol.
5. Asegure que un adulto está supervisando cualquier fiesta que su estudiante asiste.

Entérese por favor que los estudiantes a menudo consiguen alcohol y otras drogas, especialmente inhalantes, de sus propios hogares. Vea nuestro sitio de la red en www.cfchildren.org/issues/resource-links para enlaces a la información sobre cuáles artículos de la casa son mas tóxicos.

Su estudiante va a traer a casa informes de las consecuencias personales, saludables y sociales de utilizar alcohol y otras drogas. Lea por favor estos informes con su estudiante. Juntos, podemos ser socios a mantener a su estudiante seguro y sano.

Sinceramente,