

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 In. Desarrollando y practicando las destrezas sociales a través de los años del colegio ayudan a estudiantes llegar a ser mejor capaz de utilizarlos. El programa de Stepping In 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
- Desacuerdo respetuoso
- La negociación y compromiso
- Manejo de las emociones
- Contendiendo con la tensión
- Tomando decisiones

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 ellos están aprendiendo, tal como:

- ¿Qué significa tener empatía, y cómo te ayudara en el colegio?
- ¿Quiénes son algunas personas en que puedes contar si necesitas un aliado?
- ¿Cuáles son los pasos que utilizas para negociar y comprometer?

Si usted tiene alguna pregunta acerca del programa, por favor no dude 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,

Los años del colegio son un tiempo en que la intimidación entre iguales alcanza el nivel máximo. Esta semana nosotros empezamos un nuevo tema del programa Stepping In: la intimidación. Su estudiante aprende a reconocer la intimidación, tanto si suceda al estudiante como si a otra persona. Tomamos también una mirada más cerca al acoso sexual y la intimidación en el ciberespacio. El foco está en qué los estudiantes pueden hacer acerca de intimidación para que ellos pueden estar a salvo y feliz en el colegio.

Aquí en el colegio nosotros creamos un ambiente seguro para aprender. Queremos juntarnos con usted para asegurar que esto sucede. Hay varias señales que podrán indicar que su niño esta experimentando 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 esta enfrentando la intimidación, contacte \_\_\_\_\_ en nuestra escuela para la ayuda. Si usted sospecha que su estudiante esta intimidando a otros, hay muchos recursos útiles en la red que pueden ayudar a guiar a usted a hablar con su estudiante acerca de la intimidación. Vea [www.cfchildren.org/issues/resource-links](http://www.cfchildren.org/issues/resource-links) para más información.

Pida que su estudiante hable con usted acerca de las sugerencias del Poder de Espectador y cómo identificar y tratar con el acoso sexual y la intimidación en el ciberespacio. Hable a su estudiante acerca de sus experiencias con la intimidación, y/o el acoso sexual, 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 permanecer seguro durante los años del colegio y desarrollar la confianza y la empatía.

Sinceramente,

Estimada Familia,

¿Viviendo con un adolescente a veces le hace usted sentirse irritable? ¿La tensión de manejar el trabajo, la familia y otros compromisos le deja usted rendido? Usted no está solo. Los adultos y los jóvenes son afectados totalmente por las demandas de la vida moderna. Todos nosotros necesitamos estrategias para manejar las emociones fuertes y tratar con el estrés.

Esta semana nosotros empezamos nuestras lecciones de Stepping In acerca de como manejar las emociones y tratar con el estrés. Cuando las emociones son intensas, es difícil pensar claramente, y los estudiantes pueden hacer las decisiones malas. Los sentimientos fuertes del enojo pueden llevar a la agresión y la violencia. Los estudiantes pueden luchar también a hacer decisiones buenas cuando ellos experimentan los sentimientos fuertes de la tristeza, los celos, la ansiedad o aún la felicidad.

Su estudiante esta aprendiendo los Pasos para mantener el Control de las emociones fuertes. Los estudiantes aprenden que las emociones vienen de una parte de sus cerebros pero que hay 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 el 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 lamentara.

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, a enfrentarse con situaciones estresantes y a poner su foco en su trabajo escolar. Estas cosas los ayudan ser más exitosos en el colegio. Gracias por su apoyo para crear un ambiente exitoso para aprender para su estudiante.

Sinceramente,

Estimada Familia,

El colegio es a menudo un tiempo cuando los estudiantes se enteran por primera vez del uso del alcohol u otras drogas, lo ven sucediendo, o comienzan a experimentar ellos mismos. Para mantener a su estudiante seguro y en curso en el colegio, nosotros hemos empezado el tema final en el programa de Stepping In: la prevención del abuso de sustancias. Las investigaciones claramente muestran que 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 u 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. Las investigaciones sugiere que éstos son las horas de punta para el uso de las drogas o 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 o 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.

Entérate por favor que los estudiantes a menudo consiguen alcohol y otras drogas, especialmente inhalantes, de sus propios hogares.

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 ayudar a mantener a su estudiante seguro y sano.

Sinceramente,