

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 Ahead. Desarrollando y practicando las destrezas a través de los años del colegio ayudan a los estudiantes llegar a ser mejor capaz de utilizarlos. El programa de Stepping Ahead 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
- Haciendo metas

Usted toma un papel esencial en ayudar a su estudiante a 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 es la mejor manera de manejar una queja?
- ¿Por qué ayuda considerar la perspectiva de otra persona cuando usted negocia y compromete?

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 Ahead: la intimidación. Su estudiante aprende a reconocer la intimidación, tanto si suceda al estudiante como si a otra persona. Estamos tomando una mirada más cerca a la intimidación entre amigos y las relaciones románticas, y cómo las calificaciones y los estereotipos pueden llevar a estas conductas. 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 junarnos 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 el desempeño académico 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 está 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 Poder de Espectador del programa de Stepping Ahead, cómo las calificaciones y estereotipos pueden ser perjudiciales, y las señales de alerta tempranas de la violencia en las relaciones románticas. Hable a su estudiante acerca de sus experiencias con la intimidación y/o prejuicio y con estereotipia, 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 intimidar a él/ella ve sucediendo en el colegio.

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

Sinceramente,

Estimada Familia,

Problemas con amigos, el trabajo escolar, responsabilidades de casa — hay muchas demandas que causan emociones intensas en los jóvenes. Cuando emociones intensas están fuera de control, es difícil a pensar claramente y hacer decisiones buenas.

Esta semana empezamos nuestras lecciones de Stepping Ahead acerca de como manejar las emociones y tratar con el estrés. Las lecciones enfocan en como reconocer cuando las emociones intensas empiezan y como mantener el control sobre estas emociones para que pueda hacer decisiones buenas.

Su estudiante esta aprendiendo los Pasos para mantener el Control de las emociones fuertes.

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,

Abraham Lincoln dijo una vez, “Una meta apropiadamente asignado ya está a medio alcanzado”. Esta semana su estudiante empezará la sección de cómo hacer las metas del programa Stepping Ahead. Durante las próximas semanas, los estudiantes aprenderán un modelo efectivo para planear, ejecutar y evaluar las metas.

Aprenderemos cómo utilizar los siguientes Pasos de la Acción para hacer las metas:

Analiza la meta.

Haz un torbellino de ideas para las opciones de cómo lograr la meta.

Considera cada opción.

Decide en y Haz la mejor opción.

Si no,

Evalúa la meta.

Haz un plan nuevo.

Su estudiante estará trabajando en un proyecto de hacer una meta para el grupo con otros miembros de su clase. Pídale mostrarle la distribución que describe los detalles del plan para alcanzar la meta.

Ciclando por el proceso de hacer metas ayuda a los estudiantes ver cómo el éxito viene con los esfuerzos personales en vez de solamente con la suerte o talento natural. Así pueden desarrollar la confianza, el optimismo y la esperanza para el futuro. Las destrezas aumentadas de cómo hacer metas y la confianza aumentada sostienen los éxitos de los estudiantes en y fuera del colegio.

Pruebe los Pasos de la Acción para hacer metas para la familia. ¡Los éxitos pequeños llevan a éxitos más grandes más adelante!

Sinceramente,

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 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 Ahead: la prevención del abuso de sustancias. Cuando los 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 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.

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,