



Estimados Padres, Tutores, y Cuidadores,

Es un placer compartir con ustedes el aprendizaje de sus hijos. Como escuela, queremos trabajar juntos con las familias para ayudar a nuestros alumnos a desarrollar no solo las habilidades académicas, sino también las habilidades sociales y emocionales que necesitan para tener éxito en la vida.

Estas habilidades están interconectadas de muchas maneras: la observación y regulación de las emociones puede afectar el éxito en un examen o en las tareas asignadas, aprender a comprender la perspectiva de los demás es fundamental para la resolución de problemas en el trabajo grupal. Además, navegar las emociones grandes puede ayudarnos a valorar nuestras necesidades y a formar amistades saludables. Estas habilidades son fundamentales para el éxito en el aula, con nuestros amigos en el patio de recreo, esperando en la fila para el almuerzo y más allá de las cuatro paredes de la escuela.

Estamos entusiasmados de utilizar un currículo este año llamado Fuentes de Fortaleza (Sources of Strength). Este currículo nos ayudará a pensar, desarrollar y practicar habilidades sociales y emocionales positivas junto a la identificación y el desarrollo de las fortalezas en nuestras vidas. El currículo, el cual está basado en la evidencia y ha estado utilizado en las escuelas intermedias y secundarias por los últimos veinte años. El enfoque de Fuentes de Fortaleza es apoyar el desarrollo de un modelo comprensivo de bienestar integral que se centra en fomentar fortalezas y resiliencia en el individuo al igual que en la comunidad. Y usarlas en los buenos momentos y en los momentos difíciles tanto en la casa como en la escuela. El poder de usar las fortalezas en nuestra vida puede ayudarnos a salir adelante, ver una resolución positiva a los problemas, aumentar la capacidad de adaptación y el bienestar.

El plan de estudios se enfoca en ocho fortalezas: apoyo familiar, amigos positivos, mentores, actividades saludables, generosidad, espiritualidad, salud física y salud mental (ver las definiciones de las fortalezas al reverso). Cada una de estas fortalezas se manifiesta de manera diferente en la vida de una persona. Cada lección invita a los estudiantes a explorar las fortalezas en sus propias vidas, ofrece oportunidades para aumentar sus fortalezas y desarrollar capacidad de adaptación (resiliencia) para promover la salud y el bienestar en ellos mismos y los demás. Las familias/cuidadores desempeñan un papel importante de colaboración para ayudar a sus hijos/as a aplicar verdaderamente la fuerza en sus vidas en los buenos tiempos y en los tiempos difíciles. Se les anima a preguntarle a su hijo/a qué está aprendiendo acerca de las fortalezas en su vida. Lo invitamos a unirse a ellos al nombrar las fortalezas en las que es fuerte y usarlas en los buenos momentos y en los momentos difíciles tanto en la casa como en la escuela. El poder de usar las fortalezas en nuestras vidas puede ayudarnos a salir adelante, ver una resolución positiva a los problemas, aumentar la capacidad de adaptación(resiliencia) y el bienestar.

Cordialmente,

# SOURCES OF STRENGTH WHEEL



# FORTALEZAS DEFINIDAS

<b>APOYO FAMILIAR</b>	Ya sean parientes o familia escogida, estas son las personas que nos crían, cuidan y apoyan.
<b>AMISTADES POSITIVAS</b>	Los amigos positivos nos animan, nos hacen reír, son honestos con nosotros y están ahí cuando los necesitamos.
<b>MENTORES</b>	Un mentor es una persona con experiencia que comparte sus conocimientos para ayudarnos y guiarnos a utilizar nuestras propias fortalezas y ser la mejor versión de nosotros mismos.
<b>ACTIVIDADES SALUDABLES</b>	Las actividades saludables, ya sean sociales, físicas o mentales, nos ayudan a regular nuestras emociones de manera saludable y a crear oportunidades de conexión y crecimiento.
<b>GENEROSIDAD</b>	La generosidad puede verse de muchas maneras diferentes, desde donar dinero o tiempo, hasta ser intencionalmente amable con otras personas. Estos actos de bondad hacia los demás, ya sean grandes o pequeños, pueden tener un impacto en cómo nos sentimos con nosotros mismos.
<b>ESPIRITUALIDAD</b>	La espiritualidad incluye personas, lugares y prácticas que pueden levantar nuestro espíritu y conectarnos con algo más grande que nosotros mismos. El agradecimiento es una forma profunda de practicar la espiritualidad juntos sin importar nuestra herencia cultural o tradición espiritual.
<b>SALUD FÍSICA</b>	La salud física incluye tanto la manera en que cuidamos nuestro cuerpo regularmente, así como el buscar atención médica cuando estamos heridos o enfermos.
<b>SALUD MENTAL</b>	La salud mental no es la ausencia de enfermedad, sino la presencia y práctica de las fortalezas y estrategias que contribuyen a nuestro bienestar. Esto incluye conectarse con adultos de confianza y profesionales de la salud mental para obtener apoyo cuando lo necesitamos.