



Estimados Padres, Tutores, y Cuidadores,

Es un placer compartir con ustedes el aprendizaje de sus hijos durante estos primeros años de primaria. 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: comprensión de las perspectivas de los demás es fundamental para la resolución de problemas y en el trabajo grupal. La observación y regulación de las emociones pueden afectar el éxito en las pruebas y las tareas asignadas, y el incrementar la búsqueda de ayuda puede respaldar el éxito en las áreas académicas, relaciones sociales, así como el bienestar físico y mental. Las habilidades sociales y emocionales son fundamentales para el éxito en muchos entornos dentro de la escuela, en toda la comunidad y en todo la vida.

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 las investigaciones y en la evidencia que ha estado en las escuelas intermedias y secundarias durante décadas. El enfoque de Fuentes de Fortaleza es apoyar el desarrollo de un modelo comprensivo de bienestar integral que se centra en fomentar comunidad, fortaleza, resiliencia, y pertenencia en el individuo al igual que en la comunidad. El plan de estudios se enfoca en ocho fortalezas: apoyo familiar, amistades positivas, mentores, actividades saludables, generosidad, espiritualidad, salud física y salud mental (ver las definiciones de las fortalezas al reverso). Cada lección invita a los estudiantes a explorar las fortalezas en sus propias vidas y seguir el desarrollo de sus fortalezas. Estas oportunidades sirven para 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 las fortalezas en sus vidas. Se les anima a preguntarle a su hijo/a “¿qué está aprendiendo durante las lecciones de Fuentes de Fortaleza y como lo está aplicándolo en su vida?” Lo invitamos a unirse a ellos al nombrar las fortalezas en las que está fuerte y nombrar las personas, lugares y actividades que le sirven para navegar los buenos momentos y en los momentos difíciles en la vida. 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,

FORTALEZAS DEFINIDAS

APOYO FAMILIAR	Ya sean parientes o familia escogida, estas son las personas que nos crían, cuidan y apoyan.
AMISTADES POSITIVAS	Los amigos positivos nos animan, nos hacen reír, son honestos con nosotros y están ahí cuando los necesitamos.
MENTORES	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.
ACTIVIDADES SALUDABLES	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.
GENEROSIDAD	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.
ESPIRITUALIDAD	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.
SALUD FÍSICA	La salud física incluye tanto la manera en que cuidamos nuestro cuerpo regularmente, así como el buscar atención médica cuando estamos heridos o enfermos.
SALUD MENTAL	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.