



Padres y Cuidadores,

Habilidades para el Aprendizaje y la Vida (*SLL*, por sus siglas en inglés) cultiva habilidades y fomenta actitudes que respaldan el éxito universitario, profesional y en la vida. Además, *SLL* fortalece la enseñanza y el aprendizaje del contenido académico, genera confianza y apoya nuestro bienestar general.

El Marco de *SLL* del Distrito Escolar del Condado de Palm Beach se basa en la Instrucción de Salud requerida como se describe en el Estatuto Estatal de Florida 1003.42(2)(n)(4) e implica adquirir y aplicar efectivamente conocimientos, actitudes y habilidades de autoconciencia y autocontrol, toma de decisiones responsable, resiliencia, habilidades para relacionarse (incluida la resolución de conflictos) y conciencia social (incluida la comprensión y el respeto de otros puntos de vista y antecedentes). Además, los Temas de *SLL* ayudan a los estudiantes a trabajar para lograr los resultados de los Estándares de Educación de Resiliencia de Florida.

Durante octubre y noviembre estaremos trabajando en nuestra segunda Unidad *SLL*: "Ser Resilientes". En esta unidad, los estudiantes aprenderán que las cosas en la vida no siempre salen como se espera. La primera parte de esta unidad se enfoca en cómo los desafíos pueden servir como oportunidades de crecimiento, así como en la importancia de mantenerse enfocado y motivado para lograr una meta o tarea. Los estudiantes aprenderán que cuando se enfrenten a un problema, pueden usar los pasos de un proceso de resolución de problemas para resolverlo o cuando necesiten pedir ayuda. Además, los estudiantes aprenderán cómo expresar gratitud puede fortalecer las relaciones y mejorar su salud y felicidad en general. Los estudiantes aprenderán cómo usar los pasos de Super Resolución de Problemas cuando se enfrenten a un desafío.

Unidad 2: Ser Resilientes		
Fecha	Tema y Capacidad de <i>SLL</i>	Posibles Preguntas de Discusión y/o Actividades Familiares
Del 2 al 6 de octubre	Tener una Mentalidad de Crecimiento (Resiliencia)	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es algo que quieres aprender a hacer que aún no puedes hacer? - ¿Qué es algo que necesitas seguir practicando? - Aprendiendo de los Errores: Cuando se haya cometido un error, hablen con su hijo(a) sobre lo que puede aprender de esta experiencia. ¿Qué podrían hacer de manera diferente la próxima vez? - Frasco de Logros: Cada vez que alguien en la familia logre algo por lo que no se dio por vencido, pídanle que lo escriba en una hoja de papel y lo ponga en el frasco.
Del 9 al 12 de octubre	Establecer y Lograr Objetivos (Resiliencia)	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué quieres ser cuando seas grande? - ¿Cuál es una meta que tienes para ti en relación con la escuela?

		<p>- ¿Cuál es una meta personal que tienes para ti?</p> <p>Objetivo Familiar: Creen una meta colectiva como familia para trabajar durante algunas semanas. Por ejemplo, hagan ejercicio al menos 3 días a la semana. Luego, creen una tabla o una forma de realizar un seguimiento de cómo están progresando hacia su meta como familia.</p> <p>Lo Que Quiero ser Cuando Sea Grande: Explore con su hijo lo que quiere ser cuando sea grande. Pídanles que hagan un dibujo haciendo ese trabajo y hablen sobre su trabajo con ellos.</p>
Del 16 al 20 de octubre	Mantenerse Enfocado y Motivado (Resiliencia)	<p>- ¿Qué te hace seguir adelante cuando quieres rendirte?</p> <p>- ¿Cuáles son algunas de las cosas que haces para ayudarte a mantenerte enfocado?</p> <p>- Actividades de Respiración Divertidas: Los ejercicios de respiración pueden ayudarlos a reenfocarse cuando sea necesario. Prueben un nuevo y divertido ejercicio de respiración en familia.</p> <p>- <i>Box Breathing:</i> Inhalen durante 4 segundos. Aguanten la respiración durante 4 segundos. Exhalen durante 4 segundos y luego hagan una pausa de 4 segundos antes de repetir. Dibujen un cuadro invisible en el aire para cada paso.</p> <p>- <i>Cupcake Breathing:</i> Huelan la magdalena invisible respirando durante 5 segundos. Luego, apaguen la vela de la magdalena exhalando durante 5 segundos. Repetir</p> <p>- <i>Soup Breathing:</i> Usen sus manos para hacer un "tazón". Huelan la sopa (inhalen durante 5 segundos) y luego enfríenla (exhalen durante 5 segundos). Repetir.</p>
Del 24 al 28 de octubre	Semana de Revisión	
Del 30 de octubre al 3 noviembre	Resolviendo Problemas por Nosotros Mismos (Resiliencia)	<p>- ¿Cuál es un problema o desafío que han experimentado recientemente? ¿Qué pasos siguieron para resolverlo?</p> <p>Noche de Cine Familiar: Vean una película o un programa de televisión juntos como familia. Discutan cómo el personaje principal resolvió su problema. ¿Hubieran resuelto el problema de esta manera o habrían hecho algo diferente?</p>
Del 6 al 10 de noviembre	Saber Cuándo y Cómo Pedir Ayuda (Resiliencia)	<p>- ¿A quién puedes pedir ayuda cuando la necesitas?</p> <p>- Cuando estás en la escuela, ¿quién es un adulto de confianza con el que te sientes cómodo acudiendo y pidiendo ayuda si la necesitas?</p> <p>- ¿Quiénes son algunos adultos de confianza fuera de la escuela con los que te sientes cómodo yendo y pidiendo ayuda si la necesitas?</p> <p>- Actividad de Lectura en Voz Alta: Mientras leen, presten atención a los diferentes escenarios en los que los personajes necesitan ayuda. ¿A quién pidieron ayuda? ¿Cuál fue el resultado?</p>
Del 14 al 18 de Noviembre	Entender y Expresar Gratitud (Resiliencia)	<p>- ¿Qué es algo por lo que estás agradecido?</p> <p>- ¿Quién es alguien por quien estás agradecido en tu vida?</p>

		<p>- Notas de Agradecimiento: Juntos como familia, dibujen o escriban algunas notas de agradecimiento para diferentes personas y háganles saber por qué están agradecidos por ellos.</p>
--	--	---