



Preocupación

Hola, padres y tutores,

Bienvenidos a la Unidad 2 de nuestro plan de estudios de Kindness in the Classroom. Durante las próximas 4 a 6 semanas aprenderemos todo sobre el CUIDADO. Dado que este es un concepto muy familiar para los niños de esta edad, ampliaremos los siguientes temas:

TEMA	PREGUNTAS DEL QUE ESTAREMOS EXPLORANDO	CÓMO USTED PUEDE AYUDAR EN EL HOGAR
Cuidados personales	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo podemos aumentar nuestro nivel de cuidado personal? ¿Qué partes de nuestra rutina diaria demuestran algún tipo de cuidado personal? 	Hable con su hijo sobre la importancia del cuidado personal a medida que envejece. Discuta las consecuencias de un mal cuidado personal (caries, problemas de la piel, etc.)
Utilidad	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo podemos usar nuestro tiempo y talento para ayudar a los demás, incluso sin que nos lo pidan? ¿Cómo ayudar sin pedir ayuda inspira amabilidad en nuestra familia? 	Discuta las diferentes maneras en que su hijo puede ayudar en la casa. ¿Qué áreas necesitan más ayuda y cómo pueden ayudar de una manera que le resulte realmente útil?
Gratitud	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo nuestras palabras y acciones muestran a los demás que estamos agradecidos por quiénes son y qué hacen por nosotros? 	Ayude a su hijo a practicar mostrando gratitud hacia adultos y niños en sus vidas usando palabras amables.
Compasión	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo mostramos compasión a los demás de nuestra época? ¿Cómo demostramos compasión por los adultos que están luchando? ¿Cómo es para ti la compasión? 	Hable con su hijo sobre las personas en su escuela que pueden estar luchando. Haga una lluvia de ideas de cómo pueden mostrar compasión por ellos.
Empatía	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es la empatía? ¿Cómo se conectan la compasión y la empatía? 	Conecte a su hijo con oportunidades para que sientan empatía por otros que están pasando por situaciones similares. Ejemplo: hable con un amigo que se está divorciando, haga una tarjeta de recuperación para un amigo enfermo, etc.

Actividades clave que realizaremos: ¡

- Identifique estrategias de cuidado personal que funcionen!
- ¡Desarrolla estrategias para ayudar a cuidar a tus amigos!
- ¡Escribe una carta para ellos mismos inspirando compasión y acción comunitaria!
- ¡Practica la empatía a través de escenarios comunes de escuela / comunidad!

Si tiene alguna pregunta sobre nuestras *Kindness in the Classroom* lecciones de, no dude en comunicarse conmigo en cualquier momento. ¡Estamos juntos en este camino de bondad!

Sinceramente, ¡

PRUEBA ESTO EN CASA!

Cree un póster de Family Take Five en la casa para reflejar lo que su hijo aprendió en clase. Haz que te guíen a través de la actividad. El objetivo final es tener 5 formas claras de calmarse en momentos de estrés.