



# Preocupación

Hola, padres y tutores de, ¡ Bienvenidos a la Unidad 2 de nuestro plan de estudios Kindness in the Classroom! Durante las próximas 6 semanas aprenderemos todo sobre CUIDAR. Dedicaremos 30 minutos una vez a la semana a nuestra lección principal, con algunas mini lecciones de 15 minutos repartidas durante nuestra semana para ayudar a su hijo a profundizar más en el concepto. Terminaremos la unidad con un proyecto en el que todos trabajaremos juntos.

Dado que este tema ya es conocido por muchos de nuestros estudiantes, profundizaremos en los siguientes temas:

## OBJETIVOS PARA ESTA UNIDAD

- ✓ Utilice herramientas y métodos de cuidado personal para aumentar el sentimiento de autoestima.
- ✓ Desarrolle las habilidades de empatía y compasión para las personas que conocen personalmente y otras personas dentro de su comunidad.
- ✓ Practica dar y recibir gratitud a través de una base de bondad.

TEMA	PREGUNTAS vamos a explorar	cómo puede ayudar
<b>Autocuidado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tan importante es su propio autocuidado?</li> <li>• ¿Pones una alta prioridad en cuidarte cada día?</li> <li>• ¿Cómo te cuidas a diario?</li> </ul>	Hable con su hijo sobre la importancia del cuidado personal a medida que envejece y su cuerpo comienza a cambiar. Discuta las consecuencias del mal cuidado de sí mismo (caries, problemas de la piel, etc.)
<b>Gratitud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué está más agradecido en la escuela y en casa?</li> <li>• ¿Cómo nuestras palabras y acciones muestran a los demás que estamos agradecidos por quiénes son y por lo que hacen por nosotros?</li> </ul>	Haga una lista de las cosas por las que está agradecido como familia o familia. Hable con su hijo sobre CÓMO mostramos gratitud con las personas en nuestro hogar. Desafíalos a ir más allá de un simple gracias.
<b>Compasión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo es para ti la compasión?</li> <li>• ¿Cómo mostramos compasión a los demás de nuestra época?</li> <li>• ¿Cómo demostramos compasión por los adultos que están luchando?</li> </ul>	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.
<b>Empatía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la empatía?</li> <li>• ¿Cómo se conectan la compasión y la empatía?</li> </ul>	Seleccione algo que está pasando en las noticias en este momento. ¿Cómo podemos empatizar con algunas de las personas que escuchamos?

## ¡PRUEBA ESTO EN CASA!

Como familia, haga un compromiso de expresar una gratitud en voz alta cada día durante una semana. Si lo desea, escriba sus gratitudes y guárdelas en una caja o frasco. ¡Al final de la semana, léanlos todos juntos para enfatizar un sentido continuo de gratitud por lo que tienen!

Continuaremos nuestro currículo de Amabilidad en el aula durante todo el año. Únase a nosotros en este viaje utilizando este folleto y la actividad en el hogar como una forma de conectarse con su hijo con respecto al concepto de nuestra unidad. No dude en contactarme con cualquier pregunta o comentario a medida que avancemos. Atentamente,