



# Preocupación

Hola, padres y tutores de, ¡ Bienvenidos a la Unidad 2 de nuestro plan de estudios de 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 toda la semana para ayudar a su estudiante a profundizar más en el concepto. Terminaremos la unidad con un proyecto en el que todos trabajaremos juntos. Ya que este tema puede ser muy familiar para muchos de nuestros estudiantes este año, profundizaremos más a medida que exploremos los siguientes temas:

## METAS PARA ESTA UNIDAD

- ✓ Utilice herramientas y métodos de cuidado personal para aumentar la sensación 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 se ve el autocuidado mental?</li> </ul>	Hable con su estudiante sobre las diferencias entre el cuidado personal básico y la salud mental positiva. El cuidado personal va más allá de levantarse y vestirse. Enfatique la importancia de ver el valor en nosotros mismos.
<b>Gratitud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo nuestras palabras y acciones muestran a los demás que estamos agradecidos por quiénes son y qué hacen por nosotros?</li> <li>• ¿Cómo reconocer las pequeñas cosas que otros hacen por nosotros en el día a día?</li> </ul>	Anime a su hijo a hacer una lista de 5 cosas que sus maestros hacen por ellos cada día sin preguntar. Hable con ellos acerca de tomarse el tiempo de su día para decirles gracias por esas pequeñas cosas. Los maestros realmente lo aprecian cuando los estudiantes notan todo su trabajo duro.
<b>Compasión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué a veces es difícil mostrar compasión a los niños de nuestra edad?</li> <li>• ¿Cómo demostramos compasión por las personas fuera de nuestra comunidad inmediata?</li> </ul>	Hable con su hijo sobre las personas en nuestro país 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>• ¿Cómo defines personalmente la empatía?</li> <li>• ¿Cómo puedes sentir empatía por alguien que nunca has conocido?</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, haz un gran objetivo para aumentar tu cuidado personal de alguna manera. Un ejemplo podría ser aumentar la conversación positiva con uno mismo diciéndose una cosa agradable en el espejo cada mañana mientras se prepara. Después de aproximadamente una semana, ¡regresen para hablar sobre cómo ese pequeño cambio lo ayudó a sentirse mejor consigo mismo!

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,