



Hola padres y tutores,

Bienvenidos a la Unidad 2 de nuestro plan de estudios Bondad en el aula. 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 QUE ESTAREMOS EXPLORANDO	COMO PUEDES AYUDAR EN CASA
Cuidados personales	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo podemos aumentar nuestro nivel de autocuidado personal? ¿Qué partes de nuestra rutina diaria demuestran algún tipo de autocuidado? 	Hable con su hijo sobre la importancia del cuidado personal a medida que envejece. Discutir las consecuencias del 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 otros, incluso sin que nos lo pidan? ¿De qué manera el ayudar sin pedir inspira bondad en nuestra familia? 	Analice las diferentes formas en que su hijo puede ayudar en 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 muestran nuestras palabras y acciones a los demás que estamos agradecidos por quienes son y por lo que hacen por nosotros? 	Ayude a su hijo a practicar cómo mostrar gratitud hacia los adultos y los niños en sus vidas usando palabras amables.
Compasión	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo mostramos compasión por otros de nuestra misma edad? ¿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 teniendo dificultades. Haga una lluvia de ideas sobre las formas en que 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 sienta empatía por otras personas que están pasando por situaciones similares. Ejemplo: hablar con un amigo que se está divorciando, hacer una tarjeta de recuperación para un amigo enfermo, etc.

Actividades clave que realizaremos:

- ¡Identifique estrategias de cuidado personal que funcionen!
- ¡Desarrolle estrategias para ayudar a cuidar a sus amigos!
- ¡Escriban una carta para ellos mismos inspirando la compasión y la acción de la comunidad!
- ¡Practica la empatía a través de escenarios escolares/comunitarios comunes!

Si tiene alguna pregunta sobre nuestra Amabilidad en el aula lecciones, no dude en ponerse en contacto conmigo en cualquier momento. ¡Estamos juntos en este camino de bondad!

Atentamente,

¡PRUEBA ESTO EN CASA!

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