



# Preocupación

¡Hola, padres y tutores, 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:

## OBJETIVOS PARA ESTA UNIDAD

- ✓ Utilice herramientas y métodos de cuidado personal para aumentar su autoestima.
- ✓ Examine su situación de vida actual y resalte las áreas de gratitud, sin importar cuán pequeñas sean.
- ✓ Practique demostrar la empatía genuina y la compasión por los demás dentro de su propia comunidad.

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>• ¿Cómo se ve el autocuidado mental?</li> <li>• ¿Por qué es tan importante dormir?</li> </ul>	Hable con su estudiante sobre la importancia de la salud mental como una forma de cuidado personal. El cuidado personal va más allá de levantarse y vestirse. Enfatique la importancia de dormir bien y cómo afecta a otras partes de nuestras vidas.
<b>Gratitud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo nuestras palabras y acciones muestran gratitud por otros niños de nuestra edad?</li> <li>• ¿Cómo podemos mostrar gratitud a las personas de nuestra edad sin fingirlas o simplemente decir "gracias"?</li> </ul>	Anime a su hijo a enumerar 5 formas creativas para mostrar gratitud a los demás en sus clases. Discuta la importancia de la gratitud genuina versus un agradecimiento casual.
<b>Compasión + Empatía</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 con las que no necesariamente estamos de acuerdo?</li> <li>• ¿Por qué la empatía y la compasión van juntas?</li> <li>• ¿Por qué es necesario tener ambos al ofrecer ayuda a otros?</li> </ul>	Hable con su hijo acerca de mostrar compasión por los demás con quienes lucha. Anímelos a encontrar un terreno común, incluso si no son amigos de la otra persona.

## ¡PRUEBA ESTO EN CASA!

Como hogar, sigue tu sueño cada noche. Además, realiza un seguimiento de tu estado de ánimo cuando te levantas por la mañana. ¿La cantidad de sueño que duerme lo suficiente como para que se sienta fresco durante el día? De lo contrario, establece una meta para acostarse más temprano o comience una rutina relajante para relajar su cuerpo (bañarse, leer, calmar música, etc.). ¡Esto puede ayudarte a dormirte más rápido! Dormir es una herramienta vital de cuidado personal para ayudar a nuestra salud física y mental.

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,