

# Caring

Hola padres y tutores,  
¡Bienvenidos a la Unidad 2 de nuestro currículo de Amabilidad en el Salón de Clases! Durante las próximas 6 semanas aprenderemos todo sobre el CUIDADO. Dedicaremos 30 minutos una vez a la semana para nuestra lección principal, con algunas mini lecciones de 15 minutos distribuidas a lo largo de nuestra semana para ayudar a su estudiante a profundizar en el concepto. Terminaremos la unidad con un proyecto en el que todos trabajaremos juntos. Dado que este tema puede parecer muy familiar para muchos de nuestros estudiantes este año, profundizaremos a medida que exploremos los siguientes temas:

## METAS PARA ESTA UNIDAD

- ✓ Utilice herramientas y métodos de autocuidado para aumentar el sentimiento de autoestima.
- ✓ Desarrollar las habilidades de empatía y compasión tanto por las personas que conocen personalmente como por otras personas dentro de su comunidad.
- ✓ Practique tanto dar como recibir gratitud a través de una base de bondad.

TEMA	PREGUNTAS QUE ESTAREMOS EXPLORANDO	CÓMO PUEDES AYUDAR
<b>Cuidados personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tan importante es su propio cuidado personal?</li> <li>• ¿Le da una alta prioridad a cuidar de sí mismo todos los días?</li> <li>• ¿Cómo es 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 muestran nuestras palabras y acciones a los demás que estamos agradecidos por quienes son y por lo que 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 todos los días sin preguntar. Hable con ellos acerca de tomarse un tiempo de su día para decir gracias por esas pequeñas cosas. Los maestros realmente aprecian cuando los estudiantes notan todo su arduo trabajo.
<b>Compasión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué a veces es difícil mostrar compasión por 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 teniendo dificultades. Haga una lluvia de ideas sobre las formas en que pueden mostrar compasión por ellos.
<b>Empatía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo define personalmente la empatía?</li> <li>• ¿Cómo puedes sentir empatía por alguien que nunca has conocido?</li> </ul>	Seleccione algo que esté sucediendo en las noticias en este momento. ¿Cómo podemos empatizar con algunas de las personas de las que escuchamos?

## ¡PRUEBA ESTO EN CASA!

Como familia, establezcan una gran meta para aumentar su autocuidado de alguna manera. Un ejemplo podría ser aumentar su diálogo interno positivo diciéndose algo agradable en el espejo cada mañana mientras se prepara. Después de una semana más o menos, vuelvan a reunirse para hablar sobre cómo ese pequeño cambio lo ha ayudado a sentirse mejor consigo mismo.

Continuaremos con 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 a nuestro concepto de unidad. No dude en ponerse en contacto conmigo con cualquier pregunta o comentario a medida que avanzamos.

Atentamente,