



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

- ✓ Utilizar herramientas y métodos de autocuidado para aumentar su propio respeto por sí mismos.
- ✓ Examine su situación de vida actual y resalte las áreas de gratitud, sin importar cuán pequeñas sean.
- ✓ Practique demostrando empatía y compasión genuinas por los demás dentro de su propia comunidad.

TEMA	PREGUNTAS QUE ESTAREMOS EXPLORANDO	CÓMO PUEDES AYUDAR
Cuidados personales	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tan importante es su propio cuidado personal? • ¿Cómo es el autocuidado mental? • ¿Por qué es tan importante dormir? 	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 del sueño adecuado y cómo afecta otras partes de nuestras vidas.
Gratitud	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo nuestras palabras y acciones muestran gratitud por otros niños de nuestra edad? • ¿Cómo podemos mostrar gratitud a las personas de nuestra edad sin fingir o simplemente decir "gracias"? 	Anime a su hijo a enumerar 5 formas creativas de mostrar gratitud a los demás en sus clases. Discuta la importancia de la gratitud genuina frente a un agradecimiento casual.
Compasión + Empatía	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué a veces es difícil mostrar compasión por los niños de nuestra edad? • ¿Cómo demostramos compasión por las personas con las que no necesariamente estamos de acuerdo? • ¿Por qué la empatía y la compasión van juntas? • ¿Por qué es necesario tener ambos cuando se ofrece ayuda a otros? 	Hable con su hijo acerca de mostrar compasión por otras personas con las que lucha. Anímelos a encontrar puntos en común, incluso si no son amigos de la otra persona.

¡PRUEBA ESTO EN CASA!

Como familia, realice un seguimiento de su sueño cada noche. Además, realice un seguimiento de su estado de ánimo cuando se despierte por la mañana. ¿La cantidad de sueño que está recibiendo es suficiente para que se sienta renovado para el día? Si no, márcate el objetivo de acostarte más temprano o comienza una rutina relajante para relajar el cuerpo (baño, lectura, música relajante, etc.). ¡Esto puede ayudarte a conciliar el sueño más rápido! El sueño es una herramienta vital de cuidado personal para ayudar tanto a nuestra salud física como mental.

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,