

# 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 hijo a profundizar en el concepto. Terminaremos la unidad con un proyecto en el que todos trabajaremos juntos.

Dado que muchos de nuestros estudiantes ya conocen este tema, profundizaremos más a medida que exploremos los siguientes temas:

## METAS PARA ESTA UNIDAD

- ✓ Utilizar herramientas y métodos de autocuidado para aumentar un sentimiento de autoestima.
- ✓ Desarrollar las habilidades de empatía y compasión tanto por las personas que conocen personalmente como por los demás dentro de su comunidad.
- ✓ Practica dar y recibir gratitud 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 te cuidas a diario?</li> </ul>	Hable con su hijo sobre la importancia del cuidado personal a medida que envejece y su cuerpo comienza a cambiar. Discutir las consecuencias del mal cuidado personal (caries, problemas de la piel, etc.)
<b>Gratitud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que más agradeces en la escuela? ¿y en casa?</li> <li>• ¿Cómo muestran nuestras palabras y acciones a los demás que estamos agradecidos por quienes son y por lo que hacen por nosotros?</li> </ul>	Haga una lista de las cosas por las que está agradecido como familia u hogar. Hable con su hijo sobre CÓMO mostramos gratitud con las personas en nuestro hogar. Desafíelos a ir más allá de un simple agradecimiento.
<b>Compasión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo es para ti la compasión?</li> <li>• ¿Cómo mostramos compasión por los demás? nuestra propia edad?</li> <li>• ¿Cómo demostramos compasión por los adultos que están luchando?</li> </ul>	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.
<b>Empatía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la empatía?</li> <li>• ¿Cómo se conectan la compasión y la empatía?</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, comprométanse a expresar una gratitud en voz alta cada día durante una semana. Si lo desea, escriba sus agradecimientos y guárdelos en una caja o frasco. ¡Al final de la semana, léalos todos juntos para enfatizar un sentido continuo de gratitud por lo que tiene!

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,