



# EMPATÍA

## Conexión familiar de cuarto

PurposeFULL  
People

### Visión general

El enfoque de este mes es la Empatía. Una forma de pensar en la Empatía es “comprender y conectarse con los sentimientos de otras personas”. La Empatía es una práctica que puede ayudarnos a desarrollar relaciones sólidas.

La Empatía es 1 de los 3 rasgos en los que nos centraremos durante todo el año que ayuda a los estudiantes a Ser Amables. A lo largo de la escuela, los estudiantes desarrollarán habilidades como la toma de perspectiva, la resolución de conflictos y el liderazgo.

### En el salón

Todos experimentamos conflictos en la vida. Necesitamos herramientas que nos ayuden a navegar el conflicto con éxito. Este mes, los estudiantes de 4.º grado practicarán el uso del Árbol de las opciones para trabajar en la resolución exitosa de conflictos.

#### 1. Las raíces del árbol:

- Identificar si el problema es grande o pequeño.
- Los grandes problemas requieren la ayuda de un adulto, lo que generalmente significa que alguien está siendo lastimado.
- Los pequeños problemas se pueden resolver por sí solos.

#### 2. El corazón del árbol:

- Nombrar las emociones que estás sintiendo.

#### 3. Las ramas del árbol:

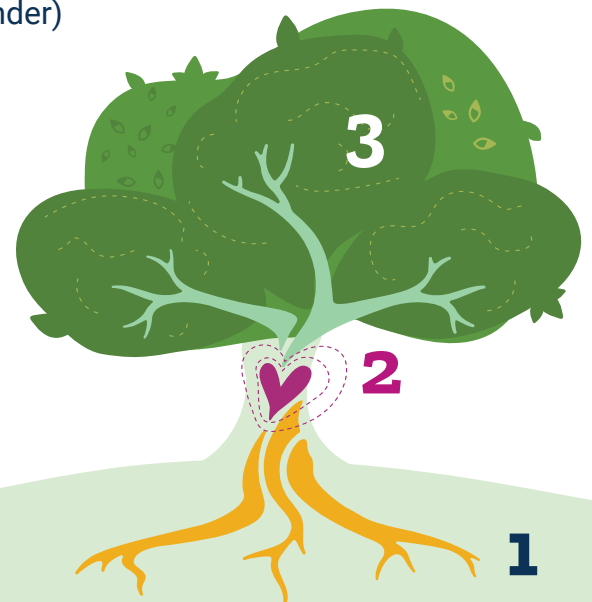
Hacer una elección para:

- Moverte (alejarse del problema)
- Háblarlo (habla sobre el problema o conéctate con un amigo/adulto de confianza)
- Exhalar (práctica algunas estrategias que nos ayudan a calmar nuestras emociones antes de responder)

### Iniciadores de conversación



- ¿Por qué crees que es importante practicar la Empatía?
- ¿Por qué crees que es importante usar la Empatía al practicar la resolución de conflictos?





# EMPATÍA

## Actividades Intencionales

PurposeFULL  
People

Diviértanse conectando en familia este mes mientras practican Empatía. Aquí hay 3 "Actividades Intencionales" para que completen juntos. ¿Cuántas puedes hacer este mes?

### Actividad Intencional #1

En la escuela, usamos Los Elementos de la Emoción para representar diferentes emociones. Para nosotros...

- *El Viento representa emociones como nerviosismo, distracción, diversión o ser juguetón/as.*
- *El Agua representa emociones como tristeza, soledad, cansancio o vergüenza.*
- *El Fuego representa emociones como enojo, frustración, entusiasmo o miedo.*
- *La Tierra representa emociones como la calma, la concentración, el orgullo o la felicidad.*

En familia, creen su propio cartel que muestre diferentes emociones. **Por ejemplo:** podrían usar emojis para representar diferentes emociones y etiquetarlas. Cuelguen el póster en una ubicación central. Cada día, designa un momento en el que tu estudiante haga un registro de emociones y toque el sentimiento que más sintió en ese día. Esto le recuerda a tu estudiante el vocabulario emocional que está aprendiendo en la escuela y le da una idea de cómo se siente. Comprender los sentimientos de otras personas puede ayudarnos a crecer en empatía.

### Actividad Intencional #2

¡Revisa la Empatía en familia! Recuerda que Empatía es comprender y conectar con los sentimientos de otras personas. Programa una noche de cine familiar para que puedas observar específicamente los sentimientos y las emociones. Hazles saber a todos que te gustaría que señalen cómo se sienten los personajes del programa y que harás una pausa periódicamente para hablar sobre Empatía. A medida que se identifiquen las emociones, invita a que compartan si sintieron Empatía en algún momento o si se imaginaron cómo se sentirían en ese momento.



### Actividad Intencional #3

Encuentra un momento para sentarse juntos en un círculo y celebrar todas las formas en que han visto practicar la Empatía. ¡Turnense para compartir las respuestas a las siguientes indicaciones o inventen las suyas propias! Recuerden practicar la Empatía mientras se escuchan unos a otros.

#### Mensajes de celebración:



- ¿Cuál es 1 forma en que un miembro de la familia te ha mostrado Empatía últimamente?
- Comparte un momento en que trabajaste con un miembro de la familia para resolver un conflicto con éxito..

