



EMPATÍA

Conexión Familiar de Quinto Grado

Purpose **FULL**
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

El liderazgo es cómo influimos en los demás. Es una manera poderosa de impactar positivamente el mundo que nos rodea. Este mes, los alumnos de quinto grado desarrollarán sus habilidades de liderazgo mientras practican la Empatía.

Las habilidades de liderazgo que estamos desarrollando incluyen:

- Influir positivamente en los demás a través de lo que decimos y hacemos
- Ejemplificar cómo se ve ser un miembro útil de la clase o la escuela

Otra habilidad de liderazgo en la que nos estamos enfocando es en resolver conflictos usando el Árbol de las Elecciones. Esta es una herramienta simple que nos ayuda a abordar el conflicto de una manera saludable, que muestra un buen liderazgo y genera Empatía.

1. Identificar el problema

2. Nombra tus emociones

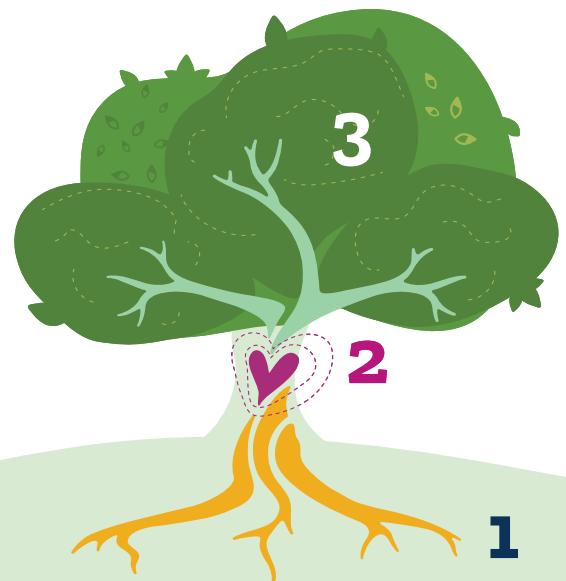
3. Haz una elección:

- Exhala
- Muévelo
- Hablarlo

¿Cómo puede animar a su estudiante a practicar el liderazgo en casa con otros miembros de la familia?

Iniciadores de conversación

- ¿Puedes compartir lo que significa Empatía?
- ¿Por qué cree que es importante que un líder use Empatía?





EMPATÍA

Actividades Intencionales

Purpose **FULL**
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 acerca de alguien que creas que es un buen líder. ¿Qué puedes aprender sobre el liderazgo de esa persona?

