

GRATITUD

Conexión Familiar de Primer Grado

PurposeFULL People

Visión General

¡Esperamos centrarnos en Gratitud este mes! Una forma de pensar en la Gratitud es “elegir apreciar a las personas y las cosas en nuestras vidas”. Practicar la Gratitud puede aumentar nuestro bienestar y nuestra felicidad.

La gratitud es 1 de los 3 rasgos en los que nos centraremos durante todo el año que ayuda a los estudiantes a estar bien. A lo largo de la escuela, los estudiantes desarrollarán habilidades como la regulación de las emociones, el diálogo interno positivo y el manejo del estrés.

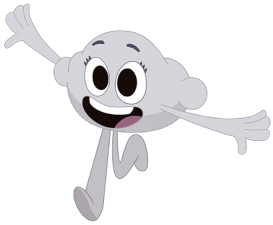
En el Salón

Comprender cómo nos sentimos nos ayuda a desarrollar la autoconciencia. Este mes, los estudiantes de 1er grado trabajarán en la conciencia de las emociones usando los Elementos de la Emoción. También usaremos señales corporales para ayudarnos a identificar con precisión nuestras emociones.

Elementos de emoción

- **Bree** representa sentirse tonta, nerviosa, juguetona o distraída.
- **Brooks** representa sentirse triste, solo, cansado o avergonzado.
- **Ember** representa sentirse enojado, frustrado, emocionado o asustado.
- **Terra** representa emociones como la calma, la concentración, el orgullo o la felicidad.

¡Intenta usar los Elementos de la emoción como una familia para nombrar tus emociones!



Bree



Brooks



Ember



Terra

Iniciadores de conversación

- ¿Qué es algo por lo que sientas Gratitud todos los días?
- Cuando alguien te muestra Gratitud, ¿cómo te sientes? ¿Por qué?



GRATITUD

Actividades Intencionales

PurposeFULL People

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

Actividad Intencional #1

¿Cuáles son algunas cosas pequeñas y específicas por las que sientas Gratitud ? Tal vez sea tu botella de agua favorita, la forma en que el gato duerme en la silla o cuando tu abuela hornea pan de plátano. Pasa algún tiempo en familia tratando de pensar en al menos 10 cosas pequeñas por las que tengan gratitud y luego notarlas esta semana con una sonrisa.

Actividad Intencional #2

¡Revisa cómo está la Gratitud en familia! Recuerda que Gratitud es elegir apreciar a las personas y las cosas en nuestras vidas. Encuentra un lugar en tu hogar para colocar un frasco de vidrio. Corta pequeños trozos de papel y colócalos al lado del frasco. Usa el frasco para recopilar nombres de personas, lugares, eventos y recuerdos especiales por los que su familia está agradecida. Encuentra un momento cada semana para agregar tiras de Gratitud al frasco y ayuda a tus hijos o hijas a escribir o dibujar la Gratitud según sea necesario. ¿Tienes un día sombrío o un momento difícil como familia? Saca las hojas de Gratitud y léelas en voz alta como un recordatorio de esos momentos de Agradecimiento.

Actividad Intencional #3

Reserva algo de tiempo para reunirse en familia y comunicarse entre sí. Pregúntale a cada miembro de la familia: "¿Cómo te sientes hoy?" Practica la Honestidad al responder y escuchar atentamente lo que comparte cada miembro de la familia. Usa las preguntas de verificación de emociones para obtener más información. ¡Desafíense a sí mismos para comunicarse con los demás de manera regular! Házle saber a la familia que estás Agradecido/a por su disposición a compartir.

Preguntas de registro de emociones:

- Cuéntame más sobre ese sentimiento.
- ¿Por qué crees que estás sintiendo esa emoción?
- ¿Qué necesitas en este momento?