



GRATITUD

Conexión Familiar de Quinto Grado

PurposeFULL
People

Visión General

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

La Gratitude 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

Manejar el estrés de manera saludable es fundamental para nuestro bienestar. Este mes, los estudiantes de 5to grado se enfocarán en el manejo del estrés. Este trabajo incluye lo siguiente:

- Notar la reacción del cuerpo al estrés
- Crear planes y practicar estrategias para manejar o prevenir el estrés.

Usaremos los Elementos de la Emoción para identificar las emociones relacionadas con el estrés.

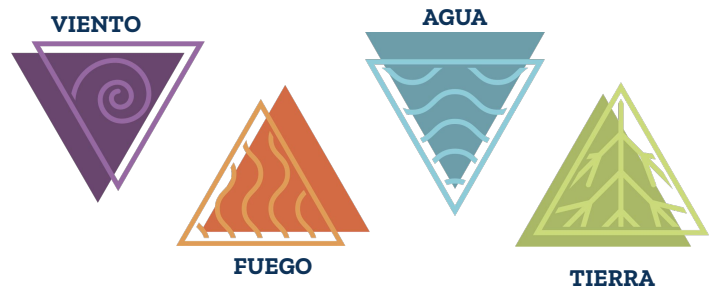
Elementos de emoción:

- **El Viento** representa palabras de sentimientos como inspiración, ansiedad, y nerviosismo.
- **El Agua** representa palabras de sentimientos como preocupación, reflexión, cansancio y aburrimiento.
- **El Fuego** representa palabras de sentimientos como molestia, abrumado, emoción y miedo.
- **La Tierra** representa palabras de sentimientos como motivación, concentración, confianza y orgullo.

Iniciadores de conversación



- Comparte conmigo algo por lo que sientas Gratitude y que te hace sentir tranquilo/a cuando estás estresado/a.
- ¿Qué es algo que te hace sentir estresado/a?
¿Cómo puedes manejar ese estrés?





GRATITUD

Actividades Intencionales

PurposeFULL
People

Diviértanse conectando en familia este mes mientras practican Gratitude. 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 sientes Gratitude? 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 Gratitude y luego notarlas esta semana con una sonrisa.

Actividad Intencional #2

¡Revisa cómo está la Gratitude en familia! Recuerda que Gratitude 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 Gratitude al frasco y ayuda a tus hijos o hijas a escribir o dibujar la Gratitude según sea necesario. ¿Tienes un día sombrío o un momento difícil como familia? Saca las hojas de Gratitude 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. ¡Desafiense 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?

