



# HONESTIDAD

## Conexión Familiar de Tercer Grado

Purpose **FULL**  
People

### Visión General

El enfoque de este mes es la Honestidad. Una forma de pensar en la Honestidad es “ser sincero en lo que dices y haces”. Practicar la Honestidad ayuda a fortalecer nuestras relaciones y reducir el estrés.

La Honestidad 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

Compartir cómo nos sentimos con los demás es una manera de defendernos a nosotros mismos. Este mes, los estudiantes de 3er grado practicarán compartir sus emociones y expresar lo que necesitan.

Los estudiantes usarán los Elementos de la Emoción para nombrar sus emociones y frases con “yo” para comunicarse cuando se enfrenten a una situación desafiante.

#### 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 cómo ser Honestos con nosotros mismos puede ayudarnos a tener más confianza, calma y/o concentración.
- ¿Cuál fue una emoción fuerte que tuviste esta semana? ¿Cómo reaccionaste o respondiste?

#### Estructura de la frase con “yo” (o en primera persona):

Me siento \_\_\_\_ cuando \_\_\_\_ y me gustaría \_\_\_\_.



VIENTO



FUEGO



AGUA



TIERRA



# HONESTIDAD

## Actividades Intencionales

Purpose<sup>FUL</sup>  
People

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

### Actividad Intencional #1

Crea un letrero simple con algunas palabras de emoción o caras/emojis. Crea un espacio donde tu familia pueda ver palabras o caras de emociones en un lugar cerca de la entrada. Cada vez que alguien cruce la entrada esta semana, pídele que señale la emoción que siente y que mencione sus sentimientos honestamente. Trabajen juntos para ayudar a regular o manejar esas emociones para tener más confianza, calma o/o concentración.

### Actividad Intencional #2

Repasa el concepto de Honestidad en familia. La Honestidad es ser veraz en lo que dices y haces. Discute la importancia de ser Honestos y trabajen juntos para crear un compromiso familiar de Honestidad. Creen y decoren juntos un letrero que explique lo que significa la Honestidad en la familia. Haz que cada miembro de la familia firme el compromiso y elige un lugar para exhibirlo. ¡Vuelve a consultar el compromiso como recordatorio para ser Honestos y celebrar cuando se practica la Honestidad!



### Actividad Intencional #3

Reserva algo de tiempo para reunirte 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!



#### Preguntas de registro de emociones:

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

