



HONESTIDAD

Conexión Familiar de Cuarto Grado

PurposeFULL
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

Lo que creemos de nosotros mismos influye en nuestro bienestar. Este mes, los estudiantes de cuarto grado se enfocarán en el diálogo interno positivo, que es la capacidad de notar pensamientos inútiles y convertirlos en pensamientos más útiles. También usarán los Elementos de la Emoción para identificar cómo se sienten.

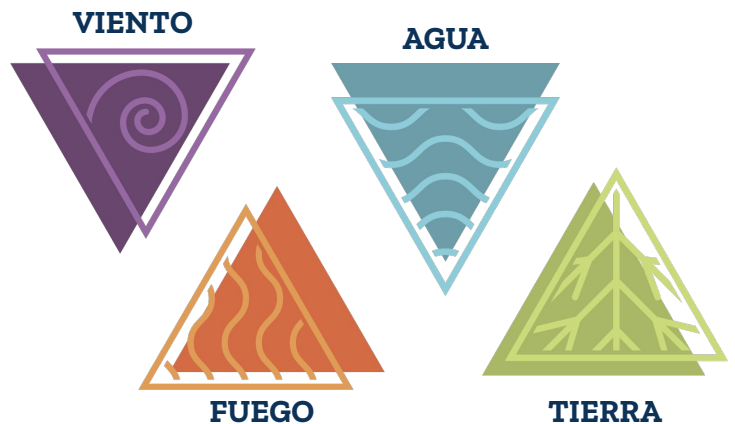
Elementos de Emoción:

- **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



- ¿Cuáles son algunos ejemplos de pensamientos útiles, Honestos y positivos?
- Comparte una forma en que puedes ser más Honesto con los demás.





HONESTIDAD

Actividades Intencionales

PurposeFULL
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 Honesto 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 Honesto 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. ¡Desafiense 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?

