



Respeto y Perseverancia

- Mira este video- [Karate Kid](#)
- **Resumen:** Se le pide al Karate Kid que coloque repetidamente su chaqueta en el gancho y luego se la quite. Se cansa de esta rutina y piensa que no tiene sentido. De lo que no se da cuenta es que esta simple tarea le dio la forma perfecta para el karate. Al igual que Karate Kid, a veces no vemos la importancia de mantener una rutina cuando no hay un resultado directo. A pesar de que no vemos la importancia, tanto nosotros mismos como los demás pueden verse afectados. Por ejemplo, cuando constantemente sonríes a alguien en el pasillo, su día entero puede alegrarse. El efecto de sonreírle a alguien todos los días durante todo un año es mucho mayor que el efecto de sonreírle a alguien de vez en cuando, lo que demuestra cuán importante puede ser mantener una rutina.
- Interrogar-
 - Seguir una rutina puede ser tedioso y requiere determinación. ¿Cuáles son algunas de las formas en que puede hacerse responsable y mantenerse motivado para seguir una rutina?
 - ¿En qué áreas de tu vida puede beneficiarte seguir una rutina?
 - ¿En qué áreas de tu vida seguir una rutina puede afectar positivamente a otros?
 - ¿Cuál es un objetivo que puede practicar constantemente en su comunidad o escuela durante todo el año? Por ejemplo: Abra la puerta para cinco personas todos los días.

Entrenamientos de Carácter Familiar- Herramientas para conectar y construir carácter mientras en CAS

A screenshot of a video player showing a slide with a light green background and a faint image of a hiker. The slide text reads: 'TAKE A HIKE' in large, bold, black letters. Below it, 'FAMILY (C.A.R.E.)' is written in a smaller font. To the right, there are two paragraphs of text: 'Search for hiking or walking trails in your area and pick one you haven't tried before.' and 'Even if it's just walking around the block, get some family fresh air and keep technology or distractions at home. See if your students wants to come up with the topic or theme of the conversation while you walk.' At the bottom of the slide, there are two small icons: a play button and a speech bubble. The 'Character Strong' logo is visible in the bottom right corner of the video player frame.

TAKE A
HIKE

FAMILY (C.A.R.E.)

Search for hiking or walking trails in your area and pick one you haven't tried before.

Even if it's just walking around the block, get some family fresh air and keep technology or distractions at home. See if your students wants to come up with the topic or theme of the conversation while you walk.

The logo for 'Character Strong' is written in a black, cursive font. The word 'Character' is on the top line and 'Strong' is on the bottom line. A small red heart is positioned between the 'o' in 'Strong' and the 'S' in 'Strong'.

Hacer una caminata

Busque senderos para ir de excursión o caminar en su área y elija uno que no haya probado antes. Incluso si es solo caminar alrededor de la manzana, toma un poco de aire fresco familiar y mantén la tecnología o las distracciones en casa. Vea si sus hijos quieren tener el tema para conversar mientras caminan.

WALKING TRASH PICK-UP

FAMILY (C.A.R.E.)

Go for a walk in your neighborhood or at a local park and pick up any trash you see along the way.

Come prepared! Bring some gloves and your own trash bag so you can be clean while you clean. Try making it a competition between all family members: who can pick up the most trash or pick up trash the fastest?

Character Strong

Recogida de basura caminando

Salga a caminar en su vecindario o en un parque local y recoja la basura que vea en el camino. Ven preparado! Traiga algunos guantes y su propia bolsa de basura para que pueda estar limpio mientras limpia. Intente hacerlo una competencia entre todos los miembros de la familia que pueden recoger la mayor cantidad de basura o recoger la basura más rápido.

** Nota por favor:*

Character Strong ha proporcionado estos materiales a todas las escuelas sin cargo para su uso durante este tiempo. Character Strong ha dado permiso al Distrito Escolar Independiente de Spring Branch para compartir estos recursos con las familias de SBISD. Para obtener más información sobre Character Strong, vaya a <https://characterstrong.com/>.