



Descubriendo tu “por qué”? Y la felicidad

- Mira este video- [How Great Leaders Inspire Action](#) (Como los grandes líderes inspiran la acción - el por qué)
- Resumen- En esta conversación “TED Talk” de 18 minutos, Simon Sinek explica la importancia de empezar con el “por qué” usando Apple, Martin Luther King Jr., y los hermanos Wright como ejemplos. Él comienza con el modelo del círculo dorado el cual es usado para determinar cómo inspiran las personas. Compuesto de tres círculos en unos, funciona de adentro hacia afuera. Los círculos están marcados con los nombres “por qué”, “cómo” y “qué”. Aunque la mayoría de compañías, iniciativas, grupos y personas se enfocan en LO QUE HACEN, el POR QUÉ es frecuentemente olvidado. Es por eso, sin embargo, que es muy importante inspirar a otros. Sinek explica que, Las personas no siguen “lo que tú haces” sino “por qué lo haces”. La acción resultante es simplemente una prueba de tu creencia.
- Exploremos un poco más sobre el tema
 - ¿Cual es tu misión de propósitos? Para la vida? Para la escuela?
 - Según Sinek, ¿cómo otros son capaces de lograr cosas que desafían suposiciones?
 - ¿Cómo puedes ser tú ser un ejemplo del “Círculo Dorado” en tu escuela?
 - ¿Que dice Sinek sobre la diferencia entre “Aquellos que lideran” y “líderes”?
- Mira este video- [Daily Affirmation](#) (La Felicidad)
- Resumen- Jessica es una niña de cuatro con una actitud muy positiva. En este video, Ella comienza las mañanas diciendo afirmaciones sobre lo maravillosa que es su vida. Ella dice que todo es genial y cuánto ella ama a todos y todo en su vida!
- Exploremos más sobre el tema-
 - ¿A qué le darías una afirmación diaria en tu vida? ¿Crees que muestras suficiente agradecimiento?
 - ¿De qué otras maneras podrías mostrar diariamente tu agradecimiento o aprecio por aquellas personas que te importan? ¿Cómo otras personas te muestran aprecio?
 - ¿Cuales son los beneficios de las afirmaciones positivas?
 - ¿Cuál sería tu “afirmación diaria”?

Ejercicios para construir carácter en el estudiante- Humildad y el altruismo

Credit Where It's Due

Find an opportunity today to give someone else credit for their work.

If you're a part of a group project or team or just sitting with your friends at the lunch table, take a moment to compliment someone on how they contribute to the project/team/group.

Humility

Icons: a person with a plus sign, a clock, two hearts, and a person with a plus sign.

Halago donde es debido

Encuentra una oportunidad para reconocer la labor de alguien por su trabajo. Si eres parte de un proyecto en grupo, un equipo o simplemente estás con amigos comiendo en una mesa, aprovecha la ocasión para felicitar o halagar a alguien por lo que contribuye al proyecto/equipo/grupo.

Reflexión:

- Esta actividad es aún más difícil ahora que estamos atrapados en casa, pero, ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste a uno de tus padres o a tu guardián que están haciendo un buen trabajo en algo? ¿Qué me dices de tus hermanos?
- ¿Hay personas que han estado trabajando duro para hacer esta situación actual un poco más agradable? ¿Les has dicho cuánto aprecias lo que están haciendo?

The Grass Is Greener Where You Water It

Offer to mow the lawn for an older couple who may have trouble doing it themselves. Free of charge!

It doesn't have to be mowing - but find something that would normally be hard for them. Maybe it's pulling a few weeds. Perhaps it's hanging a mirror. Maybe it's helping them cook a nice meal.

Selflessness

Icons: a person with a plus sign, a clock, two hearts, and a person with a plus sign.

El pasto es más verde donde le hechas agua

Ofrece cortar el prado a una pareja de edad que probablemente tenga dificultad en hacerlo ellos mismos. ¡Gratis! cortar el prado es solo un ejemplo pero puedes encontrar como ayudarlos en hacer algo que normalmente sería difícil hacerlos ellos mismos. De Pronto puedes cortar las malezas en su patio, o puedes ayudarles a colgar un espejo, o quizás podrías cocinarles una buena cena para ellos.

Reflexiona:

- ¿Cuál fue la reacción cuando hiciste algo que no estaba en tus planes para ayudar a tu vecino?
- ¿Crees que esto es algo que podrias hacer mas frecuentemente?

Entrenamientos de carácter para la familia- Herramientas para conectarse y construir carácter mientras estás en casa.

HOME
THEATER

FAMILY (C.A.R.E.)

Make some popcorn and curl up as a family with a good movie. All other distractions turned off and put away.

Take it up a notch by moving things around to make it more of a theater experience. Bust out some blankets or build a mini fort or get some extra cups from a local restaurant or theater and make it feel like the real thing. Afterwards talk about the movie as a family by sharing favorite parts or lessons learned.

Character Strong

The graphic features a background image of a laptop and a bowl of popcorn. At the bottom, there are navigation icons (back, forward) and the 'Character Strong' logo.

Cine en casa

Haga palomitas de maíz y acurríquense en familia con una buena película. Apaguen o guarden todas las demás distracciones. Llévelo a otro nivel al mover las cosas o muebles para que parezca aún más una experiencia del cine. Saquen algunas cobijas, o construyan con unas cobijas una mini carpa, u obtengan algunos vasos de algún restaurante o cine para hacerlo sentir como algo real. Después, hablen sobre la película en familia, y compartan sus partes favoritas o que es lo que aprendieron.

THE MINDFUL
FAMILY

FAMILY (C.A.R.E.)

Download one of the free mindfulness apps and spend 5 minutes a day trying out some of the techniques.

You can also search for some mindful moments online and play a video. Can you work your way up this week to 10 minutes of silence in a room together? Sometimes silence is golden!

Character Strong

The graphic features a background image of a laptop and a teapot. At the bottom, there are navigation icons (back, forward) and the 'Character Strong' logo.

La familia de meditación, atención plena

Descargue una de las aplicaciones gratuitas de atención plena (mindfulness) y pase 5 minutos al día practicando algunas de las técnicas. También puede buscar algunos momentos de meditación en línea y ver un video. ¿Pueden tratar esta semana de llegar a compartir 10 minutos de silencio en una habitación juntos? A veces el silencio es oro.

**Por favor tenga en cuenta: que Character Strong ha proporcionado estos materiales a todas las escuelas sin costo alguno, 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/>.*