Kindness Kickoff

Inicio de la Amabilidad

PurposeFULL People

Conexión familiar

¡Bienvenido!

Estimada familia,

Nos complace comunicarles que este año utilizaremos PurposeFull People, un programa que enseña habilidades para ayudar a los alumnos a tener éxito en la escuela y en la vida.

Creemos que los alumnos deben tener lugares seguros y predecibles para aprender donde se sientan incluidos. Los estudiantes deberían tener conexiones sanas y útiles con los profesores y los compañeros de clase. También deben experimentar un aprendizaje que les ayude a afrontar los retos dentro y fuera de la escuela. PurposeFull People es más que un conjunto de lecciones: es una asociación entre las escuelas y las familias para crear un lugar donde los alumnos sientan que pertenecen y aprendan habilidades que les ayudarán a ser lo mejor que puedan ser.

¡El camino a seguir está lleno de crecimiento! Estamos impacientes por asociarnos con usted en esta labor...

- Para enseñar a los alumnos a construir amistades fuertes
- A trabajar juntos para resolver problemas, grandes y pequeños
- A desarrollar habilidades para la vida
- Para convertirse en personas lleno de intencion

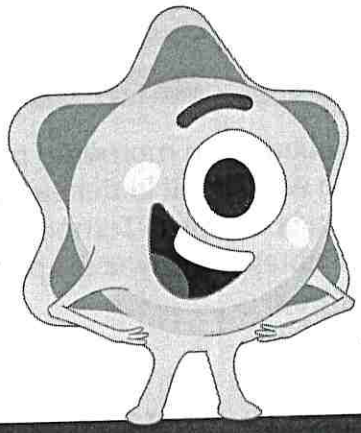
Iniciadores de conversación

- ¿Qué significa para usted la Amabilidad?
- ¿Qué es lo más Amable que ha hecho hoy por otra persona?

Visión general de la Amabilidad

¡Nuestro mundo necesita más Amabilidad! Por eso empezamos el año escolar con Amabilidad. Nuestra definición de Amabilidad es actuar con comprensión, generosidad y cuidado. Oirá hablar mucho de la Amabilidad este año porque también es uno de nuestros **3 resultados:**

- **Ser Amable:** Enseñar habilidades sociales como escuchar, la amistad, la resolución de conflictos y el liderazgo.Estas habilidades se enseñan junto con la **Empatía,** el **Respeto** y la **Cooperación**
- **Ser Fuerte:** Habilidades que ayudan a los alumnos a centrarse, mantenerse organizados y fijar objetivos. Estas habilidades se enseñan junto con la **Responsabilidad,** el **Valentía** y la **Perseverancia.**
- **Estar Bien:** Habilidades que ayudan a los alumnos a manejar sus emociones y el estrés. Estas habilidades se enseñan junto con la **Gratitud,** la **Honestidad** y la **Creatividad.**



Amabilidad

Inicio de la Amabilidad

PurposeFULL People

Conexión familiar

Actividades intencionales

Cada mes, le enviaremos Actividades Intencionales para proporcionarle divertidos retos que pueden llevar a cabo juntos. Son formas sencillas de reforzar intencionadamente las habilidades que estamos trabajando en la escuela, a la vez que proporcionan estrategias divertidas para crecer juntos en familia. ¡Le invitamos a crear algunos recuerdos y a unirse a la diversión!

Actividad intencional #1

¡Repase la Amabilidad en familia! Recuerde que la Amabilidad es actuar con comprensión, generosidad y cariño. Programen una noche de cine en familia para que puedan observar específicamente las diferentes formas en que las personas muestran Amabilidad. Dígales a todos que le gustaría que señalaran ejemplos de cómo los personajes muestran Amabilidad mientras ven la película. Asegúrese de hacer pausas periódicas para hablar de los ejemplos de Amabilidad que vean. También puede hablar de las oportunidades perdidas de mostrar Amabilidad y de lo que podría haber hecho de otra manera.

Actividad intencional #2

Encuentre un momento para sentarse juntos en círculo y celebrar un buen comienzo de año escolar. Si lo desea, reúna algunos aperitivos favoritos y ponga música de celebración para la ocasión. Tomen turnos para compartir las respuestas a las siguientes preguntas o ¡inventen las suyas propias! Recuerden practicar la Amabilidad mientras se escuchan unos a otros.

Preguntas para la celebración:
- ¿De qué manera un miembro de su familia le ha mostrado Amabilidad esta semana?
- ¿De qué manera quiere crecer en Amabilidad hacia los demás este año escolar?

Respect

RESPETO

Boletín familiar

PurposeFULL People

Visión general de la Respeto

El tema de este mes es el Respeto. Una forma de pensar en el Respeto es "ver valor en todas las personas y cosas y tratarlas con cuidado." Muchas personas se sienten Respetadas de diferentes maneras. Esperamos que este mes te inspire a hablar con tu familia sobre lo que significa el Respeto para ti y cómo pueden practicarlo juntos.

El Respeto es uno de los 3 rasgos en los que nos centraremos a lo largo del año para ayudar a los alumnos a **Ser Amables**. En todos los grados, los alumnos desarrollarán habilidades como la toma de perspectiva, la resolución de conflictos y el liderazgo.

Iniciadores de conversación

- ¿Puedes compartir o mostrar lo que significa el Respeto?
- ¿De qué manera has practicado el Respeto últimamente?

Actividades con propósito

Diviértete conectando en familia este mes mientras practicas el Respeto. ¡Aquí hay 2 "Actividades intencionales" que pueden completar juntos!

#1

Una forma divertida de recordar a los alumnos que deben mostrar respeto a los demás es crear una señal no verbal. Inventen en familia una señal no verbal para que sus alumnos recuerden mostrar respeto a los demás. Por ejemplo, cada vez que levantes el "Gallo del Respeto" de tu mano cerrando los dos dedos del medio y levantando los dedos índice y meñique, tu alumno recordará que debe vivir el Respeto.

#2

¡Revisa el Respeto en familia! En nuestras clases estamos enseñando que Respetar significa ver el valor de las personas y las cosas y tratarlas con cuidado.
Acuerden en familia reservar un tiempo cada día de esta semana para desconectar de los dispositivos y pasar tiempo en familia. Muestra Respeto para practicar el estar presente en el momento sin las distracciones que pueden venir de la tecnología. Reflexiona sobre este reto y coméntalo después. Considera la posibilidad de adoptar esta práctica al menos 1 día a la semana.

Responsibility

RESPONSABILIDAD

Conexión familiar

PurposeFULL People

Visión general

Este mes hablamos de Responsabilidad. Una forma de definir la Responsabilidad es "tomar medidas y comprender el impacto de nuestras elecciones." Actuar puede significar hacer lo correcto o completar las tareas que se te han asignado. Comprender el impacto de nuestras elecciones significa que nuestras acciones importan. Las acciones positivas y responsables pueden ayudar a la gente y las acciones irresponsables pueden lastimar a los demás.

La Responsabilidad es uno de los 3 rasgos en los que nos centraremos a lo largo del año para ayudar a los alumnos a **Ser Fuertes**.

A través de los niveles de grado los estudiantes desarrollarán habilidades como enfocarse, organizarse y establecer metas.

Iniciadores de conversación

- ¿Puedes compartir o mostrar lo que significa ser Responsable?
- ¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros a practicar ser más Responsables?

Actividades intencionales

Diviértete conectando en familia este mes mientras practicas la Responsabilidad. ¡Aquí hay 2 "Actividades intencionales" que pueden completar juntos!

#1 En familia, piensen en formas en las que podrían hacer la vida de alguien un poco más fácil como ayudando a un vecino o a un amigo de la familia con una de sus Responsabilidades. ¿Podrías sacar la basura al vertedero o a la acera? ¿Podrías ayudar a llevar las cosas del supermercado? ¿Podrías invitar a alguien a comer o a un espectáculo?

#2 *¡Revisa la Responsabilidad en familia! La Responsabilidad consiste en actuar y comprender las consecuencias de nuestras decisiones.*
Elige una tarea doméstica (¡o más!) que requiere varios pasos. Entonces, ¡que cada miembro de la familia seleccione 1 paso para ayudar a terminar la tarea! Puede que sea fregar los platos, limpiar la cocina o descargar la compra. Sea lo que sea, ¡a ver quién es el más rápido o el más eficiente en su tarea!

Gratitude

GRATITUD

Conexión familiar

PurposeFULL People

Visión general

Estamos deseando centrarnos en la gratitud este mes. Una forma de pensar en la Gratitud es "elegir apreciar a las personas y las cosas de nuestra vida." ¡Practicar la Gratitud puede aumentar nuestro bienestar e incluso nuestra felicidad!

La Gratitud es uno de los 3 rasgos en los que nos centraremos a lo largo del año para ayudar a los estudiantes a **Estar Bien.** En todos los grados, los alumnos desarrollarán habilidades como la regulación de las emociones, la autoconversación positiva y el manejo del estrés.

Iniciadores de conversación

- ¿Puedes compartir o mostrar lo que significa practicar la Gratitud?
- ¿Qué es lo que agradeces cada día?

Actividades intencionales

Diviértete conectando en familia este mes mientras practicas la Gratitud. ¡Aquí hay 2 "Actividades intencionales" que pueden completar juntos!

#1 ¿Qué pequeñas cosas concretas agradeces? Tal vez sea tu vaso de agua favorito, la forma en que el gato duerme en la silla o cuando tu abuela hornea pan de plátano. Dediquen algún tiempo en familia intentando pensar en al menos 10 pequeñas cosas por las que sienta Gratitud y luego elijan notarlas esta semana con una sonrisa.

#2 *¡Revisa la Gratitud en familia!*
Busca un lugar en tu casa donde exponer un tarro de cristal. Recorta pequeños trozos de papel y colócalos junto al tarro. Utiliza el tarro para coleccionar personas, lugares, eventos y recuerdos especiales por los que tu familia esté agradecida. Busca un momento cada semana para añadir papelitos de agradecimiento al tarro¿Tienes un día triste o un momento difícil en familia? Saca las hojas de agradecimiento y léelas todos juntos en voz alta como recordatorio de sus momentos de agradecimiento.

Empathy

EMPATÍA

Conexión familiar

PurposeFULL People

Visión general

El tema de este mes es la empatía. Una forma de pensar en la Empatía es "comprender y conectar con los sentimientos de los demás." La empatía es una práctica que puede ayudarnos a desarrollar relaciones fuertes.

La Empatía es uno de los tres rasgos en los que nos centraremos a lo largo del año para ayudar a los alumnos a **Ser Amables**. En todos los grados, los alumnos desarrollarán habilidades como la toma de perspectiva, la resolución de conflictos y el liderazgo.

Iniciadores de conversación

- ¿Qué es para ti la empatía?
- ¿Te resulta difícil compartir lo que sientes con los demás? ¿Por qué sí o por qué no?

Actividades intencionales

Diviértete conectando en familia este mes mientras practicas la Empatía. ¡Aquí hay 2 "Actividades intencionales" que pueden completar juntos!

#1

La Empatía consiste en comprender los sentimientos de los demás y conectar con ellos. Programa una noche de cine en familia para que puedan observar específicamente los sentimientos y las emociones. Diles a todos que te gustaría que identifique cómo se sienten los personajes de la película y que harás pausas periódicas para hablar de la Empatía. A medida que identifiquen las emociones, invítense unos a otros a empatizar compartiendo algún momento en el que se hayan sentido así o imaginando cómo se podrían estar sintiendo en ese momento.

#2

Revisa en familia la definición de Empatía. Recuerda que la Empatía es comprender y conectar con los sentimientos de los demás.

Busquen un momento para sentarse juntos en círculo y celebrar todas las formas en que se han visto practicar la Empatía. Toma turnos para compartir las respuestas a las siguientes preguntas o inventen algunas más. Acuérdate de practicar la empatía mientras te escuchas.

- ¿De qué manera un miembro de tu familia te ha demostrado Empatía últimamente?
- Cuéntanos alguna ocasión en la que hayas sentido que alguien te escuchaba de verdad.

Perseverance

PERSEVERANCIA

Conexión familiar

PurposeFULL People

Visión general

Este mes trata sobre la Perseverancia. Una forma de pensar en la Perseverancia es "empujarte a ti mismo a través de retos y obstáculos." Todos experimentamos retos en nuestras vidas. Todos tenemos momentos en los que sentimos que no podemos hacerlo o que queremos abandonar una gran tarea. Es importante desarrollar herramientas que nos ayuden a superar esos retos para crecer en esos momentos en lugar de rendirnos. ¿Cómo podrías practicar la perseverancia en familia este mes?

La Perseverancia es uno de los 3 rasgos en los que nos centraremos a lo largo del año para ayudar a los alumnos a **Ser Fuertes**. A través de los niveles de grado, los estudiantes desarrollarán habilidades como enfocarse, organizarse y establecer metas.

Iniciadores de conversación

- ¿Puedes compartir o mostrar lo que significa tener Perseverancia?
- ¿Cómo nos ayuda la Perseverancia a alcanzar nuestros objetivos?

Actividades intencionales

Diviértete conectando en familia este mes mientras practicas la Perseverancia. ¡Aquí hay 2 "Actividades intencionales" que pueden completar juntos!

#1 La constancia es difícil. Haz que cada miembro de la familia se comprometa a hacer una cosa cada día de la semana. Por ejemplo, usar hilo dental, beber cierta cantidad de agua, acostarse a una hora determinada, limitar el tiempo frente a la pantalla o hacer ejercicio. Crea un lugar en el que cada persona pueda contar sus progresos y ver quién puede mantener su objetivo durante más tiempo.

#2 *¡Revisa la Perseverancia en familia! Recuerda que la Perseverancia consiste en esforzarse por superar los retos y los obstáculos.*
Reto divertido: ¿Puedes meter todo tu cuerpo en una tarjeta? Aunque parezca imposible, con la técnica correcta de doblar y cortar, ¡puedes lograrlo! Entrega a cada miembro de la familia una tarjeta 4x6 y unas tijeras. ¿Estás preparado para la respuesta? Puedes encontrar las instrucciones y la solución en Internet buscando: "Cabe tu cuerpo a través de una ficha."

Honesty

HONESTIDAD

Conexión familiar

PurposeFULL People

Visión general

El tema 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 e incluso reduce el estrés.

La Honestidad es uno de los 3 rasgos en los que nos centraremos a lo largo del año para ayudar a los alumnos a **Ser Buenos**. En todos los grados, los alumnos desarrollarán habilidades como la regulación de las emociones, la autoconversación positiva y el manejo del estrés.

Iniciadores de conversación

- ¿Puedes compartir o mostrar lo que significa practicar la Honestidad?
- ¿Cómo puedes ser más sincero con los demás?

Actividades intencionales

Diviértete conectando en familia este mes mientras practicas la Honestidad. ¡Aquí hay 2 "Actividades intencionales" que pueden completar juntos!

#1

¡Revisa la Honestidad en familia! La Honestidad es ser sincero en lo que se dice y se hace. Hablen de la importancia de ser honestos y trabajen juntos para crear una promesa de Honestidad. Creen y decoren juntos un cartel que explique lo que significa la honestidad en sus familia. Haz que cada miembro de la familia firme el compromiso y elige un lugar para colgarlo. Vuelve a la promesa como recordatorio de ser honestos y para celebrar cuando se practica la Honestidad.

#2

Reserve un tiempo para reunirse en familia y compruebe cómo se sienten los unos con los otros. Pregunte a cada miembro de la familia: "¿Cómo te sientes hoy?" Responda con sinceridad y escuche atentamente a cada miembro de la familia. Utiliza las preguntas de comprobación de emociones para saber más. Propónganse el reto de comprobarse mutuamente regularmente.

Preguntas de comprobación de emociones:

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

Cooperation

COOPERACIÓN

Conexión familiar

PurposeFULL People

Visión general

El tema de este mes es la cooperación. Una forma de pensar en la cooperación es "trabajar juntos para alcanzar objetivos comunes." En familia, hablen de cómo se aplica esta definición a cómo trabajan juntos en casa. ¿Cuáles son algunas de las metas que comparten?

La Cooperación es uno de los 3 rasgos en los que nos centraremos a lo largo del año para ayudar a los alumnos a **Ser Amables**. En todos los grados, los alumnos desarrollarán habilidades como la toma de perspectiva, la resolución de conflictos y el liderazgo.

Iniciadores de conversación

- ¿Qué significa Cooperación en tus propias palabras?
- ¿De qué manera podemos practicar la Cooperación en familia?

Actividades intencionales

Diviértete conectando en familia este mes mientras practicas la Cooperación. ¡Aquí hay 2 "Actividades intencionales" que pueden completar juntos!

#1 *Cooperación es trabajar juntos para alcanzar objetivos comunes.*
Esta semana, planifica un momento en el que todos tengan que trabajar juntos para lograr un objetivo compartido, como limpiar el espacio en el que vivís o hacer una comida juntos. Asegúrate de que todos tengan un trabajo con tareas específicas. Cuando el proyecto esté completo, comenten y celebren la importancia de la participación de cada uno en el resultado final.

#2

Encuentren un momento para sentarse juntos en círculo y celebrar todas las formas en que se han visto unos a otros practicar la Cooperación. Toma turnos para compartir las respuestas a las siguientes preguntas o inventen otras. Recuerda practicar la Cooperación tomando turnos y escuchando a los demás.

Preguntas de celebración:

- ¿Qué miembro o miembros de tu familia quieres celebrar por su Cooperación este mes?
- ¿De qué manera has sido un líder este mes? ¿De qué manera has sido un seguidor útil este mes?

Courage

VALENTÍA

Conexión familiar

PurposeFULL People

Visión general

Estamos muy contentos de centrarnos en la valentía este mes. Una manera de pensar en la valentía es "elegir lo que es útil, correcto y amable, incluso cuando es difícil o da miedo." La valentía puede ser un poco diferente para todos. ¡Esté preparado para explorar en familia lo que la valentía significa para ustedes!

La Valentía es uno de los 3 rasgos en los que nos enfocaremos durante el año para ayudar a los estudiantes a **Ser Fuertes**. A través de los niveles de grado, los estudiantes desarrollarán habilidades como enfocarse, organizarse y establecer metas.

Iniciadores de conversación

- ¿Puedes compartir o mostrar lo que significa tener Valentía?
- Cuando practicas la Valentía, ¿cómo te sientes? ¿Por qué?

Actividades intencionales

Diviértete conectando en familia este mes mientras practicas la Valentía. ¡Aquí hay 2 "Actividades intencionales" que pueden completar juntos!

#1 *Recuerda que la Valentía es elegir lo que es útil, correcto y amable incluso cuando es difícil o da miedo.*
Reflexiona, piensa y discute sobre cosas que te gustaría hacer, pero que te intimidan o te dan miedo (individualmente o en familia). Tal vez sea una nueva afición, probar un juego nuevo, compartir tu arte o invento con los demás o ir de aventura a algún sitio. Prueban juntos una de estas cosas este mes y tómense un selfie para capturar el recuerdo.

#2

Todos hemos demostrado Valentía en nuestras vidas. Las historias son herramientas poderosas para conectar en familia. Dedica un tiempo esta semana a compartir historias sobre la Valentía con los demás (puedes utilizar las pistas para empezar). Al final de la conversación, piensa en una manera de practicar la Valentía esta semana.

Sugerencias para relatos:

- Una ocasión en la que yo (o otra persona) demostré Valentía fue _____.
- Un acto de Valentía que me cambió/desafió fue _____.

Creativity

Creatividad

Conexión familiar

PurposeFULL People

Visión general

Esté preparado para divertirse mientras nos centramos en la creatividad este mes. Una forma de pensar en la Creatividad es "usar tu imaginación para crear algo nuevo o resolver un problema." Las oportunidades para ser creativos están a nuestro alrededor. ¿Cómo puedes ser creativo en familia este mes?

La Creatividad es uno de los 3 rasgos en los que nos centraremos a lo largo del año para ayudar a los alumnos a **Estar Bien**. En todos los grados, los alumnos desarrollarán habilidades como la regulación de las emociones, la autoconversación positiva y el manejo del estrés.

Iniciadores de conversación

- ¿Puedes compartir o mostrar qué es la Creatividad?
- ¿Cómo puede ayudarte la Creatividad a resolver problemas?

Actividades intencionales

Diviértete conectando en familia este mes mientras practicas la Creatividad. ¡Aquí hay 2 "Actividades intencionales" que pueden completar juntos!

#1 Sé Creativo a la hora de expresar tus emociones jugando a las charadas de las emociones. Reúnanse en familia y hagan una lluvia de ideas sobre algunas palabras relacionadas con las emociones. Escríbelas en papelitos y ponlos boca abajo. Entonces, tomen turnos para elegir un trozo de papel y actúen la emoción. Los demás miembros de la familia adivinaran la emoción que se está representando. Después de tomar turnos, dedique un momento a hablar de lo que podemos necesitar cuando experimentamos estas emociones.

#2 *¡Revisa la Creatividad en familia! La Creatividad consiste en utilizar la imaginación para crear algo nuevo o resolver un problema.*
Este reto consiste en crear algo nuevo, juntos. Busca una caja de cartón grande y suelta tu Creatividad trabajando juntos para crear algo totalmente nuevo. ¿En qué puede convertirse la caja? Tal vez sea una nave espacial, una heladería, un castillo de hadas o un coche de carreras. Utiliza cualquier material de manualidades o retales que tengas a mano y tu imaginación para convertir una caja normal en una nueva creación.

Kindness Closure

Cierre de la Amabilidad

PurposeFULL People

Conexión Familiar

¡Un Año con Propósito!

Ha sido un año lleno de propósito. Echemos un vistazo a todo lo que hemos aprendido este año.

SÉ Amable

- Hemos crecido en **Respeto, Empatía** y **Cooperación**.
- Hemos aprendido estrategias para resolver conflictos.
- Hemos construido conexiones más fuertes.

SÉ FUERTE

- Hemos crecido en **Responsabilidad, Perseverancia** y **Valentía**.
- Hemos aprendido estrategias de enfoque fijación de objetivos.
- ¡Hemos probado cosas nuevas!

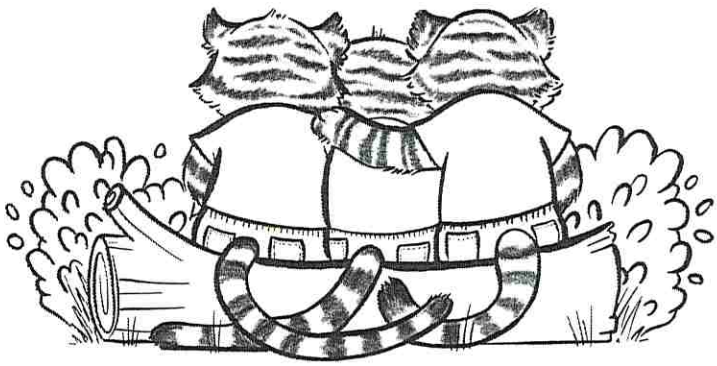
ESTAR Bien

- Hemos crecido en **Gratitud, Honestidad** y **Creatividad**.
- Hemos aprendido a nombrar nuestras emociones.
- Hemos practicado estrategias de regulación de las emociones.

Iniciadores de conversación

- ¿Cuál es 1 manera en la que has mostrado Amabilidad hoy?
- ¿Cómo crees que podemos practicar más la Amabilidad en familia?
- ¿Qué rasgo de carácter te ha gustado más aprender o practicar este año?

Amabilidad en verano

¡Sigamos creciendo durante el verano! ¿Cómo puedes seguir mostrando Amabilidad mientras no hay colegio? Aquí tienes algunas ideas:

- **Amabilidad en casa:** Reta a tus hermanos a hacer 1 acto amable por los demás cada día. Los pequeños actos de Amabilidad llegan muy lejos y la atención diaria a la amabilidad ayuda a crear hábitos duraderos. Para ayudar a mantenerlo, reserva un tiempo para que los hermanos compartan y celebren cuál fue su acto amable de ese día.
- **Amabilidad hacia los vecinos:** Conoce a tus vecinos o da la bienvenida a nuevos vecinos con una reunión en el jardín. Invita a las familias a traer sillas de jardín y un aperitivo para compartir y crear comunidad con tus vecinos.
- **Amabilidad en acción:** Busca formas de demostrar a los demás qué te importan. Habla por Facetime con un familiar que vive lejos, haz una tarjeta para un abuelo o ayuda a un vecino que lo necesite.