



PERSEVERANCIA

Conexión Familiar de Primer Grado

PurposeFULL
People

Visión General

Este mes tiene que ver con la Perseverancia. Una forma de pensar en la Perseverancia es “empujarse a sí mismo a través de desafíos y obstáculos”. Todos experimentamos desafíos en nuestras vidas. Todos tenemos momentos en los que sentimos que no podemos hacerlo o qué queremos renunciar a una gran tarea. Es importante desarrollar herramientas que nos ayuden a superar esos desafíos para crecer en esos momentos en lugar de rendirnos. ¿Cómo podrían practicar la Perseverancia en familia este mes?

La Perseverancia es 1 de los 3 rasgos en los que nos centraremos durante todo el año que ayuda a los estudiantes a ser fuertes. A lo largo de la escuela, los estudiantes desarrollarán habilidades como enfocarse, organizarse y establecer metas.

En el Salón

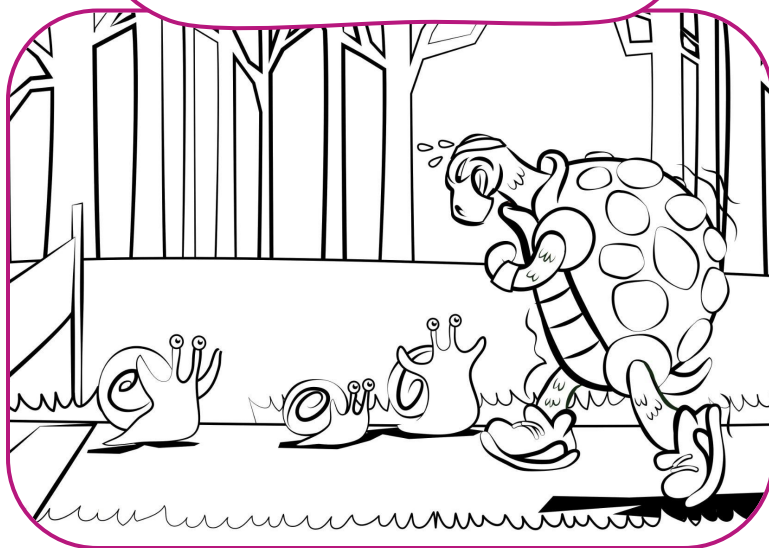
En 1er grado, estamos aprendiendo estrategias de concentración que nos ayudan a Perseverar. Enfocarse en una tarea, en unas instrucciones o incluso en una conversación nos ayuda a tener más éxito.

Estrategias para enfocar nuestra mente:

- Exhalar (haz una respiración profunda y agradable y presta atención)
- Moverse (toma agua o muévete un poco, luego vuelve a enfocarte)
- Ignorar o alejarse de las distracciones

¡Trata de recordarle a tu estudiante estas estrategias en casa cuando concentrarse es un desafío!

Color con Perseverancia



Iniciadores de Conversación



- ¿Puedes describir la diferencia entre quedarse atascado y tener Perseverancia?
- ¿Cómo te ayuda el compromiso a Perseverar?



PERSEVERANCIA

Actividades Intencionales

PurposeFULL
People

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

Actividad Intencional #1

La consistencia es difícil. Pide a cada miembro de la familia que se comprometa a hacer una cosa cada día de esta semana. Tal vez sea usar hilo dental, beber cierta cantidad de agua, acostarse a una hora determinada, limitar el tiempo de pantalla o hacer ejercicio. ¡Prepara un lugar donde cada persona pueda contar su progreso y mira quién puede mantener su racha por más tiempo!

Actividad Intencional #2

¡Revisa el concepto de Perseverancia en familia! Recuerda que la Perseverancia es empujarse a sí mismo para superar desafíos y obstáculos. **Aquí hay un desafío divertido:** ¿Puedes pasar todo tu cuerpo a través de una ficha? Si bien parece imposible, con la técnica correcta de plegado y corte, ¡puedes lograrlo! Entrega a cada miembro de la familia una ficha de 4x6 y un par de tijeras. ¿Listos para la respuesta? Puedes encontrar las instrucciones y la solución en el internet buscando: "Pase su cuerpo a través de una tarjeta".



Actividad Intencional #3

Todos hemos demostrado Perseverancia en nuestras vidas. Muchos de nosotros hemos visto a personas practicar la Perseverancia de maneras que nos han inspirado. Las historias son herramientas poderosas para conectarse como familia. Reserva tiempo esta semana para compartir historias sobre la Perseverancia (pueden usar las indicaciones de la historia para comenzar). Al final de la conversación, piensen en una forma en que pueden practicar la Perseverancia esta semana.



Indicación de la historia:

- Una vez que yo (o alguien más) mostré Perseverancia fue ____.
- Un acto de Perseverancia que me cambió/desafió fue ____.

