



GRATITUD

Conexión familiar de segundo

PurposeFULL
People

Visión general

¡Esperamos centrarnos en Gratitude este mes! Una forma de pensar en la Gratitude es “elegir apreciar a las personas y las cosas en nuestras vidas”. Practicar la Gratitude puede aumentar nuestro bienestar y nuestra felicidad.

La gratitud 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

Entender y manejar nuestras emociones es muy importante. Este mes, los estudiantes de 2do grado usarán los elementos de la emoción para nombrar sus emociones y practicarán la aplicación de estrategias para regularlas.

Elementos de emoción

- **Bree** representa sentirse tonta, nerviosa, juguetona o distraída.
- **Brooks** representa sentirse triste, solo, cansado o avergonzado.
- **Ember** representa sentirse enojado, frustrado, emocionado o asustado.
- **Terra** representa emociones como la calma, la concentración, el orgullo o la felicidad.

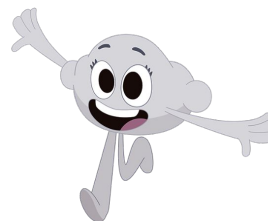
Estrategias de regulación de emociones:

- **Respirar:** respira profundamente o prueba una estrategia de respiración específica
- **Alejarse:** aléjate de la situación o haz algo de ejercicio
- **Hablar:** habla con un adulto de confianza sobre cómo te sientes

Iniciadores de conversación



- ¿Cuál es una forma en la que te gusta mostrar tu Gratitude?
- ¿Cuál es una emoción por la que estás Agradecido?



Bree



Brooks



Ember



Terra



GRATITUD

PurposeFULL
People

Actividades Intencionales



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

Actividad Intencional #1

¿Cuáles son algunas cosas pequeñas y específicas por las que estás Agradecido/a ? Tal vez sea tu botella de agua favorita, la forma en que el gato duerme en la silla o cuando tu abuela hornea pan de plátano. Pasa algún tiempo en familia tratando de pensar en al menos 10 cosas pequeñas por las que tengan gratitud y luego notarlas esta semana con una sonrisa.

Actividad Intencional #2

¡Revisa cómo está la Gratitude en familia! Recuerda que Gratitude es elegir apreciar a las personas y las cosas en nuestras vidas. Encuentra un lugar en tu hogar para colocar un frasco de vidrio. Corta pequeños trozos de papel y colócalos al lado del frasco. Usa el frasco para recopilar nombres de personas, lugares, eventos y recuerdos especiales por los que su familia está agradecida. Encuentra un momento cada semana para agregar tiras de Gratitude al frasco y ayuda a tus hijos o hijas a escribir o dibujar la Gratitude según sea necesario. ¿Tienes un día sombrío o un momento difícil como familia? Saca las hojas de Gratitude y léelas en voz alta como un recordatorio de esos momentos de Agradecimiento.



Actividad Intencional #3

Reserva algo de tiempo para reunirse 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! Házle saber a la familia que estás Agradecido/a por su disposición a compartir.



Preguntas de registro de emociones:

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

