



Creatividad

Conexión familiar de segundo

PurposeFULL
People

Visión general

¡Prepárate para divertirte mientras nos enfocamos 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 pueden encontrar maneras de ser Creativos como familia este mes?

La Creatividad es 1 de 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

Es importante poder entender y manejar nuestras emociones. Este mes, los estudiantes de 2do grado usarán los Elementos de la emoción para nombrar sus emociones y practicarán la aplicación de estrategias para regular sus emociones.

Elementos de emoción

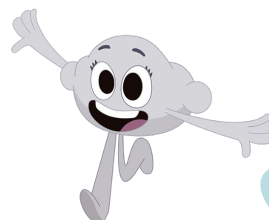
- **Bree** representa sentirse tonta, nerviosa, juguetona o distraída.
- **Brooks** representa sentirse triste, solo, cansado o avergonzado.
- **Ember** representa sentirse enojado, frustrado, emocionado o asustado.
- **Terra** representa emociones como la calma, la concentración, el orgullo o la felicidad.

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

- ¿Puede compartir o mostrar lo que significa Creatividad?
- Cuando practicas la Creatividad, ¿cómo te sientes? ¿Por qué?



Bree



Brooks



Ember



Terra



Creatividad

Actividades Intencionales

PurposeFULL
People

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

Actividad Intencional #1

¡Ponte Creativo al expresar tus emociones a través de un juego de charadas de emociones! Reúnanse en familia y hagan una lluvia de ideas sobre algunas palabras de emoción. Escríbelas en tiras de papel y colócalas boca abajo. Luego, tomen turnos eligiendo una hoja de papel y representando la emoción (ayuda con la lectura según sea necesario). Otros miembros de la familia adivinarán la emoción que se está representando. Después del turno de cada persona, dedica un momento para hablar sobre lo que podemos necesitar cuando experimentamos estas emociones.

Actividad Intencional #2

Repasa el concepto de Creatividad en familia. La Creatividad es usar tu imaginación para crear algo nuevo o resolver un problema. Este desafío se trata de crear algo nuevo, ¡juntos! Encuentra una caja de cartón grande y da rienda suelta a tu Creatividad mientras trabajan 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 auto de carreras. ¡Use cualquier material de manualidades que tengas a mano y tu imaginación para convertir una caja ordinaria en una nueva creación!



Actividad Intencional #3

Reserva algo de tiempo para reunirte 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 control de emociones para obtener más información y practica la Creatividad para generar una nueva pregunta para obtener más información! ¡Desafiense a sí mismos para comunicarse con los demás de manera regular!



Preguntas de registro de emociones:

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

