



EMPATÍA

PurposeFULL
People

Conexión familiar de cuarto

Visión general

El enfoque de este mes es la empatía. Una forma de pensar en la empatía es “comprender y conectarse con los sentimientos de otras personas”. La empatía es una práctica que puede ayudarnos a desarrollar relaciones sólidas.

La empatía es uno de los tres rasgos en los que nos centraremos durante todo el año que ayuda a los estudiantes a ser amables. A lo largo de la escuela, los estudiantes desarrollarán habilidades como la toma de perspectiva, la resolución de conflictos y el liderazgo.

En el salón

Todos experimentamos conflictos en la vida. Necesitamos herramientas que nos ayuden a navegar el conflicto con éxito. Este mes, los estudiantes de 4.º grado practicarán el uso del Árbol de las opciones para trabajar en la resolución exitosa de conflictos.

1. Las raíces del árbol:

- Identificar si el problema es grande o pequeño.
- Los grandes problemas requieren la ayuda de un adulto, lo que generalmente significa que alguien está siendo lastimado.
- Los pequeños problemas se pueden resolver por sí solos.

2. El corazón del árbol:

- Nombrar las emociones que estás sintiendo.

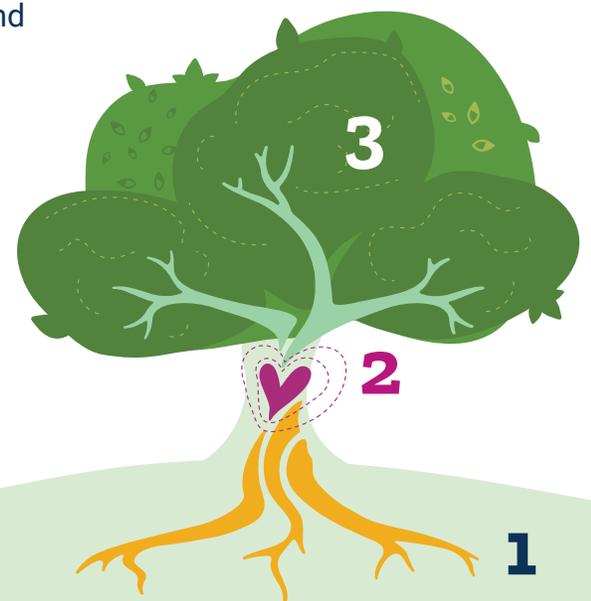
3. Las ramas del árbol:

Hacer una elección para:

- Moverte (alejarte del problema)
- Háblarlo (habla sobre el problema o conéctate con un amigo/adulto de confianza)
- Exhalar (practica algunas estrategias que nos ayudan a calmar nuestras emociones antes de respond

Iniciadores de conversación

- ¿Por qué crees que es importante practicar la empatía?
- ¿Por qué crees que es importante usar la empatía al practicar la resolución de conflictos?





EMPATÍA

Buscar purposefully

PurposeFULL
People

Diviértanse conectando en familia este mes mientras practican empatía. Aquí hay 3 "Actividades completas con propósito" para que completen juntos. ¿Cuántas puedes hacer este mes?

Buscar #1

En la escuela, usamos Los Elementos de la Emoción para representar diferentes emociones. Para nosotros...

- *El viento representa emociones como nerviosismo, distracción, diversión o ser jugueton/as.*
- *El agua representa emociones como tristeza, soledad, cansancio o vergüenza.*
- *El fuego representa emociones como enojo, frustración, entusiasmo o miedo.*
- *La tierra representa emociones como la calma, la concentración, el orgullo o la felicidad.*

En familia, creen su propio cartel que muestre diferentes emociones. **Por ejemplo:** podrían usar emojis para representar diferentes emociones y etiquetarlas. Cuelguen el póster en una ubicación central. Cada día, designa un momento en el que tu estudiante haga un registro de emociones y toque el sentimiento que más sintió en ese día. Esto le recuerda a tu estudiante el vocabulario emocional que está aprendiendo en la escuela y le da una idea de cómo se siente. Comprender los sentimientos de otras personas puede ayudarnos a crecer en empatía.

Buscar #2

¡Revisa la Empatía en familia! Recuerda que Empatía es comprender y conectar con los sentimientos de otras personas. Programa una noche de cine familiar para que puedas observar específicamente los sentimientos y las emociones. Hazles saber a todos que te gustaría que señalen cómo se sienten los personajes del programa y que harás una pausa periódicamente para hablar sobre empatía. A medida que se identifiquen las emociones, invita a que compartan si sintieron empatía en algún momento o si se imaginaron cómo se sentirían en ese momento.



Buscar #3

Encuentra un momento para sentarse juntos en un círculo y celebrar todas las formas en que han visto practicar la empatía. ¡Túrnense para compartir las respuestas a las siguientes indicaciones o inventen las suyas propias! Recuerden practicar la empatía mientras se escuchan unos a otros.

Mensajes de celebración:



- ¿Cuál es una forma en que un miembro de la familia te ha mostrado empatía últimamente?
- Comparte un momento en que trabajaste con un miembro de la familia para resolver un conflicto con éxito..

