



HONESTIDAD

PurposeFULL
People

Conexión familiar de segundo

Visión general

El enfoque 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 y reducir el estrés.

La honestidad es uno de los tres 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 segundo 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.

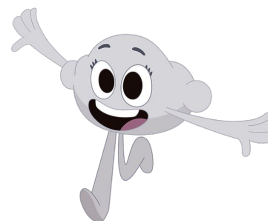
Estrategias de regulación de emociones:

- **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



- ¿Cuál es una forma en que puedes mostrar Honestidad contigo mismo?
- Comparte conmigo cómo ser honestos con nosotros mismos puede ayudarnos a tener más confianza, calma y concentración.



Bree



Ember



Brooks



Terra



HONESTIDAD

Buscar purposefully



PurposeFULL
People

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

Buscar #1

Crema un letrero simple con algunas palabras de emoción o caras/emojis. Crema un espacio donde tu familia pueda ver palabras o caras de emociones en un lugar cerca de la entrada. Cada vez que alguien cruce la entrada esta semana, pídele que señale la emoción que siente y que mencione sus sentimientos honestamente. Trabajen juntos para ayudar a regular o manejar esas emociones para tener más confianza, calma o/o concentración.

Buscar #2

Repasa el concepto de honestidad en familia. La honestidad es ser veraz en lo que dices y haces. Discute la importancia de ser honesto y trabajen juntos para crear un compromiso familiar de honestidad. Creen y decoren juntos un letrero que explique lo que significa la Honestidad en la familia. Haz que cada miembro de la familia firme el compromiso y elige un lugar para exhibirlo. ¡Vuelve a consultar el compromiso como recordatorio para ser honesto y celebrar cuando se practica la honestidad!



Buscar #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 verificación de emociones 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?

