



PLAN DE ESTUDIOS DE AMABILIDAD: FAMILIAS

¿Qué hay adentro?

El siguiente paquete contiene siete actividades impactantes diseñadas para familias con niños de primaria que lo ayudarán a desarrollar la inteligencia socioemocional de su hijo.

Los niños imitan a los que aman. Si desea que sus valores resuenen con sus hijos más que los mensajes que reciben de la televisión, Internet o la publicidad, entonces este recurso es para usted.

Hemos curado un paquete de las mejores actividades para realizar en familia, tratando temas importantes como los sentimientos, el respeto, la resolución de conflictos, el autocontrol, la amabilidad, la amistad y la calidez. ¡Una lección al día durante una semana! Suficiente para adquirir el hábito de una reunión familiar. Esperamos que al usar estos recursos se sienta seguro y capaz de fortalecer las relaciones entre usted y sus hijos.

SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ÁNIMO



Cuando hablamos de nuestros sentimientos, nos ayuda a entendernos a nosotros mismos y a los demás. Complete la tarea, firme y devuélvala al contacto de la escuela.

Nota: cada uno de sus hijos necesita su propia página

Instrucciones: Enumere sus respuestas y las de su hijo a lo que los hace sentir:

FELIZ/COMPLETO

Tú:

Tu hijo:

TRISTE / DESAPARECIDA

Tú:

Tu hijo:

IRRITADO/MOLESTO

Tú:

Tu hijo:

TRANQUILO/SEGURO

Tú:

Tu hijo:

Firmas: _____

RESPECTO



Es importante respetarnos a nosotros mismos, a nuestra familia, a nuestra escuela y al entorno de nuestro hogar. Complete la tarea, firme y devuélvala al contacto de la escuela.

Instrucciones: Escriba algunas buenas maneras de mostrar respeto por:

1. Tú mismo

2. La familia

3. La escuela

4. La casa

Firmas: _____

LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Si aprendemos a una edad temprana que los conflictos se pueden resolver, entonces estaremos más preparados para enfrentar nuestros problemas como adultos. Cada hogar debe tener un lugar especial donde la familia pueda venir y sentarse juntos y pensar en formas de resolver problemas. Allí, todos deben aceptar ser buenos oyentes, ser honestos y tratar de cooperar. Complete la tarea, fírmela y devuélvala a su contacto escolar.

Instrucciones: Elija un lugar de resolución de problemas en su hogar. Escriba o dibuje dónde está eso.

Firmas: _____

AUTOCONTROL



Todo el mundo se siente enojado a veces. Lo que hacemos con nuestros sentimientos de ira es muy importante. Complete la tarea, firmela y devuélvala a su contacto escolar.

Instrucciones: Junto con su hijo, encierre en un círculo las cosas que podemos hacer cuando estamos enojados y tache las cosas que no debemos hacer cuando estamos enojados.

Habla de cómo te sientes

Ve a otra habitación

Golpea a alguien

Lanza cosas

Cuenta hasta diez

Tómate un baño

Respira profundamente

llama a alguien nombres

Otro:

Otro:

Firmas:

AMABILIDAD



La comprensión del amor por parte de un niño puede basarse en las relaciones adultas sanas que observa. Complete la tarea, fírmela y devuélvala a su contacto escolar.

Instrucciones: Junto con su hijo, realice un acto de bondad ayudando a otra persona. En el espacio provisto, escribe lo que hiciste.

Firmas: _____

AMISTAD



Los amigos se ayudan y se escuchan. Confían y se respetan mutuamente y se divierten juntos. Complete la tarea, firme y devuélvala a su contacto escolar,

Instrucciones: Pregúntele a su hijo los nombres de sus amigos en la escuela y escribalos aquí.

Escriba un par de razones por las que su hijo considera amigos a esta persona o personas:

Firmas: _____

AFECTO



Mostrar afecto y dulzura es una forma de demostrarle a su hijo que lo ama y que él lo ama a usted. Complete la tarea, firme y devuélvala al contacto de la escuela.

Instrucciones: Los niños aceptan abrazar a sus padres/cuidadores al menos una vez al día durante la próxima semana. Y los padres/cuidadores acuerdan abrazar a sus hijos al menos una vez al día durante la próxima semana.

Firmas: _____