

Querida familia,
 Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LAS RELACIONES SEGURAS

¿Qué son?

Una relación segura es aquella en la que uno es aceptado por lo que es y valorado por las contribuciones únicas que aporta al mundo.

¿Por qué son importantes?

Es importante tener relaciones seguras en la escuela porque cada estudiante aporta similitudes y diferencias en el aula, ¡haciendo que nuestra aula sea única!

Un Vistazo al Quinto Grado

Su hijo de quinto grado describirá las cualidades personales que lo convierten en un miembro exitoso de la comunidad escolar.

PRACTICANDO EN CASA:

A medida que su hijo comienza a pasar más tiempo con sus compañeros, puede parecer que ya no necesitan (o quieren) su apoyo emocional, ¡pero eso no es cierto! ¡Los niños nunca se cansan de escuchar cuánto los aman! Juegue un juego con su familia para mostrar a cada miembro por qué son tan importantes para la familia. Empiece por pedirle a su hijo de quinto grado que corte las letras de una palabra que describa a su familia. Palabras como aventurero, amigable, gracioso o amoroso funcionan bien. (Hay casillas adicionales en caso de que se necesiten más letras.) ¡Su hijo debe mantener esta palabra en secreto! Ponga cada letra recortada en un plato hondo. El juego comienza con una persona que saca una letra del plato hondo y los otros miembros de la familia describen a esa persona con una palabra que comienza con esa letra. El juego continúa para que cada persona seleccione una letra y sea descrita por los demás hasta que se hayan tomado todas las letras del plato hondo. Con todas las letras sobre la mesa, el resto de la familia trata de organizar las letras para formar la palabra secreta. ¡Solo su estudiante de 5to grado sabrá la respuesta correcta!

A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X
Y	Z				

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CEREBRO

¿Qué es?

El cerebro guía todo lo que uno hace: cómo mueve su cuerpo, toma decisiones, experimenta emociones y lidia con el estrés. Cuando los niños entienden cómo su cerebro está conectado a sus emociones, están en mejores condiciones para manejar esas emociones.

¿Por qué es importante?

Los niños se benefician al aprender cómo funciona el cerebro porque les ayuda a comprender sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Un Vistazo al Quinto Grado

Los estudiantes de quinto grado están aprendiendo las cinco partes del cerebro que incluyen la amígdala, el hipocampo, la corteza prefrontal, el cerebro y el cerebelo.

PRACTICANDO EN CASA:

Juegue con su hijo a un juego de repaso rápido en el que haga coincidir las tareas diarias en casa con áreas específicas del cerebro. Aquí hay información que necesitará saber:

AMÍGDALA: la parte del cerebro encargada de sentir la emoción

HIPOCAMPOS: la parte del cerebro que nos ayuda a almacenar recuerdos

CORTEZA PREFRONTAL: la parte del cerebro que ayuda a planificar, establecer metas y resolver problemas

CEREBELO: la parte del cerebro que ayuda con la coordinación y el equilibrio

CEREBRO: la parte del cerebro que le ayuda a pensar y a sentir

Pregúntele a su hijo qué parte de su cerebro les ayuda a:

- Andar en bicicleta (cerebelo)
- Recordar dos formas de llegar a casa desde un lugar familiar como una tienda (hipocampo)
- Sentir miedo después de ver una película de terror (amígdala)
- Seguir las instrucciones de una receta (corteza prefrontal)
- Saber dónde rascarse una picazón (cerebro)

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA RESPIRACIÓN

¿Qué es?

La respiración es una herramienta de autorregulación que ayuda a controlar los impulsos y las emociones.

¿Por qué es importante?

La respiración es una herramienta que sus hijos (¡y usted!) Pueden usar para relajarse y pensar con claridad.

Un Vistazo al Quinto Grado

Los estudiantes de quinto grado están aprendiendo a aplicar la respiración como una estrategia para auto-calmarse cuando experimentan emociones intensas.

PRACTICANDO EN CASA:

¿Alguna vez ha evitado una conversación incómoda porque anticipó una fuerte reacción de la otra persona? (¡A todos nos ha pasado!) A veces las conversaciones con nuestros hijos pueden ser difíciles. Hable con su hijo sobre esto y explique que ambos usarán la técnica de respiración profunda antes (y a veces durante) las conversaciones que se sienten difíciles. Entonces ... busque la próxima oportunidad de entablar una conversación de este tipo con su hijo y practique la respiración profunda antes de continuar. Continúe con la práctica: será recompensado con conversaciones respetuosas, incluso cuando sean complicadas.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LOS SENTIMIENTOS

¿Qué son?

Los sentimientos son estados emocionales o reacciones que surgen de las circunstancias, el estado de ánimo o las relaciones y no son permanentes, sino que cambian a lo largo del día.

¿Por qué son importantes?

¡Los años de la adolescencia pueden ser emocionales! Es importante que los alumnos de quinto grado sepan que todos experimentan una gran variedad de sentimientos.

Un Vistazo al Quinto Grado

Los estudiantes de quinto grado están perfeccionando su capacidad para reconocer con precisión diferentes emociones cuando son expresadas por otros.

PRACTICANDO EN CASA:

¡Disfruten de un buen juego de charadas! Corta cada palabra listada a continuación y colócalas en un plato hondo. A continuación, reúna a su familia e invite a cada uno a tomar un turno para expresar esta emoción usando solo su rostro y cuerpo, ¡sin palabras! Si desea acelerar una competencia amistosa, divídase en equipos o establezca un cronómetro para cada ronda de juego.

ALEGRÍA	DISGUSTADO	FRUSTRADO	ORGULLOSO
PREOCUPADO	TENSO	ENOJADO	CALMADO
EMOCIONADO	AVERGONZADO	IRRITADO	AMOROSO

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CUERPO

¿Qué es?

Estamos aprendiendo que nuestro cuerpo se ve afectado y refleja estados emocionales internos.

¿Por qué es importante?

Cuando sabemos cómo reaccionan nuestro cuerpo a las emociones fuertes, nos ayuda a comprender cómo nos sentimos.

Un Vistazo al Quinto Grado

Los estudiantes de quinto grado pueden confundirse acerca de sus propios sentimientos y, a veces, tienen dificultades para expresar cómo se sienten. Están aprendiendo a identificar los síntomas físicos y los pensamientos que les dan pistas sobre sus propias emociones.

PRACTICANDO EN CASA:

Observe la postura y los gestos de su hijo cuando experimenta una emoción intensa. No es necesario mencionar lo que notó en ese momento. Espere hasta que esté tranquilo y tenga algo de espacio de esa emoción. Luego discuta lo que notó. Darle a su hijo una idea de sus patrones lo ayudará a reconocer y procesar estas emociones con mayor facilidad. También puede hablar sobre la forma en que su propio cuerpo reacciona a las emociones fuertes. Cuando estás irritado, ¿te alejas físicamente? ¿Tienes cierta expresión facial? ¿Deje de hablar? Deje que su hijo vea que usted es consciente de sus propios patrones lo alentará a prestar más atención a los suyos.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CONTROL DE LOS IMPULSOS

¿Qué es?

El control de impulsos es la capacidad de controlar los impulsos repentinos de reaccionar.

¿Por qué es importante?

Es importante que todos aprendan a controlar sus impulsos porque todos estamos a cargo de nuestro cuerpo y somos responsables del impacto de lo que hacemos y decimos.

Un Vistazo al Quinto Grado

Los estudiantes de quinto grado están aprendiendo a tomar el control de los impulsos enfocándose en el impacto de esos impulsos.

PRACTICANDO EN CASA:

El hogar es donde aprendemos a llevarnos bien en el mundo, y nuestras familias son las personas que nos enseñan a llevarnos bien con los demás. Para muchos niños, una lección importante en el hogar es aprender cómo disculparse. "Lamento por haberte golpeado", "Lamento por haberte llamado un ____", "Lamento por haber roto tu juguete", "Lamento por haber mentido sobre ____". La capacidad de disculparse por una acción es importante, pero detener la disculpa aquí podría impedir que su hijo aprenda algo aún más importante: cómo su acción impactó a la otra persona.

Para el quinto grado, los niños deberían poder considerar los sentimientos de otra persona. Reconozca la capacidad de su hijo para asumir su acción y aliéntelo a aceptar la responsabilidad por el impacto de esa acción. Una disculpa que hace ambas cosas sería algo similar a:

- Lo siento por haberte golpeado. Me equivoqué en lastimarte.
- Lo siento por haberte llamado un _____. Escucharme decir eso debe haber herido realmente tus sentimientos.
- Lo siento por haber roto tu juguete. Sé que estás molesto porque ya no puedes jugar con él.
- Lo siento por haber mentido sobre _____. Sé que te resultará más difícil confiar en lo que digo ahora.

Ser dueño del impacto pondrá a su hijo en el camino de la reconciliación con la persona que ha herido. Una gran parte del aprendizaje ocurre cuando no nos llevamos bien porque nos da la oportunidad de volver a hacer las cosas bien.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA GRATITUD

¿Qué es?

La gratitud es la cualidad de estar agradecido y la disposición a mostrar aprecio por las acciones amables al mostrar amabilidad a cambio.

¿Por qué es importante?

Para ver el bien en su mundo, los estudiantes de quinto grado deben comprender que hay muchas personas que trabajan para ayudarlos.

Un Vistazo al Quinto Grado

Los estudiantes de quinto grado están aprendiendo diferentes maneras de expresar gratitud por el trabajo de los demás.

PRACTICANDO EN CASA:

Debido a que son relativamente nuevos en el mundo, los estudiantes de quinto grado tienden a dar las cosas por sentado. Esto no significa que sean egoístas o desagradecidos. Simplemente significa que no tienen la experiencia para apreciar el arduo trabajo que implica proveer a alguien más. Una buena manera de ayudar a su hijo a darse cuenta de los esfuerzos de los demás es dejar que ellos asuman algunos de esos esfuerzos. Elija una tarea que haga un adulto en casa y que sea adecuada para que su hijo se haga cargo o ayude. Un ejemplo sería cocinar una comida para la familia. Deje que su hijo busque en línea o en libros de cocina una receta para una buena comida (sencilla). Haga que el niño sea responsable de planificar, cocinar y servir la comida (con ayuda si es necesario). Durante la comida, pregúntele a su hijo qué le resultó fácil o difícil. Asegúrese de que cada miembro de la familia agradezca a su hijo por su trabajo. A medida que experimenten gratitud, será más probable que noten las acciones de otros que también merecen su agradecimiento.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL OPTIMISMO

¿Qué es?

El optimismo es una mentalidad que nos permite ver opciones para abordar los desafíos de la vida. Cuando es optimista, usted tiene la capacidad de ver que existen oportunidades en cualquier situación.

¿Por qué es importante?

Es importante que los alumnos de quinto grado sean optimistas, porque influye en cómo se sienten acerca de sí mismos. ¡Y sabemos que el diálogo interno es importante!

Un Vistazo al Quinto Grado

Nuestros estudiantes de quinto grado están aprendiendo a reconocer que las historias que nos contamos a menudo son negativas, inútiles y falsas. Estamos aprendiendo a cambiar nuestro diálogo interno para incluir el pensamiento optimista.

PRACTICANDO EN CASA:

Si bien puede parecer que los niños a esta edad se están alejando de los miembros de la familia, ¡es importante recordar que ahora le necesitan tanto como siempre! A medida que preste atención a los altibajos en la vida de su hijo, invite a oportunidades para escuchar mientras habla sobre situaciones que han sido frustrantes o molestas. Escuche atentamente cómo su hijo habla de sí mismo, valide sus sentimientos y, cuando esté listo, redirija gentilmente su pensamiento a una conversación interior optimista. Las siguientes preguntas pueden ser útiles en sus conversaciones:

- ¿Reconoces la historia de ti mismo que estás compartiendo en este momento?
- ¿Es útil tu propia historia?
- ¿Es realmente cierta tu historia personal?
- ¿Tu historia personal está realmente en "el final"? ¿O todavía se está escribiendo?
- ¿Hay alguna manera diferente de pensar sobre lo que sucedió?

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA DETERMINACIÓN

¿Qué es?

La determinación es la capacidad de seguir trabajando hacia una meta, especialmente cuando es difícil o desafiante.

¿Por qué es importante?

Enseñar a los niños sobre la determinación les ayudará a desarrollar la confianza en que pueden hacer cosas difíciles.

Un Vistazo al Quinto Grado

Los estudiantes de quinto grado de nuestra clase van a entrevistar a alguien que conocen para determinar cómo usaron la determinación al hacer algo difícil. Esta es una gran oportunidad para agregar valor a las cualidades que admiran en alguien que es especial para ellos. También están aprendiendo a reconocer cómo muestran determinación mientras trabajan para alcanzar una meta.

PRACTICANDO EN CASA:

Puede ayudar a su hijo a practicar el reconocimiento y el uso de la determinación en casa cambiando las preguntas del final del día. Es fácil caer en la rutina de hacerles a los niños las preguntas típicas al final de cada día, como "¿Cómo estuvo tu día?" "¿Qué aprendiste?" "¿Tienes alguna tarea?". Intente sustituir uno de estos con la pregunta "¿Qué fue lo más difícil que hizo hoy?" Al principio, los niños pueden responder con respuestas como "Salir de la cama". o "Permanecer despierto en la escuela". No dejes que eso le impida seguir presionando. "Sí. ¡Parece que levantarse de la cama nunca llegará a ser más fácil! Pero, ¿cuál fue la tarea más difícil que hiciste hoy en la escuela?" Una vez que haga que su hijo hable sobre esto, pídeles que le cuenten cómo lograron la tarea. ¡Darles a los niños la oportunidad de hablar sobre sus fortalezas les ayuda a reconocerlos con mayor facilidad! Considere hacer esta pregunta ocasionalmente durante la cena con el resto de la familia. ¡Todos nos sentimos mejor cuando las personas que amamos nos prestan atención y validan nuestros esfuerzos!

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA RESILIENCIA

¿Qué es?

La resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de fallas o contratiempos.

¿Por qué es importante?

¡Todos necesitan resiliencia! La resiliencia es la fuerza que nos ayuda a superar situaciones difíciles o estresantes. Los estudiantes de quinto grado tienen muchas fuentes de estrés: conflictos con amigos, mantenerse al día con el trabajo escolar, anticiparse a la escuela secundaria, ¡solo por nombrar algunos!

Un Vistazo al Quinto Grado

En nuestro salón de clases, los estudiantes de quinto grado aprenderán sobre cuatro tipos diferentes de resiliencia, cómo construir resiliencia todos los días y cómo la resiliencia se manifestó en las vidas de las personas que fueron agentes de cambio.

PRACTICANDO EN CASA:

Se requiere resiliencia para lograr el éxito. Para practicar esto en casa, ¡sea una familia que se fija metas! Al establecer objetivos y seguir el progreso hacia el éxito, los desafíos y los contratiempos serán obvios. Es durante esos momentos que puede hablar sobre la importancia de tener resiliencia manteniendo las emociones bajo control, pensando en un problema, pidiendo ayuda y siendo amables con nosotros mismos. Ayude a su hijo a establecer una meta a corto plazo (1 a 3 semanas). Use la hoja de seguimiento de objetivos simple a continuación y recuérdelo a su hijo que marque su progreso diariamente. A medida que su hijo trabaje hacia la meta, pregúntele sobre cualquier dificultad que pueda tener y ayúdelo a pensar en esa dificultad. ¡Celebre el logro de la meta y quizás lo más importante, la capacidad de recuperación que su hijo mostró en el camino hacia el éxito!

MI META: _____ QUIERO ALCANZAR MI META A MAS TARDAR EL: _____

Marque cada día que progresa hacia su meta. _____

Semana 1

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Semana 2

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Semana 3

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
TOMAR PERSPECTIVA

¿Qué es?

Una perspectiva es una actitud particular hacia algo o un punto de vista. La toma de perspectiva es la capacidad de apreciar el punto de vista de otra persona, incluso si difiere del suyo.

¿Por qué es importante?

Es importante que los niños tengan esta habilidad porque cuando pueden ver las cosas desde el punto de vista de los demás, les ayuda a tomar las mejores decisiones sobre qué decir y hacer.

Un Vistazo al Quinto Grado

Su hijo de quinto grado está aprendiendo que las perspectivas están determinadas por su experiencia previa y pueden cambiar con el tiempo.

PRACTICANDO EN CASA:

Para el quinto grado, los niños comienzan a prestar más atención a lo que sucede en el mundo. Músicos y celebridades, deportes locales o regionales, eventos comunitarios y causas nacionales o internacionales son ahora de interés. Use este interés ampliado para preguntar la perspectiva de su hijo sobre un problema en su servicio de noticias o en la televisión. Debido a que sus perspectivas son limitadas y evolucionan, es mejor no preocuparse si su perspectiva no coincide con la suya. En cambio, concéntrese en la pregunta más importante que puede hacer: "¿Por qué piensas eso?" Su respuesta proporcionará información sobre qué o quién valora su hijo, así como sus sueños o preocupaciones sobre el mundo que lo rodea.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA EMPATÍA

¿Qué es?

La empatía va más allá de simplemente ver el punto de vista de otro; nos lleva al mundo de los sentimientos de la otra persona y nos ayuda a comprender los motivos y el contexto de su perspectiva.

¿Por qué es importante?

Cuando los estudiantes prestan atención a cómo se sienten los demás, les ayuda a defender lo que es correcto.

Un Vistazo al Quinto Grado

Para el quinto grado, la mayoría de los estudiantes han sido testigos o han escuchado sobre comportamientos de intimidación. Lamentablemente, muchos de nuestros estudiantes han sido víctimas de intimidación ("bullying"). Estamos aprendiendo que la empatía nos ayuda a comprender cómo se puede sentir una víctima en una situación de intimidación ("bullying") y cómo la empatía puede guiarla para ayudar.

PRACTICANDO EN CASA:

Nuestros alumnos de quinto grado están aprendiendo sobre cuatro tipos de intimidación ("bullying"):

1. Físico,
2. Verbal,
3. Social y
4. Ciber

Tómese el tiempo para hablar sobre esto con su hijo y hágales saber que le importa cómo lo tratan y cómo trata a los demás. Para el quinto grado, los niños se vuelven bastante buenos para ocultar sus sentimientos y a veces se sienten demasiado avergonzados como para admitir que se encuentran en una situación difícil con sus compañeros. Comience una rutina en la que pase 10 minutos solo con su hijo todos los días disfrutando de una conversación o participando en una actividad en silencio. Es posible que se sorprenda de los temas que pueden surgir durante una caminata, al conducir en el automóvil, al lavar platos o al jugar a la pelota. No importa lo que haga, solo reserve tiempo todos los días para estar completamente presente con su hijo. Comenzar la conversación le hará saber a su hijo que usted siempre está disponible para ayudarlo.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA AMABILIDAD

¿Qué es?

La amabilidad es la cualidad de ser amable, generoso y considerado.

¿Por qué es importante?

La amabilidad es importante porque es una acción que puede requerir muy poco esfuerzo y aún así tener un gran impacto.

Un Vistazo al Quinto Grado

Nuestra clase de quinto grado está aprendiendo que la verdadera amabilidad se da sin la expectativa de nada a cambio.

PRACTICANDO EN CASA:

¿Alguna vez has participado en una actividad de "Santa Secreto"? Esto es cuando los miembros de un grupo intercambian nombres y luego reciben pequeños obsequios entre ellos de forma anónima. Adapte este juego a "Kind Kin" y juegue en casa con todos los miembros de la familia. Comience hablando sobre las cosas amables que hacen el uno por el otro y los tipos de actos amables que cada uno aprecia. (¡Recuerde que el tono de voz, prestar atención, escuchar y animar se consideran actos de bondad!) Escriba el nombre de cada miembro de la familia en un pedazo de papel y colóquelo en un plato hondo o sombrero. ¡Cada miembro de la familia saca un nombre del sombrero, asegurándose de que no sea el suyo! Durante la semana, la familia se enfoca en ser más amable con la persona que sacaron del plato hondo. Al final de la semana, ¡que todos adivinen quién era su Kind Kin!

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA COMPASIÓN

¿Qué es?

La compasión es el sentimiento que surge cuando uno se enfrenta a la angustia de otra persona y se siente motivado a hacer algo para ayudar.

¿Por qué es importante?

Queremos tener compasión porque nos motiva a ayudarnos unos a otros.

Un Vistazo al Quinto Grado

Su hijo trabajará con sus compañeros para abordar una necesidad social.

PRACTICANDO EN CASA:

Tenga una breve conversación familiar sobre la necesidad de un vecino, familiar, miembro de su iglesia u organización comunitaria con el que esté familiarizado. Juntos, piensen en formas de ayudar a satisfacer esta necesidad como familia. ¡Esto podría ser muy simple! Por ejemplo, un vecino podría necesitar ayuda con su césped, un miembro de la familia podría estar enfermo o solo, o un amigo acaba de decirle que perdió a su mascota. En su discusión, concéntrese en la forma en que la necesidad hace sentir a esta persona. A continuación, elija una forma de ser útil y haga un plan para satisfacer la necesidad que identificó. Cuando se satisfaga la necesidad, pregúntele a su hijo cómo se siente acerca de sí mismo después de mostrar compasión por otra persona.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA ESPERANZA

¿Qué es?

La esperanza es la creencia de que el futuro será mejor que el presente y que uno tiene el poder de hacerlo realidad.

¿Por qué es importante?

¡Creemos que es más fácil planificar nuestro futuro cuando creemos que el futuro será bueno!

Un Vistazo al Quinto Grado

Su hijo identificará y explorará oportunidades para desarrollar sus habilidades y talentos.

PRACTICANDO EN CASA:

A medida que los estudiantes de quinto grado comienzan a mirar hacia la escuela secundaria, es normal que experimenten cierta ansiedad sobre el futuro. Puede ayudar a su estudiante a aliviar estas ansiedades hablando de las esperanzas que tiene para su futuro.

Tómese un minuto de silencio para escribirle una carta breve a su hijo. En la carta describa cómo se siente acerca de él y cómo se siente al ser su padre o guardián. A continuación, enumere las características, habilidades o talentos que hacen que su hijo sea especial. Asegúrese de explicar cómo estas habilidades o talentos podrían ser útiles en su futuro. Termine la nota con un mensaje de amor y gratitud por su hijo. Ponga la carta donde el niño la encontrará y tenga tiempo y privacidad para leerla por su cuenta. ¡Los pocos minutos de esfuerzo que pone hacia esta carta pueden tener un impacto de por vida en cómo se siente su hijo sobre su futuro!