

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LAS RELACIONES SEGURAS

¿Qué son?

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

¿Por qué son importantes?

Las relaciones seguras son importantes porque nos ayudan a darnos cuenta de que juntos, ¡podemos lograr más que lo que puede una sola persona!

Un Vistazo al Cuarto Grado

Los estudiantes de cuarto grado en nuestra clase comparten características que los hacen similares y únicos de otros en la clase.

PRACTICANDO EN CASA:

¡Todos necesitamos sentir que pertenecemos, y comenzamos nuestro sentido de pertenencia en nuestra familia! A medida que su hijo crece y pasa más tiempo con sus compañeros, es especialmente importante que comprendan que son (y siempre serán) una parte importante de su familia. Para hacer este punto en casa, haga un mini póster para honrar a los miembros de su familia. Agarre a los miembros de tu familia y siéntese alrededor de la mesa con los crayones o marcadores que tenga disponibles. Juntos, colorean la palabra FAMILIA. ¡Mientras colorea, dele a todos la oportunidad de hablar sobre cómo son similares (y diferentes) a otros miembros de su familia!

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?

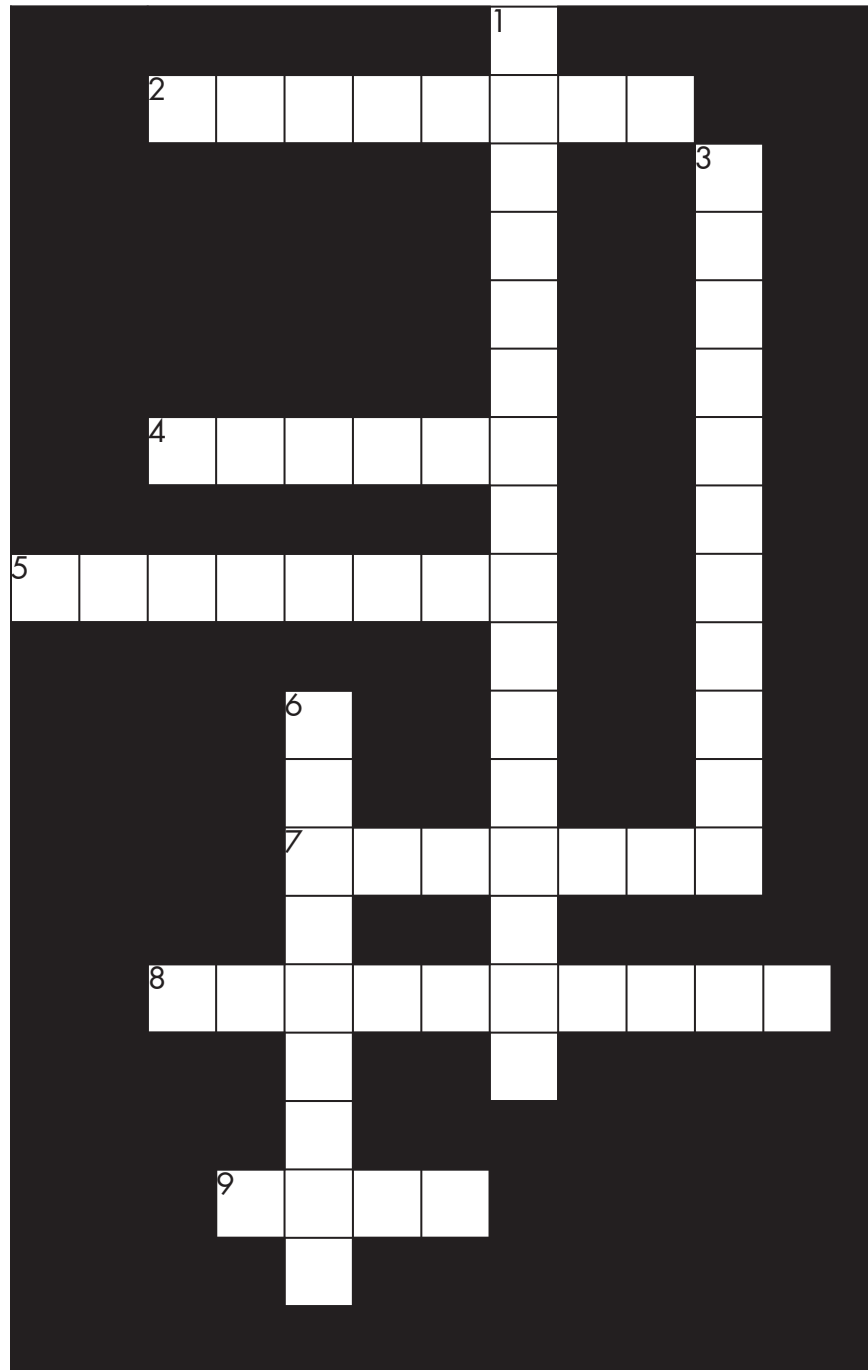
¡Queremos que los niños estén orgullosos de su increíble cerebro porque los convierte en las personas especiales que son!

Un Vistazo al Cuarto Grado

Nuestros alumnos de cuarto grado están aprendiendo a identificar tres partes del cerebro: la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal. La amígdala es una estructura que ayuda a protegernos diciéndole al cuerpo qué hacer cuando tenemos miedo, enojo o nos sentimos vulnerables. La corteza prefrontal nos ayuda a tomar decisiones, objetivos y planes. El hipocampo almacena información como recuerdos y nos ayuda a aprender nueva información.

PRACTICANDO EN CASA:

¡Juntos, completen este rompecabezas para repasar las palabras del cerebro que su hijo está aprendiendo!



ACROSS

- 2. The two parts or hemispheres of the brain
- 4. Thick coating of the axon which helps information travel quickly through the brain
- 5. The part of the brain in charge of strong emotion
- 7. Special cells that carry and send information to every part of your body
- 8. A part of the brain that helps us with balance and coordinated movement
- 9. Body part of the cell that holds information or instructions

DOWN

- 1. The part of the brain that helps us do our best thinking
- 3. The part of the brain that helps us learn and remember
- 6. Branches of the cell body that carry information to another neuron by connecting to its dendrites

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?

Los niños deben aprender que pueden usar la respiración como una herramienta para relajarse y pensar con claridad.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Nuestros alumnos de cuarto grado están aprendiendo a manejar emociones fuertes y reacciones a través de habilidades de adaptación, como la respiración.

PRACTICANDO EN CASA:

Una de las mejores maneras en que puede ayudar a su hijo a practicar el uso de la respiración profunda como un medio para relajarse y pensar con claridad después de un malestar es modelar esta práctica usted mismo. En el ajetreo y el bullicio de las actividades después de la escuela, a menudo podemos sentirnos abrumados y aun si no lo decimos, ¡los niños pueden saber cuándo nos sentimos estresados! Antes de pasar a la siguiente tarea, dígame a su hijo que necesita un minuto para respirar profundamente. Al hacer esto, le estará mostrando a su hijo que todos deben usar estrategias para calmar el cerebro y el cuerpo, ¡incluso usted! Cuando note que su hijo se agita o molesta, pídale que respire profundamente con usted. ¡Incluso podrían practicar juntos una nueva técnica de respiración! ¡A continuación hay un ejemplo de una técnica, llamada respiración de caja!

bit.ly/breathingbox



Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LOS SENTIMIENTOS

¿Qué son?

Los sentimientos son estados o reacciones emocionales 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?

Es importante aprender sobre los sentimientos porque los niños necesitan palabras que digan exactamente cómo se sienten.

Un Vistazo al Cuarto Grado

En cuarto grado, los niños aprenden que la intensidad de la emoción puede cambiar con el tiempo.

PRACTICANDO EN CASA:

A medida que los niños crecen, su capacidad para manejar sus emociones mejora. Pero los estudiantes de cuarto grado todavía tienen un camino por recorrer antes de que puedan hacer esto de manera efectiva. Una de las mejores maneras de apoyar el desarrollo de esta habilidad es reconocer los sentimientos de su hijo, incluso si no está de acuerdo con ellos. Cuando su hijo está enojado, una simple frase como "Puedo ver que estás enojado" puede ser suficiente para difuminar la intensidad de esa emoción. Puede hacer un seguimiento con una declaración de límites como: "Puedo ver que estás enojado. No está bien golpear a alguien cuando estás enojado". Finalmente, considere ofrecerle a su hijo una opción. Esto puede sonar como, "Puedo ver que estás enojado. No está bien golpear a alguien cuando estás enojado. Si necesitas golpear, puedes golpear una almohada o tu colchón".

Cuando la emoción fuerte se haya calmado, trate de hablar con su hijo sobre cómo la intensidad de su emoción cambió con el tiempo. Cuando un niño está en medio de una emoción, a menudo no puede ver que el mundo volverá a la normalidad. Ayudarlos a pensar en su propia experiencia de volver a la calma los ayudará a recordar que incluso los sentimientos más fuertes pasan.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CUERPO

¿Qué es?

Los alumnos de cuarto grado están desarrollando una conciencia de que su cuerpo se ve afectado y refleja estados emocionales internos.

¿Por qué es importante?

¡Es importante que los niños presten atención a lo que sucede en el interior, porque esas señales corporales pueden ayudarlos a comprender cómo se sienten!

Un Vistazo al Cuarto Grado

Nuestros estudiantes están aprendiendo a describir señales físicas y cómo corresponden a las emociones fuertes. Por ejemplo, los estudiantes están aprendiendo que la frustración intensa generalmente se siente cuando se contrae el estómago y se contraen los músculos de los hombros, brazos y manos. La soledad o la tristeza a veces se pueden sentir por una sensación de vacío en el estómago y lágrimas que se salen fácilmente.

PRACTICANDO EN CASA:

Juegue un juego de conversación con su hijo para discutir cómo sus cuerpos pueden mostrar sus sentimientos. Recorte las dos tablas de la página siguiente para que tenga una y su hijo tenga la otra. Cada jugador necesita tres marcadores (es decir, monedas de un centavo, botones, frijoles secos). Túrnense para pronunciar una de las palabras de emoción en la lista de la página siguiente. Cada jugador coloca sus tres marcadores en señales físicas que experimentan cuando tienen este sentimiento. Hable acerca de cómo sus reacciones son similares o diferentes entre sí.

PALABRAS DE EMOCIÓN:

Frustrado, avergonzado, enojado, nervioso, emocionado, estresado, agotado, aburrido

Cabeza abajo	Lágrimas	Hombros encogidos	Hombros apretados / altos
Mano sobre los ojos	Puños cerrados	Ojos cerrados o mirando hacia abajo	Los ojos bien abiertos
Manos cubriendo la cara	Apoyar la barbilla en las manos	Brazos cruzados	Mejillas sonrojadas o calientes
Movimiento de Rodillas	Gran sonrisa	Retorciéndose las manos	Rollo de ojos
Hombros caídos	Suspirando	Riendo	Saltando arriba y abajo

Cabeza abajo	Lágrimas	Hombros encogidos	Hombros apretados / altos
Mano sobre los ojos	Puños cerrados	Ojos cerrados o mirando hacia abajo	Los ojos bien abiertos
Manos cubriendo la cara	Apoyar la barbilla en las manos	Brazos cruzados	Mejillas sonrojadas o calientes
Movimiento de Rodillas	Gran sonrisa	Retorciéndose las manos	Rollo de ojos
Hombros caídos	Suspirando	Riendo	Saltando arriba y abajo

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 los niños sepan que están a cargo de su cuerpo y son responsables del impacto de lo que hacen y dicen.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Nuestros estudiantes de cuarto grado están aprendiendo a asumir el control de sus impulsos enfocándose en el impacto de sus acciones. Una parte importante de ser responsables es la voluntad de disculparse. Los niños (¡y los adultos!) A veces dicen o hacen cosas impulsivamente que pueden lastimar a otra persona. Aprender a disculparse por ese impacto es el primer paso para reconocer y controlar el comportamiento impulsivo.

PRACTICANDO EN CASA:

En la clase, los estudiantes están aprendiendo una fórmula para una buena disculpa. A veces, a los niños les resulta difícil disculparse porque simplemente no saben qué decir. Darles un modelo simple elimina esta barrera. Aquí tiene una disculpa de tres pasos que quizás quiera incorporar a su familia:

1. Pido disculpa por_____.
2. Esto estuvo mal porque_____. (impacto)
3. La próxima vez, haré _____

Es mejor presentar esto a toda la familia cuando las cosas estén tranquilas. Cada miembro de la familia puede inventar una disculpa utilizando el modelo para la práctica. Si su familia está de acuerdo con que estos tres pasos son suficientes, puede alentar a su hijo a hacer un póster sencillo de estas declaraciones y ponerlas en el refrigerador. Cuando sea el momento de que su hijo se disculpe, considere darle tiempo para calmar sus emociones. Una disculpa forzada no es satisfactoria para nadie. Darle a su hijo tiempo y espacio para calmarse y pensar lo ayudará a ofrecer una disculpa sincera.

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?

Es importante aprender acerca de la gratitud porque los niños pueden entrenar sus cerebros para buscar lo bueno a su alrededor.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Nuestros alumnos de cuarto grado están explorando fuentes de gratitud que fácilmente podrían pasar por alto o ignorar.

PRACTICANDO EN CASA:

En la escuela, su hijo buscará motivos por los que esté agradecido y creará una lista para registrarlos. Para ampliar el aprendizaje, anímelos a descubrir por qué están agradecidos los miembros de su familia. Deje que su hijo se imagine que es un entrevistador de noticias de televisión. Usando papel / lápiz o un teléfono celular para grabar, pídale a su hijo que entreviste a cada miembro de la familia para preguntarle por qué está agradecido. Su hijo puede compilar los resultados en estas cuatro categorías:

1. Personas
2. Lugares
3. Cosas
4. Actividades

Deje que su hijo explique sus resultados al resto de la familia. ¡Le conmovirá escuchar cómo su familia está agradecida por las cosas que a menudo damos por sentado!

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL OPTIMISMO

¿Qué es?

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

¿Por qué es importante?

Hay altibajos en la vida de todos. El optimismo ayuda a los niños a superar las dificultades alentándolos a centrarse en el bien en ellos y en sus vidas.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Cada estudiante de nuestra clase de cuarto grado está trabajando para identificar sus fortalezas únicas y personales.

PRACTICANDO EN CASA:

En el cuarto grado, los niños son buenos para compararse con los demás, a veces de manera desfavorable. Ayude a su hijo a cambiar las cosas ayudándolo a concentrarse en sus áreas de fortaleza. A menudo vemos cosas en nuestros hijos que ellos mismos no pueden ver. Exprese el potencial y la promesa que ve en su hijo haciendo esta simple actividad:

Recorte un corazón de papel y pegue una foto de su hijo en el centro. Alrededor de la imagen, deje que los miembros de su familia escriban por qué aman a su hijo. Escriba adjetivos que describan a su hijo alrededor de los bordes del corazón. Si su hijo tiene hermanos u otros niños en el hogar, aliéntelos a decorar el corazón con crayones o calcomanías.

¡Considere hacer de este un proyecto secreto que haga con otros miembros de su familia y preséntelo a su hijo como una forma de mostrar cuánto cree en él!

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?

Queremos que los niños sepan que pueden lograr sus sueños y objetivos cuando continúan, un paso a la vez.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Nuestros alumnos de cuarto grado están aprendiendo a monitorear su progreso en el logro de una meta a corto plazo.

PRACTICANDO EN CASA:

Puede ayudar a su hijo a practicar la determinación en casa incluyéndolo en el desarrollo (y en el progreso) de una meta familiar. Por ejemplo, es posible que su familia quiera tomarse unas vacaciones o un viaje para visitar a sus familiares durante el verano. Otro ejemplo puede ser que los niños obtengan asistencia perfecta o sean incluidos en la lista de honor en la escuela durante cinco de los seis períodos de calificaciones durante el año. Un objetivo incluso podría ser entrenar a su perro para que obedezca cuatro órdenes. Una vez que haya decidido el objetivo y haya hablado sobre por qué es beneficioso para todos, hable sobre algunos de los desafíos que podría encontrar para alcanzar el objetivo. Finalmente, hable sobre cómo enfrentará cada desafío. Estas son las que llamamos estrategias de determinación. Una estrategia de determinación es todo lo que hace para ayudarse a superar un desafío y seguir avanzando hacia la meta. Para ahorrar dinero para su viaje, puede decidir eliminar la comida rápida durante la semana. ¡Eso podría ser un desafío porque alguien tendrá que preparar la cena todas las noches! Una estrategia de determinación sería que cada miembro de la familia participe en la preparación, arreglo o limpieza de la comida. Una estrategia de determinación para enseñarle a su perro nuevos comandos podría ser ejercer paciencia y reservar tiempo todos los días para practicar. Aunque son sugerencias simples, ¡también son una manera efectiva para que los niños entiendan que el logro es intencional!

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?

Es fortalecedor para los niños darse cuenta de que son capaces de ayudar a otra persona a recuperarse de una situación difícil.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Los estudiantes de cuarto grado están aprendiendo que la resiliencia no siempre es individual: las personas se ayudan entre sí para ser resilientes.

PRACTICANDO EN CASA:

Piense en la última vez que ayudó a alguien (¡además de su hijo!) sin pensar en recibir nada a cambio. En estos momentos nos sentimos bien con nosotros mismos, sabiendo que somos capaces de marcar la diferencia para otra persona. Comparta ese conocimiento y alegría con su hijo mostrándole oportunidades para ayudar a alguien con dificultades. Aquí hay algunas ideas que su hijo puede probar:

- Escriba y envíe una nota a un ser querido que esté solo.
- Ayude a un hermano a practicar una habilidad que le resulte difícil, como andar en bicicleta o aprender operaciones matemáticas.
- Prepare caldo o postre para alguien que ha estado enfermo.
- Haga un dibujo para animar a un miembro de la familia o vecino que está pasando por dificultades.
- Clasifique ropa y juguetes para encontrar cosas para donar a una organización benéfica.

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 traten de ver el punto de vista de los demás porque les ayuda a entenderse mejor.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Los estudiantes de cuarto grado están aprendiendo sobre la importancia de considerar múltiples perspectivas al considerar un tema.

PRACTICANDO EN CASA:

Juegue un juego de arte rápido para demostrar la importancia de tratar de ver la perspectiva de otra persona para comprender una situación. Dele a su hijo una hoja de papel en blanco y dígame que haga un dibujo sencillo. No tiene que ser una imagen de nada realista, solo pueden ser formas aleatorias. ¡No mire el dibujo de su hijo! Cuando terminen, tome otro pedazo de papel y un lápiz. Siéntese espalda con espalda con su hijo para que no puedan ver el papel del otro. Ahora, deje que el niño le dé instrucciones para copiar su diseño en su propio papel. Su hijo podría decir: "Dibuje un círculo pequeño en la esquina inferior derecha". o "Dibuje una línea desde el centro del borde superior hasta el centro del borde inferior del papel". No deberían decir: "Dibujar una casa en medio del papel". :) Seguirá las instrucciones de su hijo. Cuando hayan terminado de dar instrucciones, compare sus dibujos. ¿Qué tan parecido lo hizo al dibujo de su hijo? ¿Cuáles son algunas diferencias? Para hacerlo bien, su hijo tuvo que pensar en lo que estaba viendo en su página: tenía que ver el proceso de dibujo desde su perspectiva.

Para dar seguimiento, cuando tome decisiones familiares, fomente el uso de frases como:

- En mi opinión...
- La manera en que lo veo....
- Desde mi perspectiva.
- Mi punto de vista es ...

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?

Es importante que los niños piensen en cómo se siente otra persona para que puedan entender las palabras, acciones y reacciones de esa persona.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Los estudiantes de cuarto grado están practicando declaraciones de empatía e identificando posturas corporales que reflejan empatía.

PRACTICANDO EN CASA:

¡La mejor manera de aprender la empatía es experimentarla! Cuando su hijo esté molesto, considere hacer que se sienta como un VIP (¡una persona muy importante!). Hay tres pasos que puede seguir para mostrar empatía a su hijo mientras está tratando con una fuerte emoción.

- 1. Validar:** simplemente reconozca los sentimientos de su hijo. No tiene que estar de acuerdo con su comportamiento o intensidad de emoción, pero es importante hacerles saber que comprende lo que siente. Una simple afirmación como "Puedo ver que estás triste / decepcionado / enojado" es muy valiosa y puede disipar algo de la intensidad de la emoción que siente su hijo.
- 2. Iniciar:** a medida que los niños crecen, es menos probable que le digan cómo se sienten. No espere a que su hijo se acerque a usted. Cuando sienta que su hijo está luchando, inicie la conversación. Si lo hace, hará que se den cuenta de lo importantes que son para usted.
- 3. (Estar) Presente:** no se preocupe por resolver el problema de su hijo. Nuestro instinto amoroso es eliminar cualquier cosa que cause dolor a nuestros hijos, pero los alumnos de cuarto grado pueden manejar muchos problemas por sí mismos. Estar presente significa estar totalmente "en el momento" con su hijo. Cierre la puerta, deje el teléfono y concéntrese solo en su hijo. Un brazo alrededor de su hombro y declaraciones como, "Sé que esto es difícil. Estoy aquí" son exactamente lo que su hijo necesita para sentirse como una persona muy importante.

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?

Es importante aprender que ser amable (o poco amable) puede afectar a alguien durante mucho tiempo.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Nuestra clase de cuarto grado está discutiendo el poder de las palabras amables y poco amables.

PRACTICANDO EN CASA:

Esta es una actividad que ayuda a los niños a comprender que las palabras desagradables duelen y que las palabras amables traen consuelo. Pídale a su hijo que identifique tres superficies u objetos en su hogar que sean ásperos, duros o afilados. Deben dibujar estos en un lado de una hoja de papel. Luego, pídales que encuentren tres superficies u objetos que sean suaves o cómodos. Anímelos a dibujar estos elementos en el lado opuesto del papel. Pregúntele a su hijo qué grupo de artículos preferiría evitar toparse. Cuando elijan los elementos duros, ásperos o afilados, explique que las palabras desagradables pueden ser como estos elementos porque pueden causar daño. Los otros objetos son similares a las palabras amables porque traen bondad y consuelo. Tenga una conversación con su hijo sobre su deseo de hacer que el intercambio de palabras amables sea la norma en su relación y el intercambio de palabras desagradables sea no común.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA COMPASIÓN

¿Qué es?

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

¿Por qué es importante?

Cuando los niños sienten compasión, estarán en mejores condiciones para ayudar a otros en necesidad.

Un Vistazo al Cuarto Grado

Los estudiantes de cuarto grado están identificando problemas y necesidades sociales en la comunidad.

PRACTICANDO EN CASA:

Cuando se reconoce a los niños por hacer algo positivo, es más probable que repitan esa acción. Asistir intencionalmente en los actos de compasión que muestra su hijo refuerza poderosamente esas acciones. Dele a su hijo un hilo elástico, hilo o hilo dental de 6 pulgadas de largo. Comience conversando sobre cómo se muestra la compasión en su familia y cómo su familia muestra compasión fuera del hogar. Dígale a su hijo que haga un nudo al final de la cuerda y dele dos cuentas pequeñas para poner en la cuerda. El primero es para recordarles que busquen formas de mostrar compasión con otros miembros de la familia y el segundo es para mostrar compasión a los que están más allá de su familia. Todos los días, observe lo que hace su hijo para mostrar compasión. Pregúnteles cómo lo han demostrado en la escuela o en su vecindario. Otorgue a cada instancia otra cuenta que su hijo pueda agregar a su cuerda. Cuando la cuerda esté casi llena de cuentas, tómese unos minutos para escribir una nota corta a su hijo, expresando su orgullo por su capacidad de mostrar compasión por los demás. Adjunte su nota a la cuerda para que su hijo la encuentre y la lea. Si lo desea, la cuerda se puede atar en un lazo y unir a un cordón de zapato de tenis o un cierre de cremallera en su mochila o chamarra. Cada vez que lo ven, las cuentas les recordarán que usted lo ve como una persona compasiva.

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?

La autoconfianza de los niños se dispara cuando se dan cuenta de que tienen la capacidad de llevar esperanza a los demás.

Un Vistazo al Cuarto Grado

En clase, los estudiantes de cuarto grado están aprendiendo que la esperanza nos ayuda a creer en nosotros mismos y en nuestro futuro. Están explorando la vida de figuras actuales e históricas que hicieron cambios positivos en el mundo.

PRACTICANDO EN CASA:

Hable acerca de lo que significa la esperanza para su familia. En una hoja de papel en blanco, escriba una palabra para cada letra de la palabra ESPERANZA (HOPE). Por ejemplo, H podría significar hogar o humanidad. Anime a los miembros de la familia a hablar sobre cada palabra y lo que significa para ellos. Deje que su hijo decore la hoja por completo. Cuando las cosas sean estresantes o desafiantes, vuelva a esta palabra y recuérdela a su hijo (¡y a usted mismo!) que tiene esperanza en el futuro.

H _____

O _____

P _____

E _____