

Querida familia,
 Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LAS RELACIONES SEGURAS

¿Qué son?

Sabemos que somos más fuertes cuando trabajamos juntos. En tercer grado, ¡los estudiantes aprenderán que el trabajo en equipo también es divertido! Mientras queremos que todos los niños reconozcan sus propias fortalezas, también queremos que reconozcan que juntos pueden lograr aún más.

¿Por qué son importantes?

Nuestra clase aprende sobre el trabajo en equipo porque compartimos la responsabilidad de mantener nuestra aula funcionando sin problemas.

Un Vistazo al Tercer Grado

Su hijo identificará sus responsabilidades consigo mismo, con el salón de clases y con la comunidad escolar.

PRACTICANDO EN CASA:

Hable con su hijo sobre sus responsabilidades en el hogar. Considere hacer una tabla de tareas simple como la que se muestra a continuación. Cuando se complete un trabajo, ¡felicite a su hijo, agradeciéndole por su contribución a la familia!

MIS TRABAJOS	Hacer mi cama	Poner la mesa	Alimentar a nuestra mascota	Sacar la basura	Ayudar a doblar la ropa
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

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.

Un Vistazo al Tercer Grado

Su hijo enumerará las áreas de fortaleza personal y las atribuirá a la función cerebral.

¿Por qué es importante?

Aprender cómo funciona el cerebro ayuda a los niños a comprender que su cerebro los convierte en las personas especiales que son.

PRACTICANDO EN CASA:

Trabajando lado a lado con su hijo, haga una lista de sus puntos fuertes. Junto a cada fortaleza, pídale a su hijo que identifique qué parte del cerebro ayuda con esa habilidad. ¡Puede que se sorprenda de tener un experto en cerebro de tercer grado en su casa!

MIS FORTALEZAS	MI CEREBRO
<i>Yo cuento buenos chistes.</i>	<i>Corteza prefrontal (conexión social)</i>
<i>Soy bueno en ortografía.</i>	<i>Hipocampo (memoria)</i>
<i>Soy un buen jugador de fútbol.</i>	<i>Cerebelo (movimiento coordinado)</i>

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA RESPIRACIÓN

¿Qué es?

El impacto positivo de la respiración concentrada en el bienestar general ha sido bien investigado. Los niños y los adultos en sus vidas pueden aprender fácilmente cómo usar su respiración para calmarse, centrarse y reenfocarse.

¿Por qué es importante?

Al aprender estrategias de respiración para la autorregulación, los niños pueden tomar decisiones apropiadas y responder a situaciones estresantes de una manera más consciente.

Un Vistazo al Tercer Grado

Los alumnos de tercer grado están aprendiendo a prestar atención a algo. Para hacer esto, los alentamos a participar en actividades que los ayuden a calmarse. Esto les ayuda a darse cuenta realmente de lo que estás haciendo.

PRACTICANDO EN CASA:

Consiga algunos crayones o lápices de colores, siéntese en un lugar cómodo y ... colorea. Esto puede parecer una tontería al principio, pero es una actividad que requiere concentración y puede ser relajante, como respirar profundamente. ¡Invite a su hijo a colorear con usted! Esta actividad calmada los ayudará a relajarse mientras disfrutan de estar cerca de una de sus personas favoritas: ¡usted!



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. No son permanentes, sino que cambian a lo largo del día.

¿Por qué son importantes?

Saber cómo cambiar la intensidad de los sentimientos ayudará a su hijo a superar situaciones desafiantes.

Un Vistazo al Tercer Grado

Los alumnos de tercer grado están aprendiendo a distinguir entre diferentes intensidades de emociones.

PRACTICANDO EN CASA:

Ayude a su hijo a desarrollar un vocabulario fuerte de palabras de sentimientos para que puedan ser más específicos cuando estén tratando con sentimientos fuertes. Puede ayudar a su hijo a aumentar su vocabulario emocional ayudándolo con la simple actividad a continuación.

Consiga cinco crayones diferentes. Ayude a su hijo a usar la clave de color para colorear cada palabra de acuerdo con su categoría.

TENSO	ASOMBRADO	MOLESTO	MELANCÓLICO	ALEGRE
BURBUJEANTE	ABURRIDO	DECEPCIONADO	BLAH	PREOCUPADO
MALHUMORADO	TONTO	HORRIBLE	IMPACIENTE	ENFURECIDO
PERTURBADO	MISERABLE	MARAVILLOSO	ORGULLOSO	ATERRORIZADO

COLOR KEY:

GRAY = SAD FEELINGS

RED = ANGRY FEELINGS

YELLOW = HAPPY FEELINGS

BLUE = SCARED FEELINGS

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CUERPO

¿Qué es?

Los estudiantes de tercer grado están desarrollando una conciencia de que su cuerpo ocupa espacio físico, es afectado y refleja estados emocionales internos.

¿Por qué es importante?

Es importante que los niños comprendan que sus cuerpos a menudo muestran cómo se sienten. Cuando prestan atención a las reacciones de su cuerpo, los niños pueden identificar mejor sus sentimientos y trabajar para reducir la intensidad de esas emociones.

Un Vistazo al Tercer Grado

Nuestros alumnos de tercer grado están aprendiendo a reconocer cómo las emociones los afectan físicamente.

PRACTICANDO EN CASA:

Con solo mirar su cuerpo, a menudo puede saber cuándo su hijo tiene energía adicional o si su nivel de ansiedad está subiendo. Ayude a su hijo a recuperar su cuerpo a un estado de calma practicando algunos de los estiramientos a continuación. Mantenga estos diagramas simples en la puerta del niño o en el refrigerador, y alíentelos a usarlos para practicar estiramientos cuando necesiten calmarse.



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 estimulante para los niños darse cuenta de que pueden tomar decisiones sobre cómo respondemos cuando surgen grandes sentimientos.

Un Vistazo al Tercer Grado

Los estudiantes de tercer grado están aprendiendo a reconocer impulsos y seleccionar estrategias para manejarlos. Debido a que el estatus social se está volviendo más importante, la mayoría de los estudiantes lamentan las acciones impulsivas. Sin embargo, los niños luchan por controlar sus impulsos, especialmente cuando se vuelven emocionales.

PRACTICANDO EN CASA:

Las lecciones largas y serias a menudo tienen un efecto negativo y ofrecen a los niños pocas oportunidades para practicar las habilidades que necesitan. Cuando enseñe a su hijo a ejercer el autocontrol, pruebe este sencillo juego de parejas que los anima a practicar el autocontrol de una manera divertida.

Siéntese con su hijo de modo que estén uno frente al otro. Uno de ustedes será "Smiley" y el otro será "Silly". El juego se juega en silencio, ¡no se permite hablar ni tocar! A lo largo del juego, debes permanecer firmemente sentado y mirarse el uno al otro. Durante el juego, "Silly" hace todo lo que se le ocurre para hacer reír o sonreír a "Smiley". Mientras tanto, "Smiley" intenta mantener la cara seria.

Si "Smiley" se ríe o sonríe, "Silly" gana la ronda y comienza la siguiente. Si "Smiley" mantiene la cara seria durante 15-30 segundos, gana la ronda. Cambie los roles con su hijo en cada ronda. ¡Asegúrese de preguntarle a su hijo cómo lograron controlar su impulso de sonreír!

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 que los niños desarrollen una mentalidad de gratitud para que noten las cosas buenas de sus vidas.

Un Vistazo al Tercer Grado

Como la mayoría de los niños, los alumnos de tercer grado aprenden haciendo. Y hacer algo con su familia es la mejor forma de aprender las maneras de ser que se arraigarán profundamente en quienes probablemente se convertirán en adultos. Enseñar a su hijo a mirar sus vidas con un sentido de gratitud por las cosas simples lo ayudará a apreciar aquellas cosas que son realmente valiosas en sus vidas.

PRACTICANDO EN CASA:

Pídale a su hijo que decore una caja pequeña y etiquétela APRECIACIONES. Esta caja debe ubicarse donde todos en la familia puedan accederla. Coloque una libreta pequeña y un lápiz cerca de la caja. Dígale a su familia que desea que se den cuenta de las cosas agradables que los miembros de su familia hacen entre sí. Muéstreles cómo pueden sacar una hoja de papel de una libreta y escribir una o dos oraciones mostrando aprecio por algo específico. Por ejemplo, su hijo podría escribir: "Lo aprecié cuando _____ me ayudó a recoger la comida cuando accidentalmente dejé caer mi plato en la cocina". Después de escribir, su familiar debe firmar la nota y ponerla en la caja de agradecimiento. Al final de cada semana, léalas en voz alta mientras su familia escucha lo que aprecian el uno del otro.

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 tienes optimismo, tienes la capacidad de ver que existen oportunidades en cualquier situación.

¿Por qué es importante?

Es importante que los niños desarrollen optimismo porque este estado mental les ayudará a creer en su capacidad para alcanzar sus metas.

Un Vistazo al Tercer Grado

Los estudiantes de tercer grado generalmente están ansiosos por unirse a una meta grupal, pero pueden resistirse a establecer una meta personal porque se siente más riesgosa.

PRACTICANDO EN CASA:

Los grandes objetivos son más fáciles cuando todos se unen. Aumente el optimismo estableciendo un objetivo familiar. Su hijo estará más entusiasmado con el objetivo si le permite decidir las porciones de cantidad del objetivo, como el tiempo, el número o la duración. A continuación tenemos algunos ejemplos de objetivos familiares razonables:

- Comer más vegetales
- Servir como voluntarios juntos.
- Pasar más tiempo juntos como familia llevando a cabo una noche de juegos.
- Divida las tareas del hogar para compartir la carga de trabajo.
- Sea más activo físicamente juntos.

Ayude a su hijo a establecer el objetivo en una oración (Objetivo: nuestra familia probará un nuevo vegetal cada semana durante cuatro semanas) y diseñar un rastreador de objetivos simple. Coloque el rastreador de objetivos para que sea visible para todos en la familia.

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?

Es importante que los estudiantes de tercer grado aprendan sobre la determinación porque cuando persisten, un paso a la vez, es más probable que logren sus metas.

Un Vistazo al Tercer Grado

A los estudiantes de tercer grado les encanta aprender del mundo que los rodea y la naturaleza les brinda muchos ejemplos de determinación. Después de ver cuántos seres vivos demuestran la determinación, su hijo será alentado a enfrentar sus propios desafíos con determinación.

PRACTICANDO EN CASA:

Después de hablar sobre la determinación, lleve a su hijo a una breve caminata por la naturaleza pidiéndole que busque cosas en la naturaleza que perseveran en los desafíos para prosperar. Señale algunas cosas y luego deje que su hijo explore. Si es posible, permítales traer una hoja de papel de cuaderno en un portapapeles para que puedan dibujar sus observaciones durante la caminata. Aquí hay algunos ejemplos de cosas en la naturaleza que muestran la determinación:

- Maleza o flores que emergen por una grieta en la acera.
- Nidos de pájaros hechos de una variedad de materiales.
- Insectos que se adhieren al follaje con el viento.
- Malezas o hierba que crecen en suelos áridos.
- Árboles o ramas que se doblan con el viento.

Durante la caminata, pídale a su hijo que le cuente lo que nota sobre la determinación en la naturaleza.

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 importante que los niños aprendan la resiliencia para que no permitan que el fracaso les impida tener éxito.

Un Vistazo al Tercer Grado

Los alumnos de tercer grado están aprendiendo a identificar estrategias que los ayudarán a sobrellevar y recuperarse de los contratiempos.

PRACTICANDO EN CASA:

Deje que su hijo corte las tarjetas de la siguiente hoja. A continuación, colorearán el reverso de las cartas de desafío de color rojo y el reverso de las cartas de adaptación de color azul. Mezcle las tarjetas y colóquelas boca abajo frente a usted y su hijo. (Mejor aún, ¡juega con toda la familia!)

Usted usará las cartas para jugar un juego de correspondencias. A diferencia de un juego de combinación regular, usted y su hijo no buscarán tarjetas de combinación. En su lugar, volteará una carta de desafío y luego tratará de encontrar una carta de adaptación que sea útil en esa situación. Si la combinación tiene sentido, el jugador conserva la carta de adaptación, pero vuelve a poner en juego la carta de afrontamiento para volver a usarla. ¡Asegúrese de que cada jugador pueda decir por qué la estrategia de adaptación sería útil en esa situación!

TARJETAS DE DESAFÍO

¡Te acaba de picar una abeja!	¡Estás tan enojado que quieres tirar una silla al otro lado de la habitación!	Sigues perdiendo cuando juegas un nuevo videojuego.	Estas frustrado con tu tarea.
Tu bicicleta tiene una llanta pinchado.	Estás perdido en una tienda.	No recuerdas lo que dijo tu profesor sobre el siguiente paso de tu proyecto de ciencias.	Escribiste mal 8 de las palabras del examen.
Estas muy nervioso de leer en voz alta en clase	¡Llevas 10 minutos intentando deshacer el nudo del cordón!	Tu amigo te está gritando por fallar el gol durante la educación física.	Estás realmente molesto porque has perdido algo especial para ti.

TARJETAS PARA ENFRENTARSE

Pedir ayuda a alguien	Tomar un descanso	Intentarlo de nuevo	Tomar un trago de agua
Volver a intentarlo de una manera nueva	Observar a alguien que sabe cómo hacer esto bien	Respirar profundo	¡Decirte a ti mismo que puedes hacerlo!

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 desarrollen la capacidad de considerar la perspectiva de los demás, porque les ayuda a resolver las diferencias con los demás.

Un Vistazo al Tercer Grado

Las amistades se vuelven muy importantes en la vida de los estudiantes de tercer grado y la toma de perspectiva ayuda a los niños a construir y mantener amistades. En tercer grado, los estudiantes están aprendiendo a ver los problemas desde una perspectiva opuesta.

PRACTICANDO EN CASA:

Consiga dos hojas de papel y dos lápices. Si vive en una casa, envíe a su hijo al patio trasero y pídale que dibuje la casa desde ese punto de vista, mientras usted se queda en el patio delantero y dibuja la casa desde ese ángulo. Si esto no es posible, párese en diferentes lugares de una habitación de su casa, siguiendo las mismas instrucciones que antes. Cuando ambos hayan terminado de dibujar, comparen sus imágenes. Converse con su hijo sobre la diferencia entre ellas. Pregunte: "¡Espera! ¿Cómo podría ser que dibujamos la misma casa (o habitación) y nuestras imágenes son tan diferentes entre sí?" Escuche mientras el niño explica en sus propias palabras cómo cada uno de ustedes dibujó desde una perspectiva diferente. Ayude a su hijo a comprender que ambas perspectivas son correctas, aunque sean diferentes. Explique que esto sucede todo el tiempo, cuando dos personas ven un problema de manera diferente. Anime a su hijo a respetar otras perspectivas mientras le asegura que usted siempre respetará las de él.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA EMPATÍA

¿Qué es?

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

¿Por qué es importante?

Queremos que los niños desarrollen la capacidad de mostrar empatía para que puedan ayudar cuando alguien está sufriendo.

Un Vistazo al Tercer Grado

En nuestro salón de clases, los estudiantes de tercer grado están practicando maneras de expresar empatía por los demás.

PRACTICANDO EN CASA:

El maestro de su hijo probablemente lo aliente a practicar la lectura en casa. Si esto se hace de forma independiente o si disfrutan de la actividad juntos, la lectura es un buen momento para practicar la empatía.

Si es posible, dele a su hijo una o dos notas adhesivas al comienzo de la lectura de la tarde. Si no hay notas adhesivas a la mano, ofrezca una tira de papel para usar como marcador. Anímelos a pensar realmente en cómo se siente el personaje mientras leen cada evento de la historia. Cuando lleguen a una sección que los incite a "sentir" al personaje, pídale que se detenga y escriba cómo se siente en la nota adhesiva o marcador. (Por ejemplo: "Me siento triste por ella porque el personaje ha perdido a su mejor amiga" o "¡Estoy emocionado de que haya ganado la carrera!") Después de escribir su respuesta empática, permita que su hijo coloque la nota adhesiva o el marcador en la página correspondiente del libro. Si su hijo está leyendo un libro con capítulos, puede ayudarlo a revisar sus notas y registrar todas las veces que sintió empatía por un personaje.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA AMABILIDAD

¿Qué es?

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

¿Por qué es importante?

¡Queremos que los niños entiendan que la amabilidad es una manera fácil de hacer que los demás (y ellos mismos) se sientan felices!

Un Vistazo al Tercer Grado

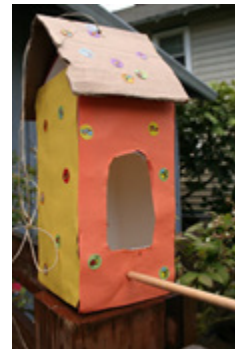
¡En nuestro salón de clases, se alienta a los niños a darse cuenta de que ser amable aplica a la naturaleza, los animales y las personas!

PRACTICANDO EN CASA:

¡Esta actividad hará que los niños empiecen a pensar en cómo ser amable con todos los seres vivos! ¡Es un gran proyecto para toda la familia y es perfecto para la primavera!

Consiga materiales para hacer un comedero para pájaros:

- Una cartón pequeño y limpio de leche o jugo de naranja
- Alpiste o pan rallado
- Un lápiz o un palo largo
- Hilo, cordele o cuerda
- Tijeras



Guíe a su hijo mientras corta un cuadrado en la parte delantera del cartón para que las aves puedan acceder a las semillas. En lados opuestos del cartón, su hijo cortará dos pequeños agujeros para enhebrar un lápiz o un palito de paleta para formar una percha de pájaro. Se puede usar un punzón o un destornillador para hacer un agujero en la parte superior de la caja de cartón para colocar el hilado o la cuerda. Después de decorar y llenar con alpiste o migas de pan, los estudiantes pueden colgar los comederos de pájaros en un árbol en su patio o en su vecindario.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA COMPASIÓN

¿Qué es?

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

¿Por qué es importante?

Es importante que los niños se permitan sentir compasión para que sepan cómo ayudar a otros que lo necesitan.

Un Vistazo al Tercer Grado

En nuestro salón de clases, estamos aprendiendo que los actos de amabilidad simples y cotidianos pueden tener un impacto duradero. Los niños están aprendiendo a reconocer cuándo alguien está teniendo un problema, está lastimado o molesto, para poder ayudarlo.

PRACTICANDO EN CASA:

Puede ser fácil sentir compasión por nuestros amigos y familiares. Esto es fantástico, pero no podemos detenernos ahí. ¡Probablemente querrá que su hijo sepa que también puede sentir compasión por personas que no conoce y que tal vez ni siquiera conozcan! En los próximos días, busque en las redes sociales publicaciones que analicen a una persona, familia u organización que tenga una necesidad en la que sea apropiado que su hijo piense. Puede ser un área de su estado que ha experimentado un desastre natural o un vecino anciano que necesita apoyo. Platique de esto con su hijo y su familia, pidiéndoles que piensen en formas de mostrar compasión a esas personas. Si puede, deje que su hijo actúe de acuerdo con estas ideas y envíe toda la ayuda que su familia pueda. Uno de los actos más simples (y más compasivos) es que escriban una carta manuscrita, expresando su preocupación y esperanza por el individuo. ¡Esta actividad ayudará a su hijo a agudizar su capacidad de mirar el mundo con un lente compasivo, lo que lo convertirá en un niño más feliz y un mundo mejor!

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?

Es importante que los niños mantengan la esperanza al comprender que cuando trabajan con otros, pueden hacer que el futuro sea mejor que el presente.

Un Vistazo al Tercer Grado

Los alumnos de tercer grado están aprendiendo que a veces esperamos por nosotros mismos y otras esperamos por los demás. Ambos son importantes para generar un sentido de esperanza para su futuro.

PRACTICANDO EN CASA:

Pídales a los adultos y niños mayores de su familia y círculo de amigos que terminen esta oración:

Mi esperanza para el futuro de (nombre de su hijo) es_____.

Recoja tantos de estos como pueda. Recorte una imagen de su hijo y péguela en el centro de una hoja de papel en blanco. Copie cada declaración y ponga el nombre del orador cerca de la declaración. Enrolle el papel y átalos con una cinta de colores. Guárdelo hasta que su hijo experimente una decepción o algo que haga dudar su confianza. Luego, presente este "regalo" a su hijo. Usted sabrá si su hijo necesita tiempo a solas para leer o si prefiere que usted lea con él. De cualquier manera, anime a su hijo mostrándole cuánta esperanza tienen sus seres queridos para su hijo. Experimentar esta expresión de apoyo ayudará a su hijo a creer que su futuro será mejor que su presente.