

# Llevándola a casa: Empatía

La empatía es una habilidad que apoya todas las otras habilidades- es esencial al desarrollo de cada uno de nosotros. Este mes, nos estamos enfocando en la empatía y estamos desafiando a los estudiantes que se aseguren de que todos con quienes interactúan se sientan vistos, escuchados, y apreciados. Queremos asociarnos contigo para cultivar y desarrollar la empatía en tus estudiantes en la casa también. Como familia, usa estas actividades para reflejar en como amar y respetar mejor a ustedes mismos y a otros.



## 1. CAPTAR

**Plato de Afirmación.** Designa un plato como el “plato de afirmación” en la cena. Si sea posible, elige un plato que es de un color divertido o que tiene un diseño curioso para que se destaca. Pásalo por la familia y asegura de que alguien diferente lo use cada noche. Cuando alguien tiene el plato, el resto de la familia le da afirmaciones a esa persona...y muchas!



## 3. EMPLEAR

**Paseo del Barrio.** Como familia, escriban unas notas de edificación para dar ánimo o para afirmar a la gente de su comunidad. Den un paseo en su vecindario o edificio de apartamentos y dejen estas notas en parabrisas, en puertas, o en buzones para diseminar unos rayos de sol.



## 2. EMPODERAR

**Contrato Social Familiar.** Fija un tiempo para tener una junta familiar y desarrollen juntos un contrato social familiar:

- ¿Cómo queremos tratarnos unos a otros?
- ¿Cómo queremos tratarnos unos a otros cuando hay un conflicto?

Escribe las palabras que identifican como una familia (respetar, bondadoso, honesto) y pregunta a cada miembro que se comprometa al contrato con firmarlo.

## INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- Describe un tiempo cuando alguien verdaderamente te escuchó cuando estabas triste, enojado, o solo. ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Qué es algo que puedes hacer escuchar mejor a otros?
- ¿Cuándo es lo más difícil de escuchar y tener la mente abierta?

