



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

Nuestra Familia Puede Hacerlo! Compartiendo Un Panorama Positivo

Nuestra familia posiblemente está compartiendo más tiempo por la pandemia. Mientras algunos niños se sienten tristes, enojados, o frustrados por no poder hacer y disfrutar las cosas que les gusta. Ayudar a nuestros niños a crear fortaleza es más fácil cuando los ayudamos a enfocarse en lo que Pueden hacer en lugar de lo que no pueden hacer. Ser agradecidos es una forma de ayudar a los niños a ver las cosas positivamente. Nosotros podemos ayudarlos a crear fortaleza para que piensen positivamente por las cosas que están agradecidos.

Animar y Pensar Positivamente

Los beneficios de ser positivos son infinitos. La positividad ayuda a los niños a mejorar con las dificultades Y también ayuda a construir las aptitudes. Cuando nuestros hijos se sienten mejor de ellos mismos y su alrededor. Es más fácil para ellos expresar sus emociones en una manera positiva. Es importante animarlos, aunque sean muy chicos. Cuando animamos a nuestros hijos, les ayudamos a construir su estima propia y su espíritu de “puedo hacerlo.” Los niños modelan lo que ven- si nosotros los animamos diariamente, ellos aprenden los beneficios de animar a otros.

Llenando la Cubeta de Otros Con Actos Positivos

Llenar la cubeta de otro con cosas positivas puede ser divertido para los niños y compartir esa positividad, gratitud, y alegría. Llenar la cubeta puede ser tan fácil como decir o hacer algo bueno por otra persona, cada vez que su hijo o miembro de la familia hace algo o dice algo bueno por alguien. ¡Invitarlos a algún lugar, escribir una nota o poner una piedrita en la cubeta de alguien! [presione aquí](#) para ver un ejemplo de como esta actividad puede hacerse con niños pequeños.

Materiales

- Puede usar cosas que ya tiene en casa, cosas como jarros de vidrio o botes plásticos y llenarlos de cosas o juguetes pequeños
- Una alternativa a una cubeta puede ser un poster y usando símbolos como palomitas o calcomanías y colgarlo en el refrigerador. Anime a su niño a llenar esas cubetas o poster de otro, así como llenan el suyo propio.
- Hay muchos libros para niños pequeños para ayudarlos a aprender como llenar la cubeta de otros. Usted puede disfrutar ver “ [Fill a Bucket by Carol McCloud](#).” ¿Has Llenado la Cubeta Hoy? Junto a su niño.

Ideas

- Para niñitos, considere usar lenguaje de señas para ayudarlos a llenar su “cubeta.” Ayudar a llenar su cubeta puede ser tan fácil como enseñar a ese niñito a hablar con lenguaje de señas para decir “gracias” o “por favor”.

La actividad anterior fue adaptada de:

- [Fill a Bucket by Carol McCloud](#).

Para aprender más de la ciencia detrás de como llenar la cubeta y formación de carácter lea:

- [The effect of character education literature of bucket filling strategies on the ability of 5-year-old students to self-regulate in a Montessori classroom](#)
- [Proactive measures in combating bullying in schools: examining the effectiveness of the Bucket Fillers program in character building education](#)