

# Caring



Olá Pais e Responsáveis,

Bem-vindo à Unidade 2 do nosso currículo Gentileza na Sala de Aula. Nas próximas 4-6 semanas, aprenderemos tudo sobre CUIDAR. Como esse é um conceito muito familiar para crianças dessa idade, vamos expandir os seguintes tópicos:

TEMA	QUESTÕES QUE ESTAREMOS EXPLORANDO	COMO VOCÊ PODE AJUDAR EM CASA
<b>Autocuidados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como podemos aumentar nosso nível de autocuidado pessoal? Que partes de nossa rotina diária demonstram algum tipo de autocuidado?</li> </ul>	Converse com seu filho sobre a importância do autocuidado à medida que você envelhece. Discuta as consequências do mau autocuidado (cáries, problemas de pele, etc.)
<b>gentileza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como podemos usar nosso tempo e talento para ajudar os outros, mesmo sem ser solicitado? Como ajudar sem pedir inspira bondade em nossa família?</li> </ul>	Discuta as diferentes maneiras pelas quais seu filho pode ajudar em casa. Quais áreas precisam de mais ajuda e como elas podem ajudar de uma maneira que você considere realmente útil?
<b>Gratidão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como nossas palavras e ações mostram aos outros que somos gratos por quem eles são e pelo que fazem por nós?</li> </ul>	Ajude seu filho a praticar mostrando gratidão para adultos e crianças em suas vidas usando palavras gentis.
<b>Compaixão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como mostramos compaixão aos outros da nossa idade? Como demonstramos compaixão pelos adultos que estão lutando? Como é a compaixão para você?</li> </ul>	Converse com seu filho sobre as pessoas em sua escola que podem estar tendo dificuldades. Pense em maneiras pelas quais eles podem mostrar compaixão por eles.
<b>Empatia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O que é empatia? Como a compaixão e a empatia estão conectadas?</li> </ul>	Conecte seu filho com oportunidades para que ele sinta empatia por outras pessoas que estão passando por situações semelhantes. Exemplo - converse com um amigo que está passando por um divórcio, faça um cartão de melhoras para um amigo doente, etc.

**Principais atividades que faremos:**

- Crie uma pedra de afirmação!
- Faça uma história em quadrinhos Caring!
- Desenvolva Compaixão através de Dramatizações!
- Explore a empatia através da apreciação da arte!

**Se você tiver alguma dúvida sobre o nosso *Gentileza na sala de aula*, sinta-se à vontade para entrar em contato comigo a qualquer momento. Estamos juntos nesse caminho da bondade!**

Sinceramente,

**EXPERIMENTE ISSO EM CASA!**

Incentive seu filho a entrevistar um membro da família sobre sua memória de infância favorita. Que semelhanças os dois tinham? Que conexões positivas você pode estabelecer entre seu filho e a pessoa que ele entrevistou? Compaixão e empatia começam quando encontramos um terreno comum!