

Connect with Heart

Understanding and feeling what others are experiencing.

This month, we're focusing on empathy and challenging students to make sure that everyone they interact with feels seen, heard, and valued. **We are partnering with you to grow and develop empathy in your student at home.** As a family, use these activities to reflect on and better understand the needs of others.



1 Engage: Celebrate Differences

Generate a list of each family member's favorite things, such as their favorite ice cream flavor or favorite thing to do. Identify any similar answers and celebrate those things you have in common. Discuss how those similarities might impact your family and your relationships. Identify and celebrate each other's differences. How might those differences impact your family? How do your differences make you strong? Use this example as a reminder for your child—and your family—to celebrate our unique differences. We are better TOGETHER!



2 Empower: Build a Family Social Contract

Schedule time to have a family meeting and develop a family Social Contract together. Ask everyone to answer these questions:

- How do we want to treat each other?
- How do we want to treat each other when there is conflict?

Write down any words you identify as a family (respect, kind, honest) and ask each member to commit to the contract by signing it.



3 Excel: Find the Light. Be the Light.

As a family, brainstorm a list of 3-5 individuals you typically encounter during the day who may not receive many notes or words of affirmation or appreciation. Consider people who make your day brighter or provide a needed service, like your mail carrier, the cashier at your local store, or a neighbor. Ask each person in your family to write a note thanking that person for "Being a Light."

Conversation Starters

♥ Describe a time when someone really listened to you. How did it make you feel?

♥ What is something you can do to better listen to others?

♥ When is it most challenging to listen and be open-minded?

Conectar de Corazón

Entiendo y sintiendo lo que otros están experimentando.

Este mes, nos estamos enfocando en la empatía y desafiando a los estudiantes que vean, escuchen, y valoren a todos con quien interactúen. **Estamos colaborando contigo para desarrollar la empatía en tu estudiante en casa.** Como familia, usa estas actividades para reflejar en como mejor entender y celebrar a otros para conectar de corazón.



1 Captar: Celebra Diferencias

Crea una lista de las cosas favoritas de cada miembro de la familia, como su favorito sabor de helado o cosa favorita que hacer. Identifica respuestas similares y celebra esas cosas que tienen en común. Discute como esas similitudes podrían impactar tu familia y tus relaciones. Identifica y celebra las diferencias de uno y otro. ¿Como podrían esas diferencias impactar a tu familia? ¿Como las diferencias entre uno y otro los hacen mas fuertes? Usa este ejemplo como un recordatorio para tu estudiante, y para tu familia para celebra nuestras diferencias únicas. ¡Somos mejor JUNTOS!



2 Empoderar: Construye un Contrato Social Familiar

Fija un tiempo para tener una junta familiar para desarrollar un Contrato Social familiar juntos. Pregunta a todos que respondan a estas preguntas:

- ¿Cómo nos queremos tratar el uno al otro?
- ¿Cómo nos queremos tratar el uno al otro cuando hay conflicto?

Escribe cualquier palabra que identifiquen como familia (respeto, amable, honesto) y pregúntale a cada miembro que firme el contrato para comprometerse.



3 Emplear: Encuentra la Luz. Sea la Luz.

Como familia, aporten ideas en una lista de 3-5 individuales que típicamente encuentren durante el día quienes probablemente no reciben muchas notas o palabras de afirmación o apreciación. Considera gente que hace tu día más brillante o que proveen un servicio necesario como tu cartero, el cajero de la tienda local, o un vecino. Pregúntale a cada persona en tu familia que escriba una nota dándole gracias a esa persona por "Ser una Luz."

Iniciadores de Conversación

♥ Describe un tiempo cuando alguien verdaderamente te escuchó. ¿Cómo te hizo sentir?

♥ ¿Qué es algo que puedes hacer para hacerte escuchar mejor a otros?

♥ ¿Cuándo es lo mas difícil escuchar y tener una mente abierta?