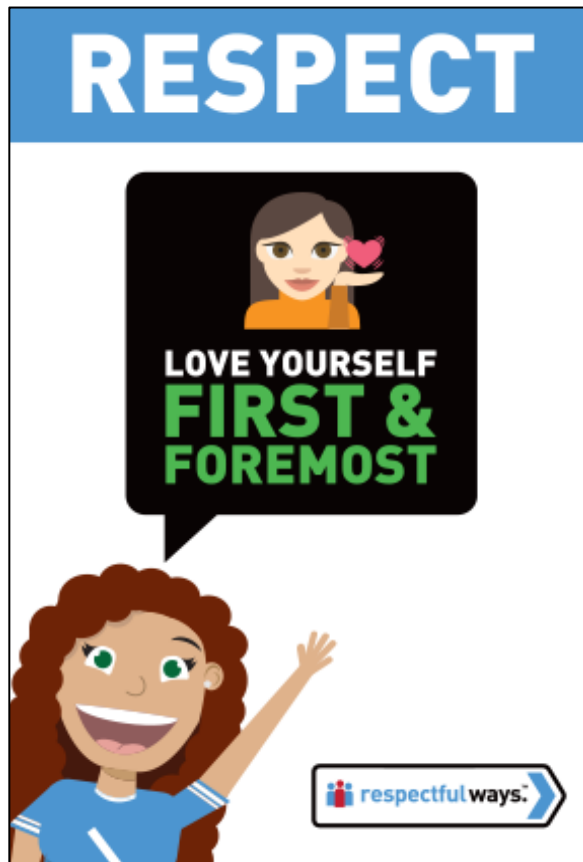


CONEXIÓN CASA



Objetivos de Aprendizaje Socioemocional:

- Enfocarse en futuras aspiraciones como una forma de encontrarse consigo mismo.
- Reconocer que cuidarse no es ser egoísta.
- Aprendiendo a lidiar con las partes autodestructivas de nosotros mismos.

Hablemos Preguntas Conversacionales:

- Escribe lo que te gusta de ti mismo.
- Pon atención a tus pensamientos críticos y lo que los desencadena. Después, di, “Pensamiento, detente. Yo me amo.” Dilo y escríbelo.
- Sé tu mejor amigo. Qué puedes hacer hoy para sentirte mejor?

Respectful Ways Q&A:

Q: Cuidarse a uno mismo no es egoísta?

A: *Cuidarse uno mismo toma tiempo y mucho trabajo, no es solo mimarse. Nos ayuda a ser nuestra mejor versión para los demás – no solamente con nosotros mismos.*

Q:Cuál es la ventaja de lidiar con tendencias autodestructivas?

A: *Todos tenemos estas tendencias, y hasta que lidiamos con ellas, no podremos crecer.*

Ideas de actividades Conexión Casa:

- Haz el punto de practicar “sábados para mí” o “domingos para mí.” Dedica tiempo al desarrollo personal y alimentar tus intereses.
- Entabla conversaciones con tu hijo acerca de sus futuros planes y sueños. Háblales sobre tus aspiraciones cuando tenías su edad – y metas que tengas al momento!
- Ayuda a tu hijo a poner de lado el “Ruido” de los medios y amigos acerca de quienes deberían ser. Señala estereotipos negativos cuando los veas, y dile a tus hijos lo que piensas que los hace especial.
- Habla sobre tus propios obstáculos y retos. Explica que tú también tienes debilidades y fallas, pero eliges amarte y superar estos obstáculos.



Regístrate al Respectful Ways [Grupo de Discusión de Padres](#) en Facebook.



Y por favor manténganse en contacto! Ve a nuestra [página Respectful Ways](#) para aprender más.



Compra en nuestra [página web](#) de Respectful Ways mercancía, estampas y más!