

¡GRACIAS POR MANTENER NUESTRO VASO MEDIO LLENO!

¡ES FANTÁSTICO SENTIRSE AGRADECIDO!

Estimados padres y cuidadores:

Con todo lo que está sucediendo este año, las fiestas son un excelente momento para ayudar a su hijo a concentrarse en las cosas buenas de su vida. Puede comenzar viendo episodios de las *Vaso Medio Lleno Noticias*, una serie de noticias en línea creada por toma leche para ofrecer una nueva perspectiva positiva de parte de los niños: como un batido de información que mezcla una pizca de optimismo y una cucharada de imaginación con un vaso de leche.

Ahora, para extender este positivismo a las aulas y a los hogares, toma leche se ha unido a los especialistas en planes de estudio de Young Minds Inspired para crear el programa *Gracias por mantener nuestro vaso medio lleno*, un programa de artes del lenguaje que anima a los niños a enviar un mensaje de gratitud a alguien que les haya ayudado a ellos o a su comunidad, especialmente a quienes hayan apoyado a su familia durante la pandemia del coronavirus o los incendios forestales.

Recuerde a su hijo que cuando alguien dice que su vaso está medio lleno, es que está agradecido por lo que tiene. Estar agradecido es lo mismo que dar las gracias, ¡y eso puede ayudarle a sentirse bien! Además, mostrar gratitud puede ayudar a la persona que recibe su agradecimiento a ver lo positivo también.

¡Eso es ver el vaso medio lleno!

¡ADOPTA EL ENFOQUE DE VASO MEDIO LLENO!

A veces estamos en situaciones en las que puede ser fácil ver el vaso medio vacío. Puedes darle la vuelta y hacerlo positivo. ¡Inténtalo! ¿Cómo podrías adoptar el enfoque de vaso medio lleno en cada situación mencionada a continuación? Por ejemplo: Se canceló mi partido de fútbol. Un enfoque de vaso medio lleno puede ser: ¡Puedo jugar al fútbol durante una hora con mi familia! Haz que todos en la familia compartan una respuesta.

1. No hay nada interesante para comer en el refrigerador.

Enfoque de vaso medio lleno: _____

2. Internet no funciona.

Enfoque de vaso medio lleno: _____

3. Mi tienda favorita está cerrada.

Enfoque de vaso medio lleno: _____

4. Está lloviendo, así que no se puede jugar afuera.

Enfoque de vaso medio lleno: _____

¡MUESTRA TU AGRADECIMIENTO!

Creen en familia un mensaje de agradecimiento a una persona o a una organización que este año haya trabajado para apoyarlos a ustedes o a la comunidad donde viven. Prueben uno de los formatos siguientes para el mensaje. Cuando hayan terminado, compartan el mensaje con la persona o el grupo al que estén escribiendo y tomen una foto del mensaje para compartirla con tu clase.



- pancarta
- póster
- poema
- haiku
- rap
- dibujo
- pintura
- video
- meme
- canción
- ¡algo que tú elijas!

¿A quién le agradecerás? _____

¿Cómo le mostrarás tu agradecimiento? _____

¿Qué palabras utilizarás para expresar tu gratitud? _____

toma leche®

© 2020 California Milk Processor Board



Veán en familia las *Vaso Medio Lleno Noticias* en vmlnoticias.com.
¡Veán cómo los niños pueden darle un giro a lo cotidiano para ver lo positivo!