

EMPEZAR EL NUEVO AÑO CON EL VASO MEDIO LLENO

Estimados padres y cuidadores:

¿Ya definieron sus propósitos de Año Nuevo para el 2021? Les proponemos uno que complementa lo que su hijo/a ha estado aprendiendo en la escuela: juntos, como familia, fijen el propósito de enfocarse en lo positivo y ver el vaso medio lleno, incluso cuando los tiempos son difíciles.

Una buena manera de empezar es viendo *El Vaso Medio Lleno Noticias*, una serie de noticias en línea que ofrece 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. Su hijo/a ha visto algunos de esos divertidos y entretenidos reportajes y ha completado actividades inspiradas en la serie, aprendiendo a enfocarse en lo bueno y a ver aquello que amerita gratitud. Los invitamos a probar estas ideas en familia para compartir el espíritu positivo.



AÑO NUEVO, ACTIVIDADES NUEVAS

- Elijan un episodio de *El Vaso Medio Lleno Noticias* (vmlnoticias.com) para ver en familia. Luego, por turnos, hablen de algún evento “noticiable” de sus vidas que les gustaría agregar al episodio. ¡Incluyan hasta esas pequeñas cosas que pueden parecer tonterías! Por ejemplo:
 - o Tal vez el perro huele a fresas y vainilla después de haberlo bañado.
 - o Tal vez alguien hizo galletitas con forma de flor o muñeco de nieve.
 - o Tal vez dos miembros de la familia estuvieron bailando y terminaron en el piso de tanto que se rieron.
- Creen un “vaso familiar lleno de bondad”. Para hacerlo, dibujen un vaso enorme y vacío en una hoja grande de papel. Recorten el vaso dibujado y cuélguenlo en el refrigerador. Llénenlo con cosas buenas, como fotos, poemas, citas, adhesivos, letras de canciones y palabras o frases que inspiren gratitud.
- Jueguen “el juego del vaso medio lleno” durante el desayuno o la cena: por turnos, cada uno debe decir algo positivo, divertido o que exprese gratitud sobre la persona que habló en el turno anterior. Desafío: ¡A ver si todos pueden recordar y repetir las cosas positivas que se dijeron de aquellos que ya participaron! Pueden jugar de forma presencial con quienes estén en casa o de forma remota por videoconferencia.
- Pídanles a sus hijos que entrevisten a los adultos de la familia para descubrir algo que les parezca positivo e inspirador. Luego, inviertan los papeles. ¡Que los adultos entrevisten a los niños! Graben sus entrevistas para compartirlas con miembros de la familia que no vivan con ustedes.
 - Vean las noticias o lean el periódico juntos para guiar a su hijo/a. Busquen artículos que se enfoquen en lo positivo y hablen de cómo los hacen sentir. Seleccionen algunas historias que reflejen situaciones de vaso medio vacío y piensen cómo se podría adoptar el enfoque del vaso medio lleno en esos casos.
 - Compartan lo vivido en el día en forma de “reporte de vaso medio lleno”. Durante la cena o mientras hacen recados o tareas, pídanle a su hijo/a que describa su día con el enfoque del vaso medio lleno y, luego, hagan lo mismo ustedes para reforzar la positividad.



toma leche®

© 2021 California Milk Processor Board



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