

# 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](http://vmlnoticias.com)) para ver en familia. Luego, por turnos, hablen de algo “noticiable” que haya tenido un impacto positivo en sus vidas durante la última semana. ¡Incluyan hasta esas pequeñas cosas que pueden parecer tonterías! Por ejemplo:
  - o Tal vez finalmente terminaron entre todos un rompecabezas que les llevó unos días (o semanas) más de lo esperado.
  - o Tal vez el gato comió algo de hierba gatera y, luego, se revolcó muy feliz sobre una manta durante horas.
  - o Tal vez vieron la luna llena, enorme y brillante, que iluminaba el cielo entero.
- 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, adhesivos y palabras o frases que inspiren gratitud.
- Jueguen “el juego del vaso medio lleno” durante el desayuno: por turnos, cada uno debe decir algo positivo, divertido o que exprese gratitud sobre la persona que habló en el turno anterior. 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 cosas que les parezcan positivas e inspiradoras. 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.
- Jueguen el juego de gratitud del alfabeto para entretenerse cuando haya dos o más miembros de la familia. Por turnos, digan cada una de las letras del alfabeto junto con palabras o frases buenas, divertidas, estimulantes o inspiradoras que empiecen con cada letra. Por ejemplo:
  - o “A” de “alegría”
  - o “B” de “bondad”
  - o “C” de “cariñoso”

No hay necesidad de completar todo el alfabeto en una misma sesión, ¡recuerden dónde se quedaron y empiecen por esa letra cuando vuelvan a jugar!



toma leche®

© 2021 California Milk Processor Board



Vean en familia *El Vaso Medio Lleno Noticias* en [vmlnoticias.com](http://vmlnoticias.com).  
¡Vean cómo los niños pueden darle un giro a lo cotidiano para ver lo positivo!