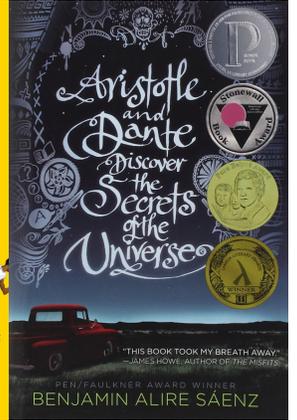
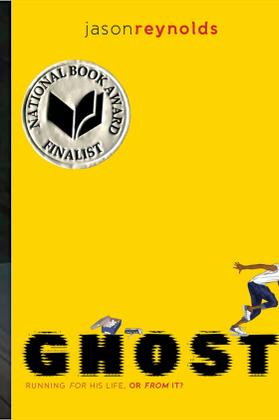
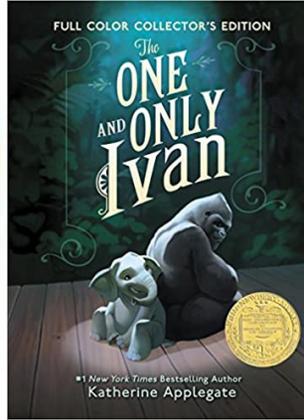
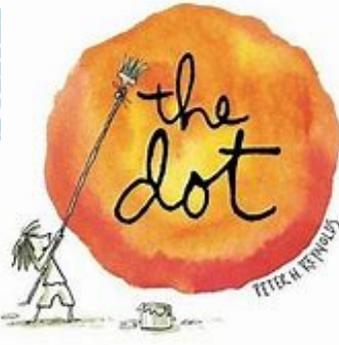
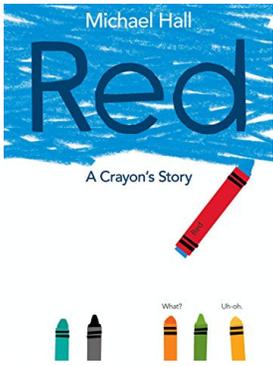




# Guía Familiar



(Kindergarten-3rd)

(4-5th)

(6-8th)

(9-12th)



## Conectar

Mientras que lees, conéctate con tu familia sobre la historia y los temas. ¡Aquí tienes algunos consejos!



## Leer

¡Lea en voz alta con tu familia! Pueden leer el libro completo juntos o compartir solo tu parte favorita. Consulte los libros en su biblioteca local o compre una copia en [bookshop.org/lists/art-lit-2021](http://bookshop.org/lists/art-lit-2021) y el 10% de los ingresos beneficiará a Words Alive.



## Escribir

Varios estudios muestran que escribir en diario puede beneficiar tu salud mental. Escribir en diario puede reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo. Durante 5 a 10 minutos cada día, tómete un tiempo de tranquilidad en familia para que cada miembro escriba en su propio diario. Aquí hay algunas ideas para comenzar: Write about your day. What was the worst thing that happened? What was the best?

- Escribe sobre tu día. ¿Qué fue lo peor que pasó? ¿Qué fue lo mejor?
- Escribe al menos 3 cosas por las que estás agradecido cada día.
- Escribe una meta y cómo quieres lograrla.
- Escribe 3 cosas que te gusten de ti.
- Escribe un poema sobre cómo te sientes. Aquí tienes un modelo. (¡Escriba tus propias palabras para todo lo que esté entre paréntesis!)

(Emoción)

Si (la emoción) fuera un color,  
sería (color), como (color) como (...).

Si (emoción) fuera un sabor,  
sería como (...)

Si (emoción) fuera un olor,  
sería tan (...) como (...).

Si (la emoción) fuera tangible,  
se sentiría como (...).

Si (emoción) fuera un sonido,  
sería tan (...) como (...).



## Hablar

- **Consejos** para tu charla:
- Trate de hablar durante la cena o durante un paseo. Las conversaciones difíciles justo antes de acostarse pueden dificultar el sueño.
- Sea curioso. Haga preguntas abiertas.
- Valida cómo se siente cada persona. Tal vez comparta una historia cuando sintió lo mismo.
- Escuche y repita lo que cada persona dice para demostrar que escuchó y comprendió.

¡Pruebe estas **frases poderosas** mientras hablan entre ustedes!

- Me pregunto ...
- Me doy cuenta ...
- Dime más ...

Ya sea que lean todo **el libro** juntos o no, aún pueden hablar sobre los personajes y **los temas**.

- ¿Sobre qué es la historia?
- ¿Quién es tu personaje favorito y por qué?
- ¿En qué se parece el personaje a ti? ¿En qué se diferencian?
- ¿Qué conflicto o problema está experimentando el personaje? ¿Haz experimentado algo similar? Si es así, ¿qué pasó?

Estos libros tratan sobre personajes que a veces se sienten solos o tristes. Sin embargo, son capaces de encontrar consuelo en amigos y familiares y muestran valor para superar los desafíos. **Es saludable hablar sobre tus sentimientos y pedir apoyo cuando lo necesites**. Utilice estas preguntas para iniciar una conversación con tu familia:

- ¿Que tal tu día? ¿Cuál fue la mejor parte de tu día? ¿Qué fue lo peor?
- ¿Qué te resultó difícil hoy? ¿Cómo puedo ayudar?
- ¿Qué te hizo sentir feliz / triste / enojado hoy / recientemente?
- ¿Qué te hace sentir orgulloso?
- Pensando en la actualidad, ¿qué preocupaciones tienes? ¿Qué preguntas tienes?
- ¿Qué es lo que más esperas mañana?

## Hacer

Prueba esta práctica de **atención plena** de Mindfully Empowered. Esta actividad nos ayuda estar conectado en el momento presente y es especialmente útil en momentos en los que nos sentimos ansiosos, abrumados, estresados o preocupados.

Puedes hacer esta práctica de los 5 sentidos en cualquier lugar desde tu dormitorio, patio trasero, mirando por la ventana o dando una vuelta en tu vecindario. Empiece por respirar profundamente y luego observe:

- 5 cosas que ves
- 4 cosas que escuchas
- 3 cosas que sientes
- 2 cosas que hueles
- 1 emoción o sentimiento que tienes



Mire el video y encuentre más actividades de atención plena para practicar aquí: [www.wordsalive.org/mindfulness](http://www.wordsalive.org/mindfulness)

**En la siguiente página, vea el Proyecto Art & Lit: Identity Circles presentado por ArtReach.**