**Estimados padres y tutores:**

Durante las semanas pasadas del Currículo de Amabilidad, su hijo ha aprendido a:

**⚘** Cuidar semillas y bulbos: plantando y regando flores

**⚘** Cuidarse personalmente: Notando su respiración y lo que sucede “por dentro” (sus pensamientos, sentimientos y emociones)

**⚘** Cuidar a sus amigos: practicando actos de amabilidad, como compartir o solucionar problemas de modo amable.

Hoy en la escuela hicimos “tarros de la mente”. Muchas veces nuestra mente está ocupada y llena de sentimientos de enojo o tristes o excitados, y puede ser difícil normalizarse y ver las cosas claramente. Cuando un niño se siente molesto o sobreexcitado, puede sacudir su jarro de la mente y ver la arenilla asentarse, y sus emociones se calman gradualmente después de sentirse afligido. Este es otro modo importante de cuidarnos a nosotros mismos.

Favor de tomar algún tiempo para preguntar a su hijo cómo hizo su tarro de la mente y cómo lo usa. Y si todavía no lo hacen, favor de visitar nuestro lugar de red *Mindfulness for Families* (bornjoy.com/families), que incluye una página de “Conciencia de la emociones” que muestra cómo se pueden hacer tarros de la mente con su familia.

¡Gracias por seguir apoyando este aprendizaje importante en casa!

Atentamente,