

Septiembre de 2020, Introducción y Actualización de la Unidad 1



Queridas familias,

En LSC estamos entusiasmados con Positive Action (Acción Positiva), un plan de estudios para el desarrollo positivo de las personas, las escuelas, las familias y las comunidades que implementaremos este año. Acción Positiva es un programa probado y reconocido a nivel nacional, por lo que estamos entusiasmados por los resultados positivos que pronto veremos. Sabemos que los padres son un componente vital en el éxito de los estudiantes, por eso nos gustaría contarles un poco sobre el programa para que puedan ayudar a reforzarlo en su hogar. Los estudiantes de nuestra corporación educativa (LSC) cursando desde jardín infantil a Octavo grado tendrán la oportunidad de ser parte y experimentar estas impactantes lecciones.

Acción Positiva brinda a todos los estudiantes la motivación y las habilidades para ser felices y exitosos en la escuela y en la vida. Las lecciones del programa para cada grado se basan en una filosofía con dos principios que nos ayudan a empoderarnos para desarrollar nuestro potencial en una dirección positiva, ¡permitiendo que toda una comunidad se una detrás de una meta común!

### Primer principio

El primer principio es la filosofía intuitiva en la que nos sentimos bien con nosotros mismos cuando efectuamos acciones positivas. Lo contrario también es cierto: nos sentimos mal con nosotros mismos cuando realizamos acciones negativas. La acción positiva lleva esta obviedad a un nivel consciente para que podamos ser intencionales en nuestros comportamientos y experimentar los beneficios de ser positivos.



### Segundo principio

El segundo principio es que siempre hay una forma positiva de hacer todo. Las habilidades clave para desarrollar excelencia en las áreas física, intelectual, social y emocional del individuo como un todo se enseñan a través de seis unidades, con una séptima unida para celebración y revisión:

- **Unidad 1:** Círculo de Filosofía y Pensamientos-Acciones-Sentimientos (Autoconcepto)
- **Unidad 2:** Acciones positivas físicas e intelectuales para el cuerpo y mente
- **Unidad 3:** Acciones positivas sociales y emocionales para la gestión y responsabilidad sobre uno mismo.
- **Unidad 4:** Acciones positivas sociales y emocionales para tratar a los demás de la forma en que nos gusta nos traten a nosotros
- **Unidad 5:** Acciones positivas sociales y emocionales para contarnos la verdad sobre nosotros mismos
- **Unidad 6:** Acciones positivas sociales y emocionales para mejorarse continuamente y alcanzar nuestras metas

Estos principios son la base de todo el programa y cada grado tiene actividades, historias, proyectos y debates únicos y apropiados para la edad de los estudiantes cursando ese grado, diseñados para ayudarlos a aprovechar al máximo los conceptos en cada unidad.

Cada nuevo año es emocionante para nuestra facultad y personal, y este año no es una excepción. Si alguna vez hubo un momento para ayudar a nuestros estudiantes a sentirse escuchados, mostrarles cómo manejar sus emociones y energía, y desarrollar habilidades pro-sociales, ¡es éste! Creemos que Acción Positiva hará una gran diferencia. No dude en ponerse en contacto con la directora de aprendizaje social y emocional, Kathryn Parthun, si tiene alguna pregunta. ¡Esperamos poder compartir resultados positivos con Usted pronto!

¡Amplíe el aprendizaje en casa con un kit familiar GRATIS!

Cree una cuenta en [www.positiveaction.net/teach](http://www.positiveaction.net/teach) para acceder a las actividades del kit familiar.

Esta es una muestra de una lección en el paquete familiar.  
 ¿Listo para acceder a estas actividades gratuitas?  
 Cree una cuenta en: [www.positiveaction.net/teach](http://www.positiveaction.net/teach)  
 y obtendrá acceso al Family Kit en línea.  
 (Solo en ingles)

# Lesson 18 Managing Our Feelings

**Goal:** To learn that the social and emotional positive action of managing our feelings helps us feel good about ourselves.

**Follow-up to previous lesson.** Discuss the effects that managing your actions made during the last week.

## STEP 1 Positive Thoughts

**What if you were on a highway with no road signs, no landmarks, and no features? What if you had no road map, and no traffic signs? How would you know where you were headed? (Or where you had been) Or where you were right now?**

Feelings or emotions are the road signs in our lives. They let us know when our road is straight and smooth, and they alert us when we're heading for a curve. Feelings or emotions are signals that let us know what's happening inside of us.

In Unit 1 we talked about feelings about ourselves in the Thoughts-Actions-Feelings Circle. We learned that actions lead to feelings about ourselves. We saw that those feelings about ourselves form our self-concepts. Then we followed the circle on around and learned that our feelings about ourselves lead us to another thought.

As human beings we have feelings not only about ourselves, but we have feelings about a lot of other things, too. We cherish our children. We become angry when things are unfair.

**Materials**

- ✓ "Managing Your Emotions with Positive Action" poster
- ✓ Music and lyrics on Resources website
- ✓ ICU Box
- ✓ "Word of the Week" card

**Feelings:**

**You provide:**

- ✓ Audio player, internet access, pencils, writing paper.

**Reminder to Lesson Leader:** A Unit 1 Celebration is scheduled at the end of this lesson. Check with Host, Music Director, and anyone else with collaboration responsibilities to see that everything is ready.

We feel frustrated when things won't work and discouraged when they don't go as planned. We experience all kinds of feelings or emotions. Emotions such as love, gratefulness, anger, worry, jealousy, pride, fear, loneliness, frustration, and discouragement are natural emotions. They are a valuable part of being human. Emotions are spontaneous. They are triggered by something that happens or by an experience that affects us deeply. It's important to allow ourselves to feel our emotions and not to hide from or repress them. And it's even more important to express them in an appropriate way.



Because emotions are spontaneous, we might think that they can't be managed. But since we can choose how to think about them before we act on them, we can manage them. **Managing our feelings** is a positive action that helps us feel good about ourselves. As we think about our emotions, we often choose to act on a thought in response to them. If our action is positive, we feel good about ourselves. If it is not, then we feel negative about ourselves.

All emotions can be managed by following the steps on the "Managing Your Emotions with Positive Action" Poster.

Show the "Managing Your Emotions with Positive Action" Poster.

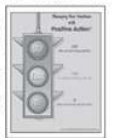
First we **STOP** what we are doing when we feel strong emotions. By paying attention to our emotions, we see that they signal or alert us to possible actions we might take.

By stopping, we give ourselves time to **THINK**. By taking time to think, we can explore the consequences of our possible actions and make sure the action we decide to take is positive.

Then we can **GO** ahead and do the positive action we decide upon. We should keep the picture of the traffic light in our minds so we can manage our feelings and emotions in positive ways whenever we are.

Having a plan to manage our emotions helps us deal with situations as they come up. We have to think about what we are feeling in order to manage our emotions in an appropriate way. For example, if we are angry, it's important to express our anger in a way that doesn't harm anyone else.

Or rather than reacting with worry when someone is late, we can try to find out why he or she is late, get some exercise, or clean a closet or the garage.



### Managing Yourself Lesson 18

Keeping our minds focused on doing positive actions when we are faced with any emotion helps us feel good about ourselves. The positive action for managing any emotion is always the same: **Stop, Think, then Go** ahead and do a positive action. When we do this, we are managing our emotions in a positive way.

We have a responsibility to ourselves and others to manage ourselves positively. Family members are deeply affected by how we handle our emotions and might even be harmed if we let our negative emotions control us. How we handle our emotions is not a choice for ourselves alone. We must always consider the effect of our emotions on others.



When we manage our emotions so they work for us rather than against us, we become the best we can be and give our best to others. Our goal is to manage all our feelings and emotions in positive ways.

It takes deliberate effort to manage our emotions. But the more we manage our emotions with the traffic-light technique, the easier it will become for us. Strong negative reactions will become less frequent. Positive thoughts and actions will become more automatic. Even when our road has bumps or when we slide on a curve, managing our emotions will keep us from spinning out of control. We can truly come to trust ourselves to act positively every time our emotions are involved. They become signals to think and do something positive. We will feel good about who we are, what we are doing, and how we treat others, which makes us successful and happy. So it's time to pay attention to the road signs and traffic signals.

**Questions: Why is it important to manage our feelings or emotions? Where do emotions come from? Why can we manage them, even though they are spontaneous? What should we do when we feel emotions? How does the traffic-light technique help us manage our emotions? How does managing our emotions affect self-concept?**

## STEP 2 Personal Positive Actions

**Discuss:**

- How do you feel about yourself when you manage your emotions positively? When you don't?

### Lesson 18 Unit 1

- What emotions could you manage better by using the traffic-light technique?
- What changes are you willing to make?
- How are others affected by the way you manage your emotions?

**Plan and Do:**

Look at how you manage your emotions and work out a plan to make improvements. Focus on an emotion that you have difficulty managing in a positive way. Note situations that bring about that emotion.

Make a commitment to yourself that you will use the traffic-light technique the next time the emotion comes. Plan positive responses to do instead of your usual reaction.

**Make personal plans.**

Now let's listen to the Positive Action song "Emotions."

**Play the song "Emotions" from the website.**

### Family Positive Actions

**Discuss:**

- Why is it important that we all **Stop, Think, then Go** when we feel strong emotions?
- What effects do unmanaged emotions have on the family?
- What areas of family life could we improve by managing our emotions more positively?
- How can we help one another manage our emotions positively?
- What positive actions could we take to manage love in positive ways? Gratefulness? Anger? Worry? Jealousy? Pride? Fear? Loneliness? Frustration? Discouragement?

Let's make a family plan to practice the positive action of managing our emotions.

**Make sure the "Managing Your Emotions with Positive Action" Poster is visible to everyone.**

We'll begin by listing our ideas for managing each of the emotions we discussed in the last question.

For instance, "How to Manage Worry" could include doing a positive action while waiting, talking things over with someone, analyzing the situation, and asking ourselves what's the worst that can happen.

**Make a list of positive ways to handle each emotion.**

Now that we are finished, we'll place the list where everyone can refer to it next week along with the "Managing Your Emotions with Positive Action" Poster.

**Word of the Week**

**Feelings**  
 Emotions such as anger, fear, love, and worry.



### Managing Yourself Lesson 18

ions with Positive Action" Poster. The list will remind us how to manage each emotion in a positive way.

Now, we'll play a game called "Stop, Think, then Go." Here's how to play.

One family member chooses an emotion such as love, gratefulness, anger, worry, jealousy, pride, fear, loneliness, frustration, or discouragement. The player then uses the **Stop, Think, then Go** method to manage the emotion.

For instance, to manage anger, the player explains what brought about the anger and how to **Stop** in the situation. Then he or she **Thinks** about about which positive action to take. The player then acts out the positive action for the Go

section, which ends his or her turn. We'll continue playing the game until each family member has had at least one turn.

**Play the game.**

**Community Positive Actions**

Let's practice the positive action of managing our feelings in our community by using the traffic-light technique. Next time you attend a community function or hour of a community situation that creates strong emotions in you, remember to use the traffic-light technique. **Stop** and **Think** of a positive action you could do to improve the situation. Then **Go** do the positive action for the benefit of our community.



## STEP 3 Positive Feelings

We all experience all kinds of feelings or emotions. They tell us what's happening on the inside of us. They're like road signs in our lives. How we read them can make a difference in our lives, and how we manage our emotions definitely affects how we feel about ourselves.

Emotions are a natural part of us that we need to express rather than repress. But we need to manage our emotions instead of just reacting to them. When we manage our emotions so we act in positive ways, we feel good about ourselves, and others benefit, too. But when we express our emotions with negative actions, we frequently affect those around us in negative ways. We also feel bad about ourselves and our own self-concepts suffer.

Having a plan for managing our feelings helps us to deal with them in positive ways. Remembering the steps outlined in the "Managing Your Emotions with Positive Action" plan is easy when we think of a traffic light: **Stop** what we are doing, give ourselves time to **Think**, then **Go** ahead and do a positive action in response to our emotion.

It takes effort to manage our emotions, but as we put the effort forth, strong negative reactions become less frequent. We can manage all our feelings and emotions with this traffic-light technique. We feel good about ourselves when we read our feelings and emotions as signals to **Stop, Think, then Go** do a positive action.

### Lesson 18 Unit 1

**Read and discuss the ICU box together. Remember the good feelings you had about yourselves when you did the positive actions.**

**ICU Box**

**Word of the Week**

**Feelings**  
 Emotions such as anger, fear, love, and worry.



## STEP 3 Positive Feelings

We all experience all kinds of feelings or emotions. They tell us what's happening on the inside of us. They're like road signs in our lives. How we read them can make a difference in our lives, and how we manage our emotions definitely affects how we feel about ourselves.

Emotions are a natural part of us that we need to express rather than repress. But we need to manage our emotions instead of just reacting to them. When we manage our emotions so we act in positive ways, we feel good about ourselves, and others benefit, too. But when we express our emotions with negative actions, we frequently affect those around us in negative ways. We also feel bad about ourselves and our own self-concepts suffer.

Having a plan for managing our feelings helps us to deal with them in positive ways. Remembering the steps outlined in the "Managing Your Emotions with Positive Action" plan is easy when we think of a traffic light: **Stop** what we are doing, give ourselves time to **Think**, then **Go** ahead and do a positive action in response to our emotion.

It takes effort to manage our emotions, but as we put the effort forth, strong negative reactions become less frequent. We can manage all our feelings and emotions with this traffic-light technique. We feel good about ourselves when we read our feelings and emotions as signals to **Stop, Think, then Go** do a positive action.

### Palabra de la semana en la Unidad 1

**Acción positiva:** hacer o hacer que sucedan cosas buenas.

**Autoconcepto:** cómo te sientes contigo mismo

**Valioso:** precioso o de gran valor

**Felicidad:** sentirse bien con quién eres y lo que haces

**Único:** ser único en su clase

**Éxito:** sentirse bien con quién es y lo que hace



### ¿Qué resultados debo esperar de Positive Action?

Observe cómo crece la confianza en sí mismo de su hijo a medida que practica acciones positivas. Espere que sea más respetuoso, responsable y capaz de trabajar hacia una meta. Observe que está más ansioso por aprender en casa y en la escuela. Las personas, tanto niños como adultos, prosperan en una atmósfera positiva y saludable, y la Acción Positiva ayuda a crear un clima positivo en la escuela de su hijo. Los maestros crecen tanto como los estudiantes y se produce un mejor aprendizaje. ¡Los estudiantes están motivados para comprender sus lecciones y los puntajes mejoran! La confianza de los niños se desarrolla a medida que ganan más autocontrol, se llevan mejor con sus amigos y otras personas, aprenden a decirse la verdad a sí mismos y se fijan y alcanzan sus metas.

## ¿Cómo puedo reforzar los conceptos de Acción Positiva de la Unidad 1 en casa?

A principios de año, los niños intentan comprender su propio sentido de quiénes son. Quizás pueda ayudar realizando algunas de las siguientes actividades en su hogar. De hecho, toda tu familia también podría disfrutarlos.

- Dígale a su hijo con cierto detalle qué rasgos positivos ya ha observado en él o ella. Se específico. No se limite a decir: "Eres agradable", sino da ejemplos de comportamientos positivos específicos que hayas observado. Señale talentos o aptitudes y sugiera algunas formas diferentes en que estas habilidades podrían desarrollarse. No es aconsejable establecer metas para el niño, pero puede darle una idea de las posibilidades que ve.
- Hable sobre la singularidad de su hijo. Dígale a su hijo las cualidades que ha observado que lo hacen único y maravillosamente diferente de los demás que conoce. La idea no debe ser que el niño sea mejor o peor que los demás, sino que sea especial y no exactamente como los demás.
- Hable con su hijo sobre las dudas que le ha oído expresar. Describe tus propias dudas cuando eras niño y explica cómo las superaste. Admita que presente dudas, tal vez, pero enfatice el crecimiento que ha logrado y continúa haciendo.
- Cuente historias sobre su propia infancia, sus luchas similares, cicatrices similares, diversión similar. Haga hincapié en la idea de que alguna vez fue muy parecido a su hijo y que ha crecido en habilidad y confianza a lo largo de los años, al igual que su hijo.
- Dele a su hijo un sentido de herencia familiar. Saque fotos familiares, si están disponibles. Incluya fotografías de abuelos y fotografías de usted mismo cuando era niño. Muestre a su hijo las fotos o el libro del bebé. Cuente cosas divertidas o interesantes que el niño hizo y dijo cuando era bebé. Haga hincapié en la idea de que siempre ha amado al niño y siempre lo amará.
- Cuente historias familiares que ayuden a que su familia sea especial. Incluya historias de inmigración, creencias religiosas, personajes interesantes de la familia y experiencias especiales. Los hechos sobre ambos lados de la familia del niño desarrollarán un sentido de raíces y herencia. Hágale saber a su hijo el orgullo que siente por su propia herencia.
- Si es posible, visite a uno o más de los abuelos del niño y pídale que le cuenten sus propias experiencias infantiles. Después de la visita, hable con el niño sobre los rasgos positivos que ve en estos abuelos y el trabajo y las experiencias que implicaron el desarrollo de su carácter.
- Lleve a su hijo al trabajo con usted, si es posible. Explique lo que hace para ganarse la vida, lo que tuvo que aprender para conseguir el trabajo y el proceso por el que ha pasado para obtener su puesto actual. Enfatiza la idea de crecimiento y desarrollo y que has tenido que trabajar y aprender para alcanzar tus metas.



## ¿Qué ocurre en las lecciones de la Unidad 1?

La acción positiva define el éxito y la felicidad como sentirse bien acerca de quién es y lo que está haciendo. Pueden lograr esto teniendo pensamientos positivos, realizando acciones positivas y luego sintiéndose positivamente. Los estudiantes aprenden que factores como la familia, los amigos y la escuela influyen en estos pensamientos, acciones y sentimientos. Aprenden que cuando toman decisiones positivas y realmente realizan acciones positivas, se sienten bien consigo mismos y permanecen en un ciclo positivo. Los estudiantes comprenden que las elecciones y las acciones negativas crearán un ciclo negativo y no se sentirán bien acerca de quiénes son y qué están haciendo.

### K

Picks-It (un mapache sabio y experimentado) y Nix-It (un oso panda joven e inocente) son los títeres que guían a los estudiantes a través de muchas aventuras en su camino hacia Castle Self-Concept. Estos títeres son los personajes principales de una historia que se extiende a lo largo de las siete unidades. Picks-It usa su sabiduría para guiar a Nix-It hacia un mejor concepto de sí mismo enseñándole las muchas habilidades que necesita para una vida feliz y productiva. En la Unidad 1 comienzan su aventura en el Reino de la Acción Positiva buscando la primera llave a las puertas de Castle Self-Concept. Los niños de **kindergarten** deben entenderse a sí mismos y a sus propios conceptos lo suficientemente bien como para obtener la clave que los califica para comenzar su búsqueda.

### 1st

Los estudiantes de **primer grado** conocen a Maurice Mouse, quien descubre que el triste ratón que confunde con una imagen es realmente él mismo en un espejo. Su propia imagen negativa le ha hecho sentirse aún más desanimado e infeliz. Con la ayuda de su primo, Marrott, Maurice aprende que puede controlar la mirada del ratón en el espejo y comienza un ciclo positivo de mejora y felicidad. Maurice regresará en cada unidad para guiar a los niños, verificar su progreso y mostrar su confianza en ellos.

### 2nd

A los estudiantes de **segundo grado** se les presenta el cartel de "Eric el elefante" que cada niño firmará, mientras hace algo positivo. Eric sirve como un recordatorio para realizar acciones positivas, no negativas. Al final de la unidad, los estudiantes reciben las insignias Eric the Elephant para demostrar que comprenden qué es el autoconcepto y cómo funciona el círculo positivo de pensamientos, sentimientos y acciones. También conocen a Meg que piensa que hace todo mal, pero que descubre que toda su familia la ama mucho porque es amable, considerada y "fácil de amar". Los niños preparan un folleto de autoconcepto a partir de las hojas de actividades que completan. Se los llevan a casa para mostrárselos a sus padres.

### 3rd

La primera unidad de **tercer grado** utiliza varias historias para transmitir los principios del autoconcepto, algunos con personajes de circo. Billy Galindo aprende un nuevo truco de volteretas y, en el proceso, aprende sobre la importancia del apoyo familiar para su autoimagen positiva. Jennifer Williams aprende que un circo es como una familia, que brinda apoyo, y que su propia familia es el "mejor espectáculo del mundo". Poppo the Clown aprende sobre la felicidad de sus amigos en el circo. Otros, Timmy, Mick y Stephanie, en historias separadas, aprenden a pensar bien de sí mismos al ganar confianza para lidiar con sus propios desafíos y problemas.

### 4th

Los estudiantes de **cuarto grado** aprenden a "decirle sí a la vida". Aprenden sobre los primeros pioneros que exploraron la frontera y reconocen las fronteras que deben explorar dentro de sí mismos. Johnny Appleseed es el símbolo del pionero que se sintió lo suficientemente bien consigo mismo como para dar su regalo a todos los que conoció. En otra historia, Jed, de diez años, trabajó para demostrar su valía para conducir un equipo de mulas, y conoce la alegría de la confianza en sí mismo el día en que su padre le deja tomar las riendas. Las historias del presente también muestran cómo los jóvenes pueden aprender a creer en sí mismos. Kathy Martin odia acampar hasta que se olvida de los molestos inconvenientes y se concentra en la aventura y la diversión. Jeannie aprende que puede mejorar, que no está atrapada con sus fallas. Los estudiantes también planean y disfrutan de un "Día del Autoconcepto" especial.