



Caring and Kindness Social-Emotional Die

Here's What You Get!

- One die with 12 faces that illustrate acts of caring and kindness

Introduction

Do you feel good when you are kind or helpful? Studies have shown that our bodies produce chemicals called endorphins that are associated with happiness, trust, and social connection. Even small acts of kindness can give us a feeling of optimism and pride.

Altruistic actions trigger other physical and mental benefits by releasing different chemicals in the body. Oxytocin protects the heart by lowering blood pressure. Serotonin affects mood, memory, sleep, and digestion. People who practice a compassionate lifestyle usually have healthy, happy lives.

Children with a positive outlook have greater attention spans, are more willing to learn, and develop a creative growth mindset. Even very young children can participate in activities that show kindness and caring. In doing so, they gain a sense of perspective, appreciation, and empathy.

When children practice acts of kindness, they learn socially accepted behavior that is rewarded with positive relationships and friendship. Children like to be liked, and peer acceptance becomes even more important as they grow. Caring and kindness help children form meaningful connections with others.

Use the Excellerations Caring and Kindness Social-Emotional Die to discover ways to show these actions. There are 12 faces that illustrate acts of caring and kindness.

Suggested Activities for Excellerations® Caring and Kindness Social-Emotional Die:

How can you show someone you care?

Roll the die and discuss the action shown on the top face. Discuss how that action might make a child feel and how the child could perform that action. For example, "How do you feel when someone smiles at you?" Then, "Let's smile at someone!"

Is someone having a bad day?

Ask a child to roll the die, then initiate the action shown on the top face. Compassionate acts can even affect people who observe them. Discuss how the kind action affected the upset child, the child performing the action, and the observers.

Discuss several actions shown on the die.

Encourage the children to perform kind acts throughout the day. Acknowledge their actions and be sure to participate too! For example, "I noticed that you held the door," or "Recycling paper is a good way to respect our earth."

There are many more ways we can show kindness and caring.

Prompt the children to discuss how they can be kind and helpful. They might pick up toys, let a friend go first in a game, or just listen to someone. Even little things are important and can show you care.



Dado Social Emocional de Atención y Amabilidad

¡He aquí lo que recibirá!

- Un dado con 12 caras que ilustran acciones de atención y amabilidad

Introducción:

¿Se siente bien cuando es amable o servicial? Los estudios han demostrado que nuestros cuerpos producen sustancias químicas llamadas endorfinas, que están asociadas con la felicidad, confianza y conexión social. Incluso pequeños actos de amabilidad pueden darnos un sentimiento de optimismo y orgullo.

Las acciones altruistas desencadenan otros beneficios físicos y mentales al liberar diferentes sustancias químicas en el cuerpo. La oxitocina protege el corazón al reducir la presión arterial. La serotonina afecta el estado de ánimo, la memoria, el sueño y la digestión. Las personas que practican un estilo de vida compasivo, suelen tener una vida sana y feliz.

Los niños con una perspectiva positiva tienen una mayor capacidad de atención, están más dispuestos a aprender y desarrollan una mentalidad de crecimiento creativo. Incluso los niños muy pequeños pueden participar en actividades que demuestran amabilidad y atención. Al hacerlo, adquieren un sentido de perspectiva, apreciación y empatía.

Cuando los niños practican actos de bondad, aprenden un comportamiento socialmente aceptado que se recompensa con relaciones positivas y amistad. A los niños les gusta agradar y la aceptación de los compañeros se vuelve aún más importante a medida que crecen. La atención y la amabilidad ayudan a los niños a formar conexiones significativas con otros.

Utilice el Dado Social Emocional de Atención y Amabilidad de Excellerations para descubrir formas de mostrar estas acciones. Hay 12 lados que ilustran acciones de atención y amabilidad.

Actividades sugeridas para Dado Social Emocional de Atención y Amabilidad de Excellerations°:

¿Cómo se puede demostrar atención a alguien?
Lance el dado y comente la acción que se muestra en el lado superior. Platicue sobre cómo esa acción podría hacer sentir a un niño/a, y cómo el niño/a podría realizar esa acción. Por ejemplo, "¿Cómo te sientes cuando alguien te sonríe?" Luego, "¡Sonriamos a alguien!"

¿Alguien está pasando un mal día?
Pídale a un niño/a que lance el dado y luego inicie la acción que se muestra en el lado superior. Los gestos compasivos pueden incluso afectar a las personas que observan. Platicue sobre cómo el acto de bondad afectó al niño/a molesto/a, al que realizó la acción y a los que observaron.

Platiquen acerca de varias acciones que se muestran en el dado.

Anime a los niños a realizar actos de bondad durante el día. ¡Reconozca sus acciones y asegúrese de participar también! Por ejemplo, "Observé que sostuviste la puerta para alguien", o "Reciclar papel es una buena forma de respetar nuestra Tierra."

Hay muchas otras maneras de demostrar amabilidad y atención.

Anime a los niños a platicar sobre cómo pueden ser amables y serviciales. Ellos pueden recoger los juguetes, dejar que un amigo/a juegue primero, o simplemente escuchar a alguien. Incluso las pequeñas cosas son importantes y pueden demostrar que se interesan en otros.