



## DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

### Mirándonos unos a otros con gracia

**Hola, padres y cuidadores:**

Marzo es el **Mes de la Historia de la Mujer**, un tiempo para honrar a las mujeres que nos antecedieron y reflexionar sobre cómo tratamos a las mujeres que nos rodean hoy. La historia no se trata solo del pasado; se está creando en los momentos cotidianos en los que nos vemos y nos apoyamos mutuamente.

Las relaciones entre mujeres pueden ser complicadas y, a veces, difíciles de entender, **especialmente cuando las presiones de la vida hacen que sea difícil vernos una a una con claridad**. Una madre y una hija pueden tener dificultades para entenderse mutuamente, sin darse cuenta de que ambas quieren amor y validación. Una maestra y un padre pueden no estar de acuerdo, aunque ambas se preocupen por el mismo niño. Una compañera de trabajo puede parecer distante, no por ti, sino por lo que lleva dentro.

La verdad es que las mujeres cargamos con mucho. A veces, ese peso afecta la forma en que nos presentamos: **cómo hablamos, cómo escuchamos y cómo reaccionamos**. Es fácil ver a alguien como “el otro” cuando, en realidad, somos más parecidas de lo que creemos.

Pero ¿qué pasaría si nos detuviéramos a mirarnos con amabilidad? ¿Qué pasaría si pensáramos lo mejor de cada uno, incluso en los momentos difíciles? Cuando actuamos con amabilidad en lugar de juzgar, **creamos relaciones más fuertes** y un mejor ejemplo para las jóvenes que nos observan.

Este mes, comprometámonos a mostrar **paciencia, comprensión y amabilidad**.



### Preescolar HRL

**¿Sabías que? La conexión da forma a las relaciones:**

Los estudios han demostrado que los niños de tan solo un año pueden entender cuando alguien está molesto y tratar de ayudar. Esto significa que ellos aprenden a tener empatía a temprana edad al observar cómo los adultos tratan a los demás y las relaciones que los rodean. Ellos ven cómo hablamos, cómo escuchamos y cómo mostramos amabilidad, *incluso en momentos difíciles*.

**Un Dato Curioso:** Un niño que experimenta paciencia, amabilidad y respeto en el hogar y la escuela tiene más probabilidades de mostrar esos comportamientos con los demás. Cuando los niños ven la amabilidad en acción, aprenden a hacer lo mismo.

Las pequeñas conexiones, como estas ayudan a los pequeños a aprender a construir relaciones saludables:

- Hacer contacto visual
- Usar palabras amables
- Escuchar

### Rincón de Recursos

**Actividad familiar: Pequeños actos que hacen una gran diferencia**

Trate estos actos en familia para ayudar a construir relaciones más fuertes en el hogar y en la comunidad:

- ✓ **Decir “por favor” y “gracias”**  
Ya sea que esté pidiendo algo o cuando alguien le hace un favor. Incluso si la amabilidad no siempre es devuelta, estamos creando un mundo mejor.
- ✓ **Dé el beneficio de la duda**  
Antes de asumir, haga una pausa y pregunte: ¿Podría haber otra razón para esto?
- ✓ **Haga una pausa antes de reaccionar**  
Una mente tranquila nos ayuda a tomar mejores decisiones y ver la situación con más claridad; nos da el espacio para comprender si las acciones de alguien provienen de un buen lugar o no.
- ✓ **Dígale a alguien que es importante**  
Un simple “te aprecio” puede alegrarle el día a alguien.
- ✓ **Muestre amabilidad en los momentos cotidianos**  
Sonría, abre la puerta a otros, ofrezca ayuda cuando pueda.

**Creemos un mundo donde las mujeres y las niñas se ayuden mutuamente: con una palabra amable y una pequeña acción a la vez. ✨ Porque cuando nos apoyamos mutuamente, nos elevamos todas juntas. ✨**