



¡Llenar La Cubeta Por Siempre!

Kelly Nickel, M.A. Ed 530.941.5207 kelly@bucketfillersforever.com

Hoy sus estudiantes experimentaron asambleas de carácter de educación del programa "¡Llenar La Cubeta Por Siempre!" Para que pueda reforzar los conceptos social-emocionales que se presentaron hoy, estamos mandando a casa este volante que incluye un poco del vocabulario y aprendizaje que sus niños escucharon hoy en la asamblea. Disfruten!

Cosas que sus niños aprendieron hoy sobre Llenar la Cubeta

Sobre la metáfora: La metáfora de llenar la cubeta fue creada en los años 1970's por Donald Clifton. Sirve efectivamente como una herramienta que guía nuestras decisiones en todo lo que pensamos, decimos y hacemos. También nos da una forma de mirar hacia atrás y medir como lo estamos haciendo cuando interactuamos con otros. La metáfora es sencilla: todos tenemos una cubeta invisible que sostiene nuestros sentimientos, cuando la cubeta está llena, estamos contentos, cuando la cubeta está vacía nos sentimos tristes y son nuestras palabras, acciones y mentalidad hacia nosotros y otros que determinan si nuestra cubeta o la de otros están llenas o vacías. La metáfora incluye una "tapa de resistencia" que se le pone a la cubeta para protegernos de reaccionar negativamente cuando situaciones o personas intentan sumergirse en nuestra cubeta.

"Todos tenemos sentimientos y a todos nos gusta sentirnos bien." Esta es la razón por la cual queremos llenar las cubetas en primer lugar.

"Llena es nuestra meta." Nuestro mundo será un mejor lugar cuando todos se sientan amados, apreciados, cuidados y bienvenidos.

"Los que llenan la cubeta hacen cosas pequeñas que hacen una gran diferencia." Sonreír, saludar, ser amable, detener una puerta, regalar chocolates.

"Estoy muy contento que estes aquí." Estas son palabras positivas y sencillas que podemos decir para ayudar a que otros se sientan especial.

"Gracias, me siento bienvenido." Así es como queremos que todos se sientan como resultado de nuestras palabras y acciones hacia ellos.

"Todos merecen un aplauso por llegar hasta las 9 de la mañana." La vida puede ser difícil, hay que ser más flexibles y compasivos.

"Si puede contar hasta dos, sabrá qué hacer." Llenar la cubeta es sencillo especialmente cuando se convierte en un hábito.

"Que bueno que lo escogieron." Un cambio de mentalidad que nos ayuda a sentirnos positivos cuando otros experimentan buena suerte y éxito.

"Gracias por enseñarme hoy." Escuchar esta frase nunca pasa de moda cuando viene de un estudiante o padre.

"Hay una gran diferencia entre reírse CON alguien que se está divirtiendo versus reírse DE alguien que no se está divirtiendo." A veces malinterpretamos esto y a veces no nos dejan saber que lastimamos sus sentimientos.

"Si va a ser amistoso, sea lo suficientemente amistoso." La regla platina dice: trata a los demás de la forma que ELLOS quieren ser tratados.

"Encuentra el lado positivo, levanta tus pompones." No siempre es fácil pero debemos esforzarnos por encontrar lo positivo en toda situación.

"Llene más, súmerjase menos y siempre use la tapa." No es sólo un lema, es una estrategia para ser la persona favorita de todos.

Pensamientos finales: Llenar la cubeta es una metáfora entendida fácilmente que con práctica intencional puede convertirse rápidamente en una parte de la fábrica social-emocional de nuestras vidas, nuestras familias y nuestras comunidades. Recuerde hacer las cosas pequeñas que hacen gran diferencia, deje de sumergirse en la cubeta de otros (incluyendo sumersiones pequeñas) y demuéstrele a todos el ejemplo de usar la tapa. —Kelly Nickel, M.A. Ed., Bucketfillers Forever!