

Our Classroom Bill of Rights & Responsibilities

...becoming responsible citizens...

Dear Parents,

This week we are creating a document in our classroom called the *Classroom Bill of Rights and Responsibilities*. This will establish clear expectations of behavior in our classroom. Here are 5 important ideas to keep in mind:

1. The *Classroom Bill of Rights and Responsibilities* introduces the idea of agreements versus rules.
2. Each student is a citizen in our school community. Each student has rights and responsibilities that go along with citizenship.
3. When young people participate in their own “agreements” they feel empowered. Creating a document that reflects their needs and desires, gives them a voice in their community.
4. Everyone in the classroom community signs the document, which holds everyone accountable to clear standards of expected behaviors. It also establishes a feeling of safety.
5. If agreements are broken or misunderstood, students will fill out a Self-Reflection Paper called “Ask Yourself” as a way to inquire within to learn to become the kind of person they wish to be.

Thanks for taking the time to read this letter. Together, we are helping to build a healthier school community.

With appreciation and gratitude,



Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author of TOOLBOX™
mark@dovetaillearning.org

Nuestra Declaración de los Derechos y las Responsabilidades Personales en el Aula

...convirtiéndose en ciudadanos responsables...

Estimados padres de familia,

Esta semana estamos creando un documento en nuestra aula que se llama la *Declaración de los Derechos y las Responsabilidades Personales*. Este documento establecerá de una manera clara los objetivos de comportamiento que esperamos de los alumnos en nuestra aula. A continuación les presentamos las cinco ideas importantes que debemos de tener en cuenta.

1. La *Declaración de los Derechos y las Responsabilidades Personales* propone la idea de acuerdos personales en lugar de reglas.
2. Cada estudiante es un ciudadano en nuestra comunidad escolar. Cada estudiante tiene derechos y responsabilidades personales junto con la ciudadanía.
3. Cuando los niños participan en sus propios "acuerdos," adquieren un poder personal dentro de sí mismos. El crear un documento que refleja las necesidades personales y los deseos de los niños les da voz en su comunidad escolar.
4. Todos en el aula de la comunidad firman el documento, lo que les hace ser responsables ante estándares claros y las expectativas de comportamiento. Además, establece un sentido de seguridad comunitaria.
5. Si los estudiantes rompen o mal entienden los acuerdos, los estudiantes llenarán una forma de auto-reflexión que se llama "Pregúntate." Esta es una manera de analizarse y aprender a ser personas amables que desean ser.

Gracias por tomar el tiempo de leer esta carta. Juntos, estamos ayudando a construir una comunidad escolar más saludable.

Con aprecio y gratitud,

Mark A. Collin, MA, MFT



Fundador y autor de TOOLBOX™

mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY

Our Classroom Bill of Rights & Responsibilities

This week we discussed, debated and agreed upon the following rights and responsibilities for our classroom.

Glue a copy
of your classroom's
Bill of Rights & Responsibilities
here.

Directions:

- 1 Explain to your parent the difference between a "rule" and a "right" and a "right" and a "responsibility."
- 2 Go over our Classroom Bill of Rights with your parent so that she/he will understand our classroom expectations and agreements for behavior.

Sign below to show you have completed your Home Connection Activity.

Student's Signature

Parent/Guardian's Signature

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR

Nuestra declaración de derechos y responsabilidades en nuestra clase

Esta semana hablamos, debatimos y acordamos acerca de los siguientes derechos y responsabilidades en nuestro salón de clase.

Pegue aquí una copia de
Nuestros Derechos y Responsabilidades
en nuestra clase.

Direcciones:

- 1** Explica a tu familia la diferencia entre una “regla” un “derecho” y una “responsabilidad.”
- 2** Habla con tu familia sobre nuestra declaración de derechos y responsabilidades en nuestra clase para que ellos comprendan nuestras expectativas y acuerdos de comportamiento.

Firma abajo para demostrar que completaste la Actividad de Conexión en el Hogar.

Firma del estudiante

Firma del padre/madre/familiar

Tools for the Journey *Introducing the 12 Tools*

Dear Parents,

It gives me great pleasure to introduce you to TOOLBOX™!

This week, your child's class is being introduced to the 12 *Tools* of TOOLBOX™. These are Tools that reside inside us and help us develop strong social and emotional skills and meaningful, satisfying relationships. Over the coming weeks and months, your child will learn about the 12 Tools through wonderful stories and literature, fun projects, role-plays, class discussions, and through Home Connection Activities to share at home with you and your family.



The 12 *Tools* of our Inner TOOLBOX are:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. Breathing Tool | 7. Garbage Can Tool |
| 2. Quiet/Safe Place Tool | 8. Taking Time Tool |
| 3. Listening Tool | 9. Please & Thank You Tool |
| 4. Empathy Tool | 10. Apology & Forgiveness Tool |
| 5. Personal Space Tool | 11. Patience Tool |
| 6. Using Our Words Tool | 12. Courage Tool |

The Tools are simple, but they require practice, practice, and more practice. We invite you to support your child in learning and practicing these Tools at home by reading and posting the *Tools for the Journey* Flyer, and talking with them about what they are learning about the Tools in school. Be sure to ask your children about the hand gestures that go with each Tool. You will find that using the Tools yourself will help create a better relationship with your children.

Be sure to ask your school when they will be holding a "TOOLBOX Parent Education Night." At this event, you will receive more information about the Tools, including tips on how to use them in parenting.

You are your child's most important teacher. By learning together about the 12 Tools at home, you are helping your son/daughter, and us, create a happier, healthier school community, together. Thank you!

With appreciation and gratitude,

A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org

Las 12 Herramientas para el viaje Introducción de TOOLBOX™

Estimados Padres de familia,

¡Es un gran placer poder presentarles el TOOLBOX™ (Caja de Herramientas)!



Esta semana, las 12 Herramientas de TOOLBOX serán presentadas en la clase de su hijo(a). Estas son las herramientas que cada uno tenemos dentro de nosotros mismos y que nos ayudan a desarrollar sólidas habilidades de interacción social, emocional y tener relaciones significativas y satisfactorias. En las siguientes semanas y meses, su hijo(a) aprenderá acerca de las 12 Herramientas por medio de literatura e historias maravillosas, proyectos divertidos, actividades en las cuales desempeñarán distintos papeles, discusiones en la clase y por medio de las actividades de Home Connection (Conexión en el Hogar) para compartir con usted y su familia. Las 12 Herramientas de nuestra Inner TOOLBOX (Caja de Herramientas Interior) son:

1. Herramienta de Respirar
2. Herramienta de Lugar Tranquilo/Seguro
3. Herramienta de Escuchar
4. Herramienta de Empatía
5. Herramienta de Espacio Personal
6. Herramienta de Usar Nuestras Propias Palabras
7. Herramienta del Bote de Basura
8. Herramienta de Tomar Tiempo a Solas
9. Herramienta de Por Favor y Gracias
10. Herramienta de Disculpa y Perdón
11. Herramienta de la Paciencia
12. Herramienta de la Valentía

Las herramientas son sencillas, pero requieren practica, practica y más practica. Lo invitamos a que apoye a su hijo/a en el aprendizaje y a que practique en casa estas herramientas leyéndolas y poniendo a la vista el poster de las herramientas, hablando con ellos sobre lo que están aprendiendo en la escuela sobre estas herramientas. Asegúrese de preguntarle a su hijo/a sobre la demostración que va con cada herramienta. Ud. encontrara que usando estas herramientas Ud. mismo le ayudara a crear una mejor relación con su hijo/a.

Por favor asegúrense de preguntar en su escuela cuando tendrán una “Clase Nocturna para Padres acerca de TOOLBOX.” En esta clase ustedes tendrán más información acerca de las herramientas, incluyendo consejos acerca de cómo usarlas en la educación de sus hijos.

Ustedes son los profesores más importantes de su hijo(a). Al aprender juntos en su hogar acerca de las herramientas de TOOLBOX, ustedes están ayudando a su hijo(a) y a nosotros a crear una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Muchas Gracias!

Con aprecio y gratitud,



Mark A. Collin, MA, MFT
Fundador, Autor
mark@dovetaillearning.org

© 2015 Dovetail Learning, Inc. All rights reserved.

www.dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



The 12 Tools Word Search

Name: _____ Date: _____

Directions: Circle the names of the 12 Toolbox Tools. The letters can go forwards, backwards, or diagonally. See if you can find the five secret phrases.

N X V Y A B P Z E X L R S D R O W R U O G N I S U
 Q J X U Z K X W T F G U L E J P V W E U M L S F J
 R S D V W Q F J Y I K T P M V B E O H W I E G R H
 N S W Q G L C U M L Z A R Z H S A C V V N T L N E
 Q M R S R U A H L C E E E Q C I H Z F E N T G C C
 O P P R Y O N V Z A O S N M P P A V V Y Z H N V Q
 Z Q V I E M Z U J L Y S I A I I B I E Q Y E I D F
 E N Q G Z S Q Q A F I D U W J T G A A H I L N N T
 J F G I N E G Z C F X S Y C E R G Q G T B I E L N
 W V Z L V A L I N H Z W P C O M P N A F M T T O O
 F K Y R Q H J W S E Y R Z F G U I P I T C T S F V
 Z Q T R U D C V R U N T D H V H R T R K D L I X F
 J S Y Q I S A U O Y K N A H T D N A E S A E L P N
 C Y P H E N A C E G A B R A G H E X G S U T W O A
 P W K H T R E B T Y M R E C J H M F V E U H G C B
 R S T A S A F Z G N G R D T S U A P J B Y I V B J
 I W I O A X P O U X B D O R X P C P J T E N B C N
 I L R V F K L M M W H C A M C N E K F P V G V S X
 Q S O M E O N E E L S E S S H O E S Q A B S E F Z
 G E C A P S L A N O S R E P L W V T I K B G Q C C
 B I C A L M M Y S E L F U R U J F M E T O O F S C
 X J G X A P E G Y U Y H B T I M L S G Q T W P C U
 R S K C C H P E U A K T D D G B Y Q W B B L M I Y
 Z P F V E R Q W T O M I X Y V X K R A F B J C S P
 Z Z F Y R A E A V U M M L B J Y T C Q L Y D B U G

- APOLOGY & FORGIVENESS
- BREATHING
- COURAGE
- EMPATHY
- GARBAGE CAN
- LISTENING
- PATIENCE
- PERSONAL SPACE
- PLEASE AND THANK YOU
- QUIET SAFE PLACE
- TAKING TIME
- USING OUR WORDS

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR

Búsqueda de las palabras de las 12 herramientas

Nombre: _____ Fecha: _____

Indicaciones: Encerrar en un círculo los nombres de los 12 instrumentos de caja de herramientas. Las letras pueden ir hacia delante, hacia atrás o diagonalmente. Mira si puedes encontrar las cinco frases secretas.

U S E P U E S P A C I O P E R S O N A L U S A T A
 S U R S E O T B O Y R I I R F E E I S P T O A G A
 A A O R C P T L U G A R T R A N Q U I L O Y S E G
 R O G R L U G A R T R A N Q U I L O Y S E G U R O
 N I T P R U C E A A O G S T E E I A A S Q P S O S
 U T I O R A S H A A A O S B O T E D E B A S U R I
 E E L G M E A A A H C N Í B O T E D E B A S U R A
 S V S R A A C R A R A S A C U A B T P E S L C R P
 T R T O M A R T I E M P O A S O N I T A N L O A A
 R E E D R A A T S O A N I S R C A R T R N S H R R
 A O Ó O I T O N I E T C A A L S O N O C S E U T C
 S V A L E N T Í L E R O S A A O E O R A M R T E E
 P U R O P S N R T L M R I A N I T I Y O C B A G E
 R P S R P A D U O E I P L U M Í C P A P P A D N O
 O O I T C S S P A M O A O A P S P R O A Í I C D L
 P R P O R F A V O R Y G R A C I A S A E R N D U B
 R F A O D A A E E R I R I E S E Í R O G E E I P C
 I A P M A R E P V S E A T E Í O R R E I Ó P S I E
 A V N T R R A S A H P A R E A G L H C S V R C A A
 S O E L E A M T O D V A V V A A A S E A U G A
 P R E I S A H T I I P A C A A C P S S L E E L N P
 A Y P T P T A P R S S A L I O R S Ó G Y M R P R S
 L G L O I O G R D C A D C E O A P C A L P E A R R
 A R O R R E I U E U U R P I N P R T I S A P Y R F
 B A A P A A V S R L S I A A E T E T R N T P P R E
 R C S A R Í O C I P L B O C G N Í R S N Í A E P A
 A I U R C I M T O A E A A L U I C A S R A O R P B
 S S O I Í O R A T Y O N I E T A U I M O R A P S P
 U R P R A O S F P P P E S C U C L E A R N R E P I
 S P O R C I R N R E S P I R S P I S S S L P I B R
 I A P T A U O V E R S A E H E R R A M I E N T A Í
 R E N S A R S E O D A I R A S S R L T P V R S T S
 M Ó P O N R A S S Ó I S O M R Q A U S P H N I A N
 S A Y I G R P S E N R S H S A A S A R I A U E A E

- POR FAVOR Y GRACIAS
- TOMAR TIEMPO A SOLAS
- HERRAMIENTAS
- BOTE DE BASURA
- ESPACIO PERSONAL
- VALENTÍA
- LUGAR TRANQUILO Y SEGURO
- ESCUCHAR
- USAR NUESTRAS PROPIA PALABRAS
- PACIENCIA
- EMPATÍA
- DISCULPA PERDÓN
- RESPIRAR

Introducing TOOLBOX™ *Knowing and Naming our Feelings*



Dear Parents,

We all want our children to be happy and successful.

While “Feelings” are not a Tool in TOOLBOX™, identifying and naming their feelings is central to children’s ability to understand themselves and others—a critical skill for success in school and life. As parents, we can offer daily guidance regarding the vocabulary of feelings. Asking our kids, “What are you feeling?” let’s them know that we think their feelings are important to what they believe and how they act.

At school, we are exploring the entire range of feelings. We list them on charts, act them out in roleplays, read books about their expression and nature, and draw pictures of them, to name a few.

Here are some suggestions for how you might name the vocabulary of feelings at home:

- Make a list of all the feelings you can name with your family. Post them on the refrigerator or a bulletin board, or add them to the list of feeling words attached to this letter. Spell them with alphabet magnets on the refrigerator. Be creative!
- Ask your kids to identify the feelings that come up when conflicts arise. Talk about your own emotions and how they impact you.
- Complete the *Tools for the Journey* Home Connection Activity with your child.

Our children learn from what we model to them. When you genuinely express how you are feeling emotionally, they will learn to identify how they, themselves, are feeling and that it is safe to talk about their emotions.

Thank you for practicing the *Tools for the Journey* Tools at home! You are helping us create a happier, healthier school community together.

With appreciation and gratitude,

A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org

Presentación de TOOLBOX™ (Caja de Herramientas) *Conociendo y Nombrando Nuestros Sentimientos*

Estimados Padres de Familia,

Todos queremos que nuestros hijos sean felices y que tengan éxito.



Aunque los “Sentimientos” no son una herramienta en TOOLBOX™ (Caja de Herramientas), el poder identificar y nombrar sentimientos es esencial para que un niño desarrolle la habilidad de poder entenderse a sí mismo y entender a otros—una aptitud fundamental para poder tener éxito a nivel académico y en la vida. Como padres, nosotros podemos ofrecer diariamente consejos acerca del vocabulario de los sentimientos. El preguntar a nuestros hijos: “¿Qué es lo que estás sintiendo?” les indica que pensamos que sus sentimientos son importantes en lo que creen y como actúan.

En la escuela estamos explorando la variedad entera de los sentimientos. Estos son algunos ejemplos de cómo los exploramos: los listamos en diagramas, los actuamos en sociodrama, leemos libros acerca de su expresión y naturaleza y los dibujamos.

Aquí hay algunas sugerencias acerca de cómo ustedes pueden nombrar el vocabulario de sentimientos en su hogar:

- Hagan una lista de todos los sentimientos que ustedes puedan nombrar con su familia. Póngalos en su refrigeradora o en una cartelera o agréguelos a la lista de palabras de sentimientos adjunta a esta carta. Deletréelos con imanes de letras para refrigerador. ¡Sean creativos!
- Pídanle a sus hijos que identifiquen los sentimientos que sienten cuando surgen conflictos. Hablen de sus propias emociones y qué impacto tiene en ustedes.
- Llenen la hoja de tarea de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo(a).

Nuestros hijos aprenden de los ejemplos que les damos. Cuando ustedes genuinamente expresan como se sienten emocionalmente, ellos aprenderán a identificar como ellos mismos se están sintiendo y sabrán que es seguro hablar de sus emociones.

¡Gracias por practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX en su hogar! Ustedes nos están ayudando a crear una comunidad escolar más feliz y saludable.

Con aprecio y gratitud,

A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark A. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Feelings and Emotions

Name: _____ Date: _____

Ask a family member to tell you about a feeling or emotion they felt today. Ask what made them feel that way. Next, tell your family member about a time when you felt that same emotion, and why. Use the chart to describe both stories using pictures and words.

My family member felt _____ because _____.	I once felt _____ because _____.
EXAMPLE: My brother felt embarrassed because he tripped in the middle of the drug store.	EXAMPLE: I once felt embarrassed because I fell asleep in class.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Sentimientos y Emociones

Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente acerca de una emoción o sentimiento que sintió hoy. Pregúntale que le hizo sentir de esa manera.

Después, cuéntale al miembro de tu familia acerca de una ocasión cuando tú sentiste la misma emoción y por qué te sentiste así.

Usa este diagrama para describir ambas historias usando dibujos y palabras.

El miembro de mi familia se sintió _____ porque _____.	Una vez me sentí _____ porque _____.
POR EJEMPLO: Mi hermano se sintió avergonzado porque se tropezó en medio de la farmacia.	POR EJEMPLO: Una vez me sentí avergonzado porque me quedé dormido en la clase.

Introducing TOOLBOX™

Understanding Anger

Dear Parents,

This week we are learning about anger. The Understanding Anger lesson brings students to a new awareness of anger, especially that anger is not bad. It is what we do with our anger that might lead to trouble.



Here are 5 important ideas to keep in mind:

1. Anger is a normal and necessary emotion that contains energy and information. Aggression is a behavior.
2. We are responsible for our choices. When we react impulsively, we give our power away.
3. It takes only 3 to 5 seconds to change our course when angry. The Breathing Tool gives us this opportunity to choose wisely.
4. Our body will never let us down. We can decide what to do about the messages we are receiving from it, but ignoring feelings will not make them go away.
5. By using self-control and the discipline of restraint, we can retain our personal power and dignity (integrity).

Without a clear understanding of anger and its place in our emotional lives, we may be trapped in self-defeating and hurtful behavior. TOOLBOX works to help prevent negative consequences of anger. Students learn to make interventions for themselves by understanding the workings of anger, whether anger is directed outwardly or turned within.

Thank you for taking the time to read this letter and for supporting TOOLBOX at your child's school. You're helping to build a healthier school community.

With appreciation and gratitude,

A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org

Introducción de TOOLBOX™ *entendimiento de la ira*

Queridos Padres,

Esta semana estamos aprendiendo acerca de la ira. La lección Entendiendo la Ira lleva a los estudiantes a una nueva conciencia de la ira, sobre todo que la ira no es tan malo. Es lo que hacemos con nuestra ira que podría conducir a problemas.



Aquí hay cinco ideas importantes a tener en cuenta:

1. La ira es una emoción normal y necesario que contiene energía y información. La agresión es un comportamiento.
2. Somos responsables de nuestras elecciones. Cuando reaccionamos impulsivamente, renunciamos nuestro poder.
3. Se tarda sólo 3 a 5 segundos para cambiar nuestro curso cuando estamos enojado. La Herramienta de Respiración nos da esta oportunidad de elegir sabiamente.
4. Nuestro cuerpo nunca nos decepciona. Podemos decidir qué hacer con los mensajes que estamos recibiendo de él, pero ignorando los sentimientos no vamos a hacer que desaparezcan.
5. Mediante el uso de auto-control y la disciplina de la moderación, podemos mantener nuestro poder personal y la dignidad (integridad).

Sin un claro entendimiento de la ira y su lugar en nuestra vida emocional, podemos estar atrapados en comportamiento que es contraproducente y hace daño. CAJA DE HERRAMIENTAS trabaja para ayudar a prevenir las consecuencias negativas de la ira. Los estudiantes aprenden a hacer intervenciones para sí mismos mediante la comprensión del funcionamiento de la ira, si la ira se dirige hacia el exterior o revuelve dentro.

Gracias por tomarse el tiempo para leer esta carta y por apoyar CAJA DE HERRAMIENTAS en la escuela de su hijo. Usted está ayudando a construir una comunidad escolar saludable.

Con aprecio y gratitud,

A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark A. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org



The Breathing Tool

I calm myself and check-in.



Dear Parents,

When you are upset, do you sometimes intentionally use a deep cleansing breath to pause and calm yourself so you can approach the situation from a new perspective?

This week, your child is learning to use his or her Breathing Tool. Here is how the Tool works:

Take a slow, deep breath. With one hand on your stomach and the other hand over your heart, breathe in slowly through your nose, and focus on the air coming into your lungs. With the in-breath, count slowly 1... 2... 3.... Notice how your stomach expands like a balloon. Then let out the breath through your mouth, counting 1... 2... 3.... Do this three times.

Suggestions for bringing the Breathing Tool home:

- Start by having your child teach you how to use the Breathing Tool. This empowers them to participate with you in a meaningful way.
- Ask your children to explain the Breathing Tool tag line, “I calm myself and check-in,” and the hand gesture that goes with the Tool. Help your children remember to use the tag line and gesture along with their Breathing Tools.
- During transition times with your children, take a moment to use the Breathing Tool together. This will help them handle transitions more smoothly.
- During times of conflict or frustration, remind each other to “use your Breathing Tool,” then actually use it! You’ll be amazed at how much easier it is to resolve conflicts when everyone has calmed down.

When learned well, the Breathing Tool can become a lifetime strategy for dealing calmly with life’s challenges.

You are the most important “teacher” in your child’s life, and we invite you to help them make this practice a regular part of their lives. You may find along the way that it is a skill that they can help you learn, too.

Please help your child complete the Home Connection Activity or do it together as a family.

With appreciation and gratitude,

Handwritten signature of Mark A. Collin.

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author

mark@dovetaillearning.org

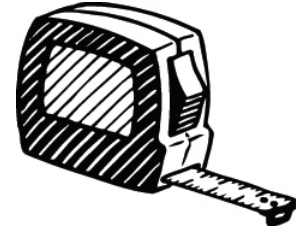
© 2015 Dovetail Learning, Inc. All rights reserved.

www.dovetaillearning.org



Herramienta de Respirar

Me calmo y me evalúo.



Estimados Padres de Familia,

Cuando ustedes están molestos, ¿respiran profundamente algunas veces para tomar una pausa y tranquilizarse para que puedan enfrentar la situación desde otra perspectiva?

Esta semana su hijo(a) está aprendiendo a usar su Herramienta de Respirar. Esta es la manera en que funciona:

Respire profundamente y lentamente. Con una mano en su estómago y la otra sobre su corazón, respire lentamente por la nariz y enfóquese en el aire que sale de sus pulmones. Cuando inhale cuente lentamente 1... 2... 3.... Note como su estómago se expande como un globo. Ahora deje el aire salir por medio de su boca contando 1... 2... 3.... Haga esto tres veces.

Sugerencias de usos para la Herramienta de Respirar en su hogar:

- Comience a pedir a su hijo(a) que le enseñe cómo usar la Herramienta de Respirar. Esto los anima a que participen con ustedes de una manera significativa.
- Pídale a su hijo(a) que le explique el lema de la Herramienta de Respirar: “Me tranquilizo, después tomo tiempo para reflexionar” y el gesto de la mano que va con la herramienta. Ayude a sus niños a recordar que usen el lema y la seña junto a la Herramienta de Respirar.
- Durante períodos de transición con sus hijos, dedique un momento para usar juntos la Herramienta de Respirar. Esto ayudará a que ellos puedan manejar mejor las transiciones.
- Durante períodos de conflicto o frustración, recuérdense uno al otro de “usar la Herramienta de Respirar” y ¡realmente úsenla! Usted se sorprenderá de lo fácil que es resolver conflictos cuando todos se han tranquilizado.

Cuando se aprende bien, la Herramienta de Respirar puede convertirse en una estrategia de por vida para lidiar con calma con los desafíos de la vida. Ustedes son los «profesores» más importantes en la vida de su hijo(a) y los invitamos a que les ayuden a que hagan de esta práctica una rutina regular en sus vidas. Ustedes podrán darse cuenta más adelante que es una aptitud que ellos les pueden ayudar a que ustedes aprendan también.

Por favor ayude a su hijo(a) a llenar la hoja de actividades de Home Connection (Conexión en el Hogar) o háganlos juntos en familia.

Con aprecio y gratitud,

Mark A. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Breathing Tool

Name: _____ Date: _____

Tell someone in your family about the Breathing Tool and tell them how using it helps you calm yourself.

EXAMPLE: "I get nervous and upset when I have an argument. When I take deep breaths, I don't get so nervous and upset."

Teach your family member how the Breathing Tool works and then practice taking calming breaths together.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Respirar

Nombre: _____ Fecha: _____

Cuéntale a alguien de tu familia acerca de la Herramienta de Respirar y cuéntale como al usarla te ayuda a calmarte.

POR EJEMPLO: “Me pongo nervioso y molesto cuando tengo una discusión. Cuando respiro profundamente, no me pongo tan nervioso ni molesto.”

Enséñale al miembro de tu familia cómo trabaja la Herramienta de Respirar y practica respirar profundamente junto a él/ella.



The Quiet/Safe Place Tool

I remember my quiet/safe place.

Dear Parents,

When life gets stressful, each of us needs a place to feel safe—a place with some space between ourselves and what is happening around us. The Quiet/Safe Place, whether a real location or a place in the imagination, offers your child awareness that a Quiet/Safe Place is available.



This Tool is about learning to focus on a memory of our safe places, which triggers our body to relax. We ask children to locate both an actual physical place that feels good to them, and to create one in their imaginations that can be visited again and again. We teach them how to “go to” their Quiet/Safe Place in their minds whenever they feel the need for comfort or to reduce stress.

Here are some suggestions for using the Quiet/Safe Place Tool at home:

- Talk about your own Quiet/Safe Place, and ask your children about theirs.
- Ask your children to explain the Quiet/Safe Place Tool tag line, “I remember my quiet/safe place,” and the hand gesture that goes with it. Help your children remember to use the tag line and gesture along with their Quiet/Safe Place Tools.
- During times of stress, suggest that your children use their Quiet/Safe Place Tools.
- Complete the Home Connection Activity with your child or as a family.

By practicing the TOOLBOX Tools at home, you are helping your child develop resiliency and helping us create a happier, healthier school community together. Thank you!

With appreciation and gratitude,

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org



Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro

Recuerdo mi lugar tranquilo/seguro.

Estimados padres de familia,

Cuando hay estrés en la vida, cada uno de nosotros necesita un lugar en donde nos sintamos seguros—un lugar donde haya un espacio entre nosotros y lo que está pasando alrededor. El Lugar Tranquilo/Seguro, ya sea un lugar real o imaginario le indica a su hijo(a) que un lugar tranquilo/seguro está disponible.



Esta herramienta se trata de aprender a enfocarse en un recordar uno de nuestros lugares seguros, lo cual hace que nuestro cuerpo se relaje. Le pedimos a los niños que ubiquen tanto un lugar físico real en el cual ellos se sientan bien y que creen uno con su imaginación, el cual ellos puedan visitar seguido. Les enseñamos como pueden “ir” a su lugar tranquilo/seguro en sus mentes cuando necesiten sentir consuelo o reducir estrés.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro en su hogar:

- Hable acerca de su propio lugar tranquilo/seguro y pregúntele a sus niños acerca del de ellos.
- Pídale a sus niños que le expliquen el lema de la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro: “Recuerdo mi lugar tranquilo” y la seña de mano que va con el mismo. Ayude a sus niños a recordar que usen el lema y la seña junto con la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro.
- Durante períodos de estrés, sugiera a sus niños que usen la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro.
- Llene la hoja de actividades de Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo(a) o háganlo juntos en familia.

Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted está ayudando a su hijo(a) a que desarrolle tenacidad y nos ayuda a crear juntos una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Quite/Safe Place Tool

Name: _____ Date: _____

Ask a family member who is older than you to think back to when they were your age. What was their favorite place back then, and why was it special?

EXAMPLE: "My uncle's favorite place was in the park, on the picnic table. It was special because it was away from all the noise in the house.

Draw and/or write a description of your family member's favorite place and explain why it was special. If you do a drawing, be sure to include labels.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro



Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que sea mayor que tú que se recuerde de cuando era de tu misma edad. ¿Cuál era su lugar favorito en ese entonces y por qué era especial?

POR EJEMPLO: “El lugar favorito de mi tío era el parque, sobre la mesa de picnic. El lugar era especial porque estaba alejado de todo el ruido de la casa.”

Dibuja y/o describe el lugar favorito del miembro de tu familia y explica porque era especial. Si lo dibujas, asegúrate de incluir etiquetas o rótulos.



Listening Tool

I listen with my eyes, ears, and heart.



Dear Parents,

We listen to get information about others, to learn, and for enjoyment. But how much do we really hear? Do we really hear and understand others? How often do we really listen to ourselves and our own wants or needs?

The Listening Tool highlights the importance of accurately reading the signals and words of others, and paying attention to the information within us (what's going on within me right now?). We listen "with our ears, our eyes, and our hearts." With eyes on the speaker, body language may help us pick up what is unspoken. Remembering to use our heart allows us to notice what the other person is feeling and to empathize with what we would feel if we stood in someone else's shoes.

Listening actively means we are committed to really understanding what our child is trying to communicate—beneath the presenting words, tone of voice, volume, or behavior. When people are in conflict, one of the most common statements made is that they don't feel heard. When the Listening Tool is practiced, good will is fostered and understanding becomes easier.

Here are some suggestions for bringing the Listening Tool home:

- Remind family members to listen with their eyes, ears and heart.
- Ask your children to explain the Listening Tool tag line, "I listen with my eyes, ears, and heart" and the hand gesture. Help your children remember to use the tag line and gesture along with their Listening Tools.
- Work with your children to name the feelings beneath what they are saying. We can say, "I see that you are angry, are you also feeling hurt?"
- Complete the TOOLBOX Home Connection Activity with your child, or as a family.

You are your children's most important teacher. By practicing the TOOLBOX Tools at home together, you help them become stronger and you help us create a happier, healthier school community. Thank you!

With appreciation and gratitude,

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org



Herramienta de Escuchar

Escucho con mis oídos, mis ojos, y mi corazón.

Estimados padres de familia,

Nosotros escuchamos para obtener información acerca de otras personas, para aprender y por placer. ¿Pero realmente cuánto escuchamos? ¿Realmente escuchamos y entendemos a otros? ¿Qué tan seguido nos escuchamos a nosotros mismos, a nuestros deseos o necesidades?



La Herramienta de Escuchar destaca la importancia de interpretar exactamente lenguaje corporal y palabras de otras personas y de prestar atención a la información dentro de nosotros (¿qué es lo que me está pasando ahora mismo?). Escuchamos “con nuestros ojos, oídos y corazones.” Viendo a la persona que habla, aunque no lo exprese, podemos obtener información por medio de su lenguaje corporal. Al recordar usar nuestro corazón, nos permite notar lo que la otra persona está sintiendo y comprenderla al ponernos en su lugar.

Escuchar atentamente significa que estamos dedicados a realmente comprender que es lo que nuestro hijo(a) está tratando de comunicar—detrás de sus palabras, tono de voz, volumen o comportamiento. Cuando hay conflicto entre personas, una de las quejas más comunes es que sienten que no son escuchados. Cuando la Herramienta de Escuchar se practica, se fomenta la buena voluntad y se hace más fácil comprender.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Escuchar en su hogar:

- Recuérdale a los miembros de su familia que escuchen con sus ojos, oídos y corazón.
- Pídale a sus hijos que expliquen el lema de la Herramienta de Escuchar: “Escucho con mis ojos, oídos y corazón” y el gesto de mano. Ayude a sus hijos a recordar de usar el lema y el gesto junto a la Herramienta de Escuchar.
- Trabaje con sus hijos para nombrar los sentimientos detrás de lo que están diciendo. Podemos decir: “Veo que estás enojado, ¿te sientes herido también?”
- Llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo o háganlo juntos en familia.

Usted es el profesor más importante de sus hijos. Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) juntos en su hogar, les ayuda a que sean más fuertes y nos ayuda a crear una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Listening Tool

Name: _____ Date: _____

Ask a family member to tell you about their day. Tell them you're going to listen with your eyes, ears, mind, and heart. Remember, while your family member is talking, you only listen. EXAMPLE: Auntie tells you a story about what happened at her job today during lunchtime.

After they're done talking, ask them if they could tell you were using your eyes, ears, mind, and heart. How could they tell?

Now, ask that family member to do the same for you. Tell them something that happened to you today. EXAMPLE: You tell about something that happened at school today.

When you are done, think about whether your family member was able to listen to you with their eyes, ears, mind, and heart, and whether you were able to do the same for them.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Escuchar



Nombre: _____

Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente acerca de su día. Dile que vas a escuchar con tus ojos, oídos, mente y corazón. Recuerda que cuando el miembro de tu familia está hablando, tú sólo escuchas. **POR EJEMPLO:** Tu tía te cuenta una historia de lo que le pasó a ella en su trabajo en su hora de almuerzo.

Después de que ha terminado de platicar, pregúntale si se pudo dar cuenta de que estabas usando tus ojos, oídos, mente y corazón. ¿Cómo se dio cuenta?

Ahora, pídele al miembro de tu familia que haga lo mismo por ti. Cuéntale algo que te pasó hoy. **POR EJEMPLO:** Cuéntale acerca de algo que pasó hoy en la escuela.

Cuando hayas terminado, piensa si el miembro de tu familia pudo escuchar con sus ojos, oídos, mente y corazón y si pudiste hacer lo mismo por él/ella.

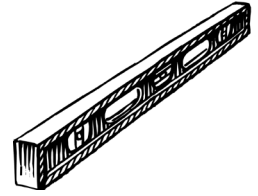


Empathy Tool

I care for others. I care for myself.

Dear Parents,

Empathy is one of the most important Tools for Life. It is defined as “a capacity for participation in another’s feelings or ideas.” To empathize with another is to experience something about what they are feeling. Empathy is the root of understanding, kindness, and forgiveness. Caring and compassion are other words that describe Empathy.



Your child is learning how using the Empathy Tool requires that:

- Start I understand how I am feeling.
- I think about how the other person is feeling.
- I say what I am feeling, and listen with caring and understanding to what the other person is saying and feeling.

Connecting to the feelings of characters in books and stories is a common way to teach about Empathy. When you read to your child or your child reads to you or tells you a story, ask, “Have you ever felt that way?” or “I know just how he feels!” or “How do you think she feels right now?” When your children remind you to use your Empathy Tool, they are asking to have their feelings acknowledged.

Here are some suggestions for bringing the Empathy Tool home:

- Remind family members to “Use your Empathy Tool” as a signal to noticing each other’s emotions.
- Talk with your child about seeing things from someone else’s perspective — by “walking in someone else’s shoes.”
- During conflicts, listen without judgment when your child talks about how he/she is feeling. Naming their feelings is the first step to helping children figure out why they are having those feeling, and then do some problem-solving.

Empathy is caring for yourself and caring for others. Please complete the TOOLBOX Home Connection Activity together. By practicing Empathy at home, you strengthen your family and you help us create a happier, healthier school community together. Thank you!

With appreciation and gratitude,

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org

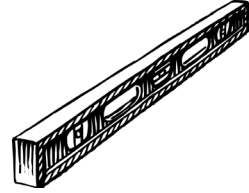


Herramienta de Empatía

*Me preocupo por otros.
Me preocupo por mí mismo.*

Estimados padres de familia,

Empatía es una de las Herramientas más importante para la Vidas. Se define como “la capacidad de participar en los sentimientos o ideas de otra persona.” Tener empatía por otra persona es experimentar algo que ellos están sintiendo. Empatía es la raíz de la comprensión, amabilidad y perdón. Bondad y compasión son otras palabras que también describen la empatía.



Su hijo(a) está aprendiendo que al usar la Herramienta de Empatía requiere que:

- Yo entienda como me estoy sintiendo.
- Yo piense como la otra persona se está sintiendo.
- Yo diga lo que estoy sintiendo y escuche con consideración y comprensión lo que la otra persona está diciendo y sintiendo.

Una manera común de enseñar sobre empatía es establecer una relación con los sentimientos de los personajes en libros e historias. Cuando usted le lee a su hijo(a) o su hijo(a) le lee a usted o le cuenta una historia, pregúntele “¿Te has sentido así alguna vez?” o “¿Sé exactamente como se siente!” o “¿Cómo crees que ella se siente ahora?.” Cuando sus hijos le recuerden de usar la Herramienta de la Empatía, le están pidiendo que sus sentimientos sean reconocidos.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Empatía en su hogar:

- Recuérdale a miembros de su familia de “Usar la Herramienta de Empatía” como punto de partida para empezar a darse cuenta de las emociones de cada uno.
- Háblele a su hijo(a) acerca de mirar cosas desde la perspectiva de alguien más — al “ponerse en el lugar de otro.”
- Cuando hayan conflictos, escuche sin juzgar cuando su hijo(a) hable acerca de como se está sintiendo.

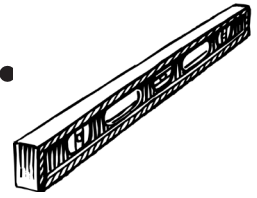
El nombrar sus sentimientos es el primer paso para ayudar a los niños a que comprendan porque están teniendo esos sentimientos para que de ahí puedan resolver problemas. Empatía es preocuparse por usted mismo y preocuparse por otros. Por favor llenen juntos la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar). Al practicar Empatía en su hogar, usted fortalece a su familia y nos ayuda a crear una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,
Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Empathy Tool



Name: _____ Date: _____

Ask a family member to tell you about a difficult thing they had to do. Tell your family member how you think they felt when they had to do the difficult thing.

EXAMPLE: Mom says—"I had to wait in bad traffic for an hour, and I was late for work." You say—"I bet that made you feel frustrated and angry. I know you hate to be late for work."

Were you right about how they felt?

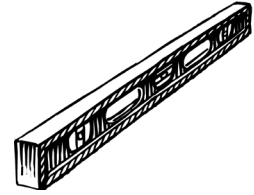
Think together with your family member about something you saw during the day where you felt some Empathy for what someone else was experiencing.

EXAMPLE: Lisa was not allowed to sit with some other kids at lunch, and she was really sad and embarrassed.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Empatía



Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente acerca de algo difícil que tuvo que hacer. Dile al miembro de tu familia como tú crees que él/ella se sintió cuando tuvo que hacer algo difícil.

POR EJEMPLO: Mi mamá dice—“Estuve atorada por una hora en congestión de tráfico y llegué tarde al trabajo.” Tú dices—“Me imagino que te sentiste frustrada y enojada. Sé como te molesta llegar tarde al trabajo.”

¿Acertaste correctamente en como se sintió?

Piensa junto al miembro de tu familia acerca de algo que viste durante el día que te hizo tener empatía por lo que alguien más estaba sintiendo.

POR EJEMPLO: A Lisa no le permitieron que se sentara con otros niños a la hora de almuerzo, y ella se sintió muy triste y avergonzada.

Hopes & Dreams

Tools for Learning • Tools for Life



Dear Parents,

Every student has somewhere within them, a hope and a dream. Identifying these brings meaning to why the *Toolbox Tools* are important to them. The children start with:

- » What kind of a person do they hope to become when they grow up?
- » What are their hopes about this class and how classmates will treat each other?
- » What are their hopes for the kind of person they want to be this year?
- » What kind of student do they want to be this year?

Our children learn from having conversations with those who care about them. They can learn a lot from significant adults who share their own hopes and dreams.

We invite you to:

- » Inquire with your son/daughter about what their hopes and dreams are.
- » Share some of your own hopes and dreams about your life and the kind of person you most want to be.
- » Have a conversation about why hopes and dreams are important.

Please take the time to have meaningful conversations with your child! You are helping us create a happier, healthier school community together.

With appreciation and gratitude,

A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org

Las logros y los sueños

herramientas para aprender • herramientas para la vida



Estimados padres de familia,

Cada estudiante tiene una esperanza y un sueño que existe en si mismos. El identificar sus esperanzas y sueños da sentido a el porqué las herramientas son importantes para los estudiantes. Los niños empiezan con lo siguiente:

- » ¿Qué clase de persona esperan ser ellos cuando sean grandes?
- » ¿Cuáles son sus esperanzas para esta clase y de que manera los estudiantes se tratarán los unos a los otros?
- » ¿Cuáles son sus esperanzas para la clase de persona que ellos quieren ser este año?
- » ¿Qué tipo de estudiante quieren ser este año?

Nuestros hijos aprenden teniendo conversaciones con las personas quienes los cuidan. Cuando los adultos importantes en su vida comparten sus propias esperanzas y sueños, los niños pueden aprender bastante.

Les invitamos a:

- » Preguntar a su hijo/a sobre las esperanzas y los sueños que ellos tienen.
- » Compartir con sus hijos algunas de sus esperanzas y sueños propios de su vida y la clase de persona que ustedes quieren ser.
- » Conversar de la importancia de tener las esperanzas y los sueños.

Por favor, ¡tómense el tiempo que necesite para tener conversaciones positivas con su hijo/a! Ustedes nos están ayudando en crear juntos una comunidad escolar más feliz y saludable.

Con aprecio y gratitud,

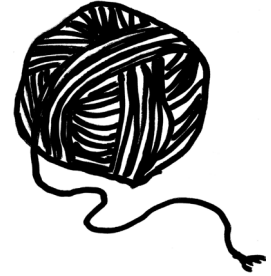
A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark A. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org



Personal Space Tool

I have a right to my space and so do you.



Dear Parents,

Ever hear these words echoing though the house—“He’s touching my stuff!” “Mom, get her out of my room!” “Move over!”

The Personal Space Tool addresses the need for clear physical boundaries. Many disruptive behaviors at school and home are a result of Personal Space or physical boundary “violations.” How one stands in a line, sits in a chair at a table, sits on the rug in a group, and even how loudly a person speaks are all examples of how Personal Space affects us.

The Personal Space Tool gives children a vocabulary to talk about the “space” around them. Our sense of safety, discomfort, or well-being is affected by body language, gestures, position, posture, and voice tone, and volume.

Typically, children are not taught about spatial awareness and the social agreements about what is considered acceptable as it relates to Personal Space. With TOOLBOX they learn:

- Every person has personal boundaries and a right to space around them.
- Each person has a cause (impact) and an effect on others.
- Each person has the responsibility to be sensitive to others’ space.
- How to honor and respect the personal boundaries of others.
- How to communicate their needs for physical space boundaries.

Here are some suggestions for bringing the Personal Space Tool home: Have family members practice asking for their “Personal Space,” and remind each other when someone forgets.

- Talk about what it feels like (the emotional discomfort) when Personal Space is not respected.
- During times of conflict, see if using the Personal Space Tool might help.

Please complete the TOOLBOX Home Connection Activity with your child, or as a family. By practicing the TOOLBOX Tools at home, you help your child, your family, and our school community.

With appreciation and gratitude,

Handwritten signature of Mark A. Collin.

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org



Herramienta de Espacio Personal

Tengo derecho a mi espacio personal y tu también.

Estimados padres de familia,

¿Han escuchado alguna vez estas palabras en su hogar?—“¡Él está tocando mis cosas!”, “¡Mamá, sácala de mi cuarto!”, “¡Muévete!”

Herramienta de Espacio Personal aborda la necesidad de tener espacios físicos definidos. Mal comportamiento en la escuela y en el hogar es muchas veces el resultado de «violaciones» al espacio personal o espacio físico. Como uno hace fila, como uno se sienta en una silla, como uno se sienta en la alfombra cuando hay un grupo o incluso como y cuan recio una persona habla son ejemplos de como el espacio personal nos afecta.

Herramienta de Espacio Personal les da a los niños un vocabulario para hablar acerca del “espacio” alrededor de ellos. Nuestro sentido de seguridad, incomodidad o bienestar es afectado por lenguaje corporal, gestos, posiciones, posturas y tono de voz y volumen.

Típicamente a los niños no se les enseña acerca de percepción espacial y de los acuerdos sociales acerca de que es considerado aceptable en lo que se refiere a espacio personal. Con TOOLBOX (Caja de Herramientas) ellos aprenden:

- Que cada persona tiene espacios personales y un derecho a tener espacio alrededor de los mismos.
- Que cada persona tiene causa (impacto) y efecto en otros.
- Que cada persona tiene la responsabilidad de ser sensible a los espacios de otros.
- Como honrar y respetar los espacios personales de otros.
- Como comunicar sus necesidades de tener sus propios espacios físicos personales.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Espacio Personal en el hogar:

- Haga que miembros de la familia practiquen el pedir su “Espacio Personal” y de recordarse el uno al otro cuando a alguien se le olvide.
- Hable acerca de qué es lo que se siente (incomodidad emocional) cuando el espacio personal no es respetado.
- Cuando haya conflicto, vea si el uso de la Herramienta de Espacio Personal puede ayudar.

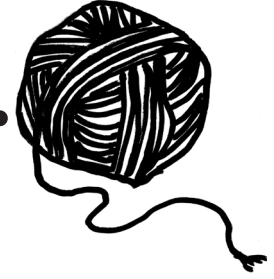
Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo(a) o háganlo en familia. Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted ayuda a su hijo(a), familia y a nuestra comunidad escolar.

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org



HOME CONNECTION ACTIVITY



Personal Space Tool

Name: _____ Date: _____

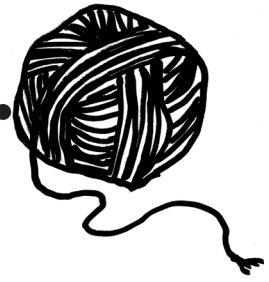
Take a survey of all the people who live in your house to find out how much Personal Space each person likes when talking to a friend. Use a ruler, or if you don't have one, use the length of your arm.

Do people like being a hand's length away? Two hands? The length from hand to elbow? Or do they prefer to be the whole stretched arm's length away from the person they are talking to?

Make a chart showing what each person prefers.

Name of Family Member	Amount of Personal Space preferred
<i>EXAMPLE: Dad</i>	<i>Hand to elbow</i>

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Espacio Personal

Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente acerca de su día. Dile que vas a escuchar con tus ojos, oídos, mente y corazón. Recuerda que cuando el miembro de tu familia está hablando, tú sólo escuchas. **POR EJEMPLO:** Tu tía te cuenta una historia de lo que le pasó a ella en su trabajo en su hora de almuerzo.

Después de que ha terminado de platicar, pregúntale si se pudo dar cuenta de que estabas usando tus ojos, oídos, mente y corazón. ¿Cómo se dio cuenta?

Ahora, pídele al miembro de tu familia que haga lo mismo por ti. Cuéntale algo que te pasó hoy. **POR EJEMPLO:** Cuéntale acerca de algo que pasó hoy en la escuela.

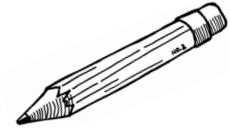
Cuando hayas terminado, piensa si el miembro de tu familia pudo escuchar con sus ojos, oídos, mente y corazón, y si pudiste hacer lo mismo por él/ella.

Nombre del miembro de la familia	Cantidad de espacio personal que prefiere
<i>POR EJEMPLO: Papá</i>	<i>Mano a codo</i>



Using Our Words Tool

I use the “right” words in the “right” way.



Dear Parents,

Using Our Words Tool is about how we communicate with others and to ourselves. It is important to be able to communicate clearly. Having strong relationships by avoiding misunderstanding depends on how we use words, including how we use voice tone.

Your child’s school community is developing a common language about how to talk about relationships and interactions. An important part of the Using Our Words Tool is learning to express a personal point of view with kindness and caring.

By now, you should be noticing how each Tool builds on the others to help your child with better communication. The Breathing Tool calms us down enough to gain self-awareness. The Personal Space Tool helps us to ask for and respect physical boundaries. The Listening Tool helps us to be aware of other people’s needs and wants. The Empathy Tool develops our awareness of other’s feelings in relation to our own feelings, and the Using Our Words Tool reminds us to put our words to work by telling others what we think, feel, and need.

Instead of telling children what Tool they “should” be using, we encourage you to ask, “What Tools in the TOOLBOX could help you in this situation?” When we ask children, “What three Tools have you used?” we remind them that they have the capacity to be their own problem-solvers when they use their Tools.

Using Our Words helps children understand that unless they express their needs, wants, and feelings, others can’t know what they need. Instead of acting out, children can talk things out . . .

Here are some suggestions for using the Using Our Words Tool at home:

- Ask your child to explain what the Using Our Words Tool to you and to tell you about the Tool tagline, “I use the ‘right’ words in the ‘right’ way.” and the gesture that goes with it.
- Remind family members to use their words when conflicts arise.
- Use your own words with care and kindness to help your child understand what your needs and feelings are.

You are your child’s most important teacher. Please help him/her complete the TOOLBOX Home Connection Activity. By practicing the TOOLBOX Tools at home, you help us create a happier, healthier school community together.

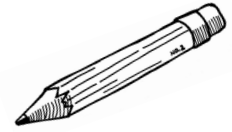
With appreciation and gratitude,

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org



Herramienta de Usando Nuestras Palabras

*Yo uso las palabras “apropiadas”
de la manera “apropiada.”*



Estimados padres de familia,

Herramienta de Usando Nuestras Palabras se trata de como nosotros nos comunicamos con otros y con nosotros mismos. Es importante el poder comunicarse claramente. El tener relaciones sólidas evitando malentendidos depende de como usamos las palabras y que tono de voz usamos.

La comunidad escolar de su hijo(a) está desarrollando un lenguaje común de como hablar acerca de relaciones e interacciones. Una parte importante de la Herramienta de Usando Nuestras Palabras es el aprender a expresar un punto de vista personal con bondad y consideración.

A estas alturas, usted probablemente se ha dado cuenta de como cada Herramienta se complementa la una con la otra ayudando a su hijo(a) a que se comunique mejor. La Herramienta de Respirar nos tranquiliza lo suficiente para volver a tener conciencia de nosotros mismos. La Herramienta de Espacio Personal nos ayuda a pedir y respetar espacios físicos. La Herramienta de Escuchar nos ayuda a darnos cuenta de las necesidades y deseos de otras personas. La Herramienta de Empatía desarrolla nuestra percepción de los sentimientos de otros en relación con nuestros propios sentimientos y la Herramienta de Usando Nuestras Palabras nos recuerda que usemos nuestras palabras al decir a otros que es lo que pensamos, sentimos y necesitamos.

En vez de decirle a sus hijos que Herramienta «deberían» de usar, le alentamos a que les pregunten: “¿Qué Herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) podrían ayudarte en esta situación?” Cuando le preguntamos a los niños: “¿Cuales tres Herramientas has usado?” les recordamos que ellos tienen la capacidad de resolver sus propios problemas cuando usan sus Herramientas.

Usando Nuestras Palabras ayuda a los niños a entender que a menos de que expresen sus necesidades, deseos y sentimientos, otras personas no pueden saber que es lo que necesitan. En vez de portarse mal, los niños pueden hablar para resolver problemas...

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Usando Nuestras Palabras en su hogar:

- Pídale a su hijo(a) que le explique qué es la Herramienta de Usando Nuestras Palabras y que le cuente acerca del lema de la misma: “Yo uso las palabras ‘apropiadas’ de la manera ‘apropiada.’” y la seña que va junto el lema.
- Recuérdele a miembros de su familia de usar sus palabras cuando surjan conflictos.
- Use sus propias palabras con consideración y bondad para ayudar a su hijo(a) a entender cuáles son sus necesidades y sentimientos.

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor ayúdelo(a) a llenar la hoja de Actividades de Home Connection (Conexión en el Hogar). Al practicar el uso de las Herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted nos ayuda a crear una comunidad escolar más feliz y saludable.

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT; Fundador/Autor; mark@dovetaillearning.org

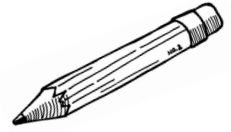
© 2015 Dovetail Learning, Inc. All rights reserved.

www.dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Using Our Words Tool



Name: _____ Date: _____

Ask a family member to act out a couple of scenarios with you. Practice using words to resolve the scenarios in a helpful, not harmful, way.

Scenario One: A student is angry with a friend because of a rumor they heard.

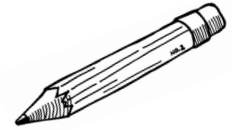
Scenario Two: A teacher accuses a student of cheating on a test.

Scenario Three: A boss wants an employee to work late, but the employee wants to attend their child's soccer game instead.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Usando Nuestras Palabras



Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que actúe contigo en un par de escenarios. Practica usando tus palabras para resolver los escenarios de una manera útil y no dañina.

Primer Escenario: Un estudiante está enojado con un amigo por un rumor que escuchó.

Segundo Escenario: Un profesor acusa a un estudiante de hacer trampa en un examen.

Tercer Escenario: Un jefe quiere que un empleado trabaje tarde, pero el empleado quiere ir al juego de fútbol de su hijo en vez de quedarse.



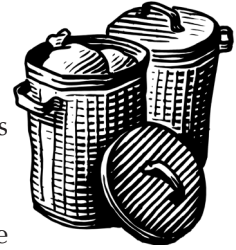
Garbage Can Tool

I let the little things go.

Dear Parents,

How many times have you told your child to “Just ignore him!” when someone is getting on his nerves? Easier said than done, don’t you agree?

It is difficult for children (and many of us) not to take things personally. The Garbage Can Tool teaches this skill. We teach them to think of mean stuff as “garbage” that can be placed in the Garbage Can where they can, hopefully, let it go.



With TOOLBOX, we teach children to imagine having an invisible Garbage Can to throw mean words into. We visualize our Garbage Can being as big as needed (once a student came into the classroom and reported he needed a dumpster the previous night when his older brother said some mean things to him!). This Tool gives children an immediate way to handle difficult interactions. Since some feedback we hear is important to listen to, we also talk about when it is appropriate to “walk on by,” and when it is important to face a problem and to work on solving or resolving it.

Here are some suggestions for using the Garbage Can Tool at home:

- Ask your child/children to show the family how to use their personal Garbage Cans, as well as the Garbage Can hand gesture.
- Remind family members to use their Garbage Cans when conflicts arise.
- Help your children figure out if an event is important enough to deal with or something they can “just toss in and walk on by.”

You are your child’s most important teacher. Please help him/her complete the TOOLBOX Home Connection Activity. By practicing the TOOLBOX Tools at home, you help your child become strong and competent and you help us create a happier, healthier school community together. Thank you!

With appreciation and gratitude,

A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org



Herramienta de Bote de Basura *Dejo que las pequeñeces desaparezcan.*

Estimados padres de familia,

¿Cuántas veces le ha dicho a su hijo(a): “¡Ignóralo!” cuando alguien lo está molestando? Es más fácil decirlo que hacerlo, ¿no le parece?

Es difícil para nuestros hijos (y muchos de nosotros) de no tomar las cosas a pecho. La Herramienta de Bote de Basura nos enseña esta aptitud. Nosotros les enseñamos a pensar que las cosas malas son “basura” y que las pueden poner en el bote de basura donde esperamos que puedan olvidarlas.



Con TOOLBOX (Caja de Herramientas), le enseñamos a los niños a que se imaginen tener un bote de basura invisible en el cual puedan tirar palabras desagradables. Nosotros visualizamos nuestro bote de basura tan grande como lo necesitemos (en una ocasión, un estudiante llegó a la clase y dijo que necesitaba ¡un basurero porque la noche anterior su hermano mayor le había dicho varias cosas desagradables!). Esta Herramienta le da a los niños una manera inmediata para manejar interacciones difíciles. Ya que algunos de los comentarios que escuchamos son importantes que le prestemos atención, también les hablamos de cuando es apropiado “ignorarlos” y cuando es importante lidiar con un problema y tratar de resolverlo.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Bote de Basura en su hogar:

- Pídale a su hijo(s) que le enseñe a la familia como usar su propio Bote de Basura así como también la seña de mano de Bote de Basura.
- Recuérdele a miembros de su familia de usar el Bote de Basura cuando surjan conflictos.
- Ayude a sus hijos a evaluar si un evento es lo suficientemente importante para lidiar con el o si es algo que ellos pueden “tirar y olvidar.”

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor ayúdelo(a) a llenar la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar). Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted ayuda a su hijo(a) a que sea más fuerte y capaz y nos ayuda a crear juntos una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



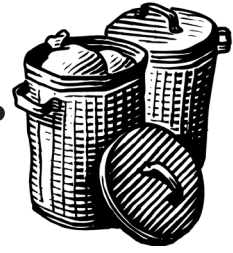
Garbage Can Tool

Name: _____ Date: _____

Do a survey of the people who live in your house. Ask them to name some things that are annoying but are “small stuff” (that can go in the “Garbage Can”) and some things that are bigger problems that must be resolved. Make a list of all the ideas people in your house come up with and write them in the chart below.

Small stuff (can be thrown in the Garbage Can)	What should I do?	Big stuff	What should I do?
EXAMPLE: Sister gets to sit in the front seat of the car while you have to sit in the back.	Let it go. You'll ask for a turn up front next time.	Sister scratches you with her fingernails and makes you bleed.	Tell her how her actions made you feel. If she doesn't respond positively, ask a parent for help.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Bote de Basura

Nombre: _____ Fecha: _____

Haz una encuesta con la gente que vive en tu hogar. Pídeles que te digan algunas cosas que son molestas pero que son problemas “pequeños” (que se pueden tirar en el “bote de basura”), y algunas cosas que son problemas grandes que deben de ser resueltos. Haz una lista de las ideas que se les ocurren a las personas en tu casa y escríbelas en el diagrama de abajo.

“Problemas Pequeños” (Se pueden tirar en el Bote de Basura)	¿Qué debo de hacer?	“Problemas Grandes”	¿Qué debo de hacer?
POR EJEMPLO: Mi hermana se sienta en el asiento delantero del carro mientras que yo me tengo que sentar en el asiento trasero.	Déjalo pasar. Pedirás por tu turno de ir enfrente la próxima vez.	Tu hermana te araña con sus uñas y te hace sangrar.	Dile como sus acciones te hicieron sentir. Si ella no responde positivamente, pídele a uno de tus papás que te ayude.



Taking Time Tool

I take time-in and time-away.



Dear Parents,

In the heat of the moment, during or after an argument, when you're feeling really frustrated... these are all times when removing yourself from the scene to calm down, take some deep breaths and check in with yourself would be a good idea. This week we are giving children the power to take time for themselves rather than wait for an adult to choose that path for them. With the Taking Time Tool we are teaching children the power of self-control.

The Taking Time Tool has two distinct purposes. Time-Away allows us to physically remove or distance ourselves to create more space from the heat of a conflict. It also allows us the space to calm down and take an inventory of how we are feeling and thinking. By giving children the option of physically removing themselves from a difficult situation, we allow them to experience self-control in a way that will benefit them and others.

Time-In simply means to take some time to check-inside oneself to see what is needed. It is time to notice what you feel, to think things through, or cool down. Taking a Time-In doesn't always require leaving a situation; it is more a reminder to turn inward for self-reflection. Time Away naturally leads to Time-In because as relief is experienced, reflection becomes possible.

Note: this is not about telling a child they need a "time out." That is typically used as punishment. TOOLBOX teaches children to manage themselves by giving them the Tools and skills to make positive, personal choices.

Here are some suggestions for using the Taking Time Tool at home:

- Ask your child/ren to explain the difference between a Time-In and a Time-Away, and to show you the Taking Time hand gesture.
- Remind family members to use their Taking Time Tool when conflicts arise.
- Talk about the kind of words and events that may lead to taking a Time-In or a Time-Away, then encourage your child to Take Time when needed.

Please complete the TOOLBOX Home Connection Activity with your child, or as a family. You are your child's most important teacher. By practicing the TOOLBOX Tools at home, you help them to be competent and capable and you help us create a happier, healthier school community together.

With appreciation and gratitude,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read "Mark". The signature is fluid and cursive.

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org

© 2015 Dovetail Learning, Inc. All rights reserved.

www.dovetaillearning.org



Herramienta de Tomar el Tiempo

Yo tomo tiempo-adentro y tiempo-aparte.

Estimados padres de familia,

En un momento de rabia, durante o después de una pelea, cuando usted se siente realmente frustrado... en todos esos momentos sería una buena idea que usted se aleje de la situación para calmarse, respirar profundamente y tomar tiempo para reflexionar. Esta semana le estamos dando a los niños el poder para tomar tiempo a solas en vez de esperar a que los adultos decidan por ellos. Con la Herramienta de Tomar el Tiempo les estamos enseñando el poder de autocontrol.



La Herramienta de Tomar el Tiempo tiene dos propósitos definidos. Tiempo-Aparte nos permite que nos traslademos físicamente o que nos distanciamos para crear más espacio en el momento de una discusión acalorada. También nos provee el espacio para que nos tranquilicemos y pensemos acerca de como nos sentimos y que estamos pensando. Al dar a los niños la opción de trasladarse físicamente de una situación difícil, les permitimos que experimenten autocontrol de una manera que les beneficiará a ellos y a otras personas.

Tiempo-Adentro simplemente significa tomar un tiempo para examinarse a uno mismo y ver que es lo que se necesita. Es un tiempo para notar como uno se siente, para pensar cosas detenidamente o para calmarse. Tomar un Tiempo-Adentro no siempre requiere que uno se aleje de una situación; más que nada es un recordatorio para una autoreflexión. Tiempo-Aparte conduce naturalmente a Tiempo-Adentro porque cuando uno siente alivio se es posible reflexionar.

Nota: esto no se trata de decirle al niño(a) que ellos necesitan un “tiempo fuera.” Eso es usado típicamente como castigo. TOOLBOX (Caja de Herramientas) les enseña a los niños a que se manejen a sí mismos al darles las herramientas y habilidades para poder tomar decisiones personales positivas.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Tomar el Tiempo en el hogar:

- Pídale a su hijo(s) que le expliquen la diferencia entre un Tiempo-Adentro y un Tiempo-Aparte y que le muestre la seña de mano de Tomar Tiempo a Solas.
- Recuérdele a miembros de su familia de usar la Herramienta de Tomar el Tiempo cuando surjan conflictos.
- Hable de la clase de palabras y eventos que pueden conducir a tomar un Tiempo-Adentro o un Tiempo-Aparte y anímelos a Tomar su Tiempo cuando sea necesario.

Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo(a), o háganlo en familia. Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted les está ayudando a que sean competentes y capaces y nos ayuda también a crear juntos una comunidad escolar más feliz y saludable.

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

© 2015 Dovetail Learning, Inc. All rights reserved.

www.dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Taking Time Tool

Name: _____ Date: _____

Brainstorm some examples of when you saw someone use their Taking Time Tool.

EXAMPLE: Your dad came home and took the dog for a walk so he could “wind-down” from his day at work. Your friend got upset on the playground and went to sit down by himself for a little while.

Share together about what you get from taking “Time-In” and “Time-Away.”

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Tomar el Tiempo

Nombre: _____ Fecha: _____

Piensa en algunos ejemplos de cuando viste a alguien usar su Herramienta de Tomar el Tiempo.

POR EJEMPLO: Tu papá llegó a la casa y se llevó al perro a caminar, así él se puede “relajar” después de su día en el trabajo. Tu amigo se molestó en el patio de recreo y se fue a sentar a solas por un rato.

Comparte que es lo que obtienes al tomar un “tiempo-adentro” y un “tiempo-aparte.”

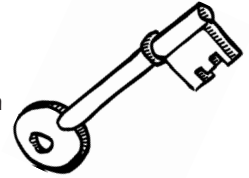


Please and Thank You Tool

I treat others with kindness and appreciation.

Dear Parents,

Saying “please” and “thank you” seems simple enough, but we all know how much reminding children need in order to make this a habit. When used genuinely, these words can have a big impact on school culture. Putting the Please and Thank You Tool into practice changes the quality and tone of our voice, body language, and basic attitude. Using these words intentionally will bring us towards a feeling of kindness and civility.



The Please and Thank You Tool turns demands into requests and impositions into invitations. When we use Please and Thank You, we create an atmosphere of kindness and an invitation to help each other out. When adults use these words, children are more willing to participate whole-heartedly and without resistance.

Children go through developmental stages in which kindness and civility don’t appear to be a part of their vocabulary or behavior. Therefore, it is important that we continue to remind, practice, and model the use of these simple words in a positive manner.

Here are some suggestions for using the Please and Thank You Tool at home:

- Remember to model saying “please” and “thank you” often.
- Remind family members to use these words in a gentle way.
- Talk together as a family about things you are thankful for and find spontaneous times to thank each other.
- Have your child show you the Please and Thank You gesture, and practice using it in your home.

You are your child’s most important teacher. Please complete the TOOLBOX Home Connection Activity with your child, or as a family. By practicing the TOOLBOX Tools at home, you help your child learn kindness and you help us create a happier, healthier school community together. Thank you!

With appreciation and gratitude,

A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org

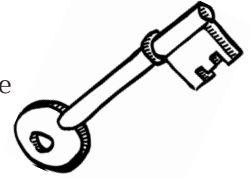


Herramienta de Por Favor y Gracias

Trato a los demás con amabilidad y aprecio.

Estimados padres de familia,

El decir “por favor” y “gracias” parece lo suficientemente fácil pero todos sabemos que los niños necesitan que les recordemos seguido para que hagan de ello un hábito. Cuando las usamos genuinamente, estas palabras pueden tener un gran impacto en la cultura escolar. El poner en práctica el uso de la Herramienta de Por Favor y Gracias cambia la calidad y tono de nuestra voz, nuestro lenguaje corporal y nuestras actitudes básicas. El usar estas palabras intencionalmente hace que sintamos más amabilidad y cortesía.



La Herramienta de Por Favor y Gracias convierte demandas en pedidos, e imposiciones en invitaciones. Cuando usamos por favor y gracias, nosotros creamos una atmósfera llena de amabilidad y también creamos una invitación a ayudarnos mutuamente. Cuando adultos usan estas palabras, los niños están más dispuestos a participar incondicionalmente y sin oponerse.

Los niños pasan por varias etapas de desarrollo en las cuales amabilidad y cortesía no parecen ser parte de su vocabulario o comportamiento. Por lo tanto, es importante que continuemos recordándoles, practicando y siguiendo dando el ejemplo al usar estas palabras simples en una manera positiva.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Por Favor y Gracias en su hogar:

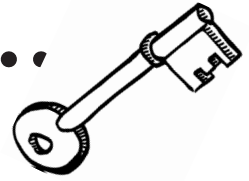
- Recuérdese de dar el ejemplo al decir seguido “Por favor” y “Gracias.”
- Recuérdese a miembros de su familia de usar estas palabras de una manera cordial.
- Hablen juntos como familia acerca de cosas por las cuales están agradecidos y agrádeczcanse mutuamente espontáneamente.
- Haga que su hijo(a) le muestre la seña de por favor y gracias y practíquelo en su hogar.

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en su Hogar) con su hijo(a) o háganlo en familia. Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted ayuda a su hijo(a) a que aprenda a ser amable y nos ayuda a crear una comunidad escolar mas feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



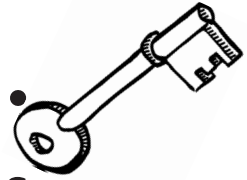
Please and Thank You Tool

Name: _____ Date: _____

Saying “please” and “thank you” shows appreciation and kindness. Share with someone in your home some things you appreciate about what happened during your day today. Be sure to think about what we say thank you to “inside our heart.”

EXAMPLE: My friend Joe asked me to play basketball.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Por Favor y Gracias

Nombre: _____ Fecha: _____

El decir “por favor” y “gracias” demuestra agradecimiento y amabilidad. Comparte con alguien en tu hogar algunas cosas que pasaron en el día de hoy y que aprecias. Asegúrate de pensar por lo que damos gracias “dentro de nuestro corazón.”

POR EJEMPLO: Mi amigo Joe me pidió que jugara baloncesto con él.



Apology & Forgiveness Tool

I admit my mistakes and work to forgive yours.



Dear Parents,

This week we are learning about the Apology and Forgiveness Tool. This Tool requires us to put many of our other Tools to work.

The act of a sincere apology takes self-reflection, self-esteem, and emotional intelligence. Personal power is found when a child can make a mistake without feeling a loss of self-worth. Making an apology is a sign of maturity, and asking for and granting forgiveness requires the child to let go of anger and hurt.

TOOLBOX teaches children that, if we are left holding the hot ember of anger, resentment, or hatred, we are the ones getting burned.

Think about how these Tools can impact Apology and Forgiveness:

- Breathing Tool: to calm ourselves, check in and collect our ideas, thoughts, and feelings.
- Listening and Empathy Tools: using our ears, eyes, and hearts. Listening well let's us hear how we may have hurt others. Understanding how others feel often makes us want to apologize.
- Using Our Words Tool: Speaking honestly helps others trust us.

Adult modeling is critical to our children learning these things. Try these ways of supporting your child's learning at home:

- Be open to when you feel badly about how you have treated your child and offer a sincere apology.
- Let your children know that you forgive them when they have apologized.
- Help your children think about how they feel when they have been mean to someone, and consider whether they are ready to apologize.

You are your child's most important teacher. Please complete the TOOLBOX Home Connection Activity with your child, or as a family. By practicing the TOOLBOX Tools at home, you help your child learn important skills and you help us create a happier, healthier school community together. Thank you!

With appreciation and gratitude,

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org



Herramienta de Disculpa y Perdón

*Admito mis errores
y trabajo para perdonar los tuyos.*

Estimados padres de familia,

Esta semana estamos aprendiendo acerca de la Herramienta de Disculpa y Perdón. Esta Herramienta requiere que usemos también muchas de las otras Herramientas previas.

El acto de disculparse sinceramente requiere autoreflexión, autoestima e inteligencia emocional. Un niño(a) encuentra poder personal cuando comete un error sin sentir que pierde valor propio. El disculparse es una indicación de madurez y el pedir y conceder perdón requiere que el niño(a) olvide el enojo y el dolor. TOOLBOX (Caja de Herramientas) les enseña a los niños que si nosotros nos quedamos con un gran enojo, resentimiento u odio, somos nosotros los que nos hacemos daño.



Piense en como estas Herramientas pueden tener un impacto en Disculpar y Perdonar:

- La Herramienta de Respirar: Al tranquilizarnos, reflexionamos y recopilamos nuestras ideas, pensamientos y sentimientos.
- Las Herramientas de Escuchar y Empatía: Usamos nuestros oídos, ojos y corazones. El Escuchar bien nos permite que oigamos como pudimos haber ofendido a otras personas. El comprender como otros se sienten nos hace muchas veces querer pedir disculpas.
- La Herramientas de Usar Nuestras Propias Palabras: El hablar honestamente ayuda a que otras personas nos tengan confianza.

Los ejemplos que dan los adultos son fundamentales para que nuestros niños aprendan estas cosas. Pruebe estas maneras para apoyar el aprendizaje de su hijo(a) en su hogar:

- Sea sincero cuando usted se sienta mal acerca de como ha tratado a su hijo(a) y pida disculpas sinceramente.
- Haga que sus hijos sepan que usted los perdona cuando ellos piden disculpas.
- Ayude a sus hijos a pensar de como ellos se sienten cuando han tratado mal a alguien y que consideren si están listos para pedir disculpas.

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo o háganlo en familia. Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted ayuda a su hijo(a) a que aprendan aptitudes importantes y nos ayuda a crear una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Apology & Forgiveness Tool

Name: _____ Date: _____

Which do you think is most important: being able to apologize, or being able to forgive others?
Write down what you think in the box below.

I think being able to (circle one) APOLOGIZE FORGIVE OTHERS is most important
because _____.

Next, ask two people who live in your house what they think about the same question and
write what they say in the box below.

Name of person #1: _____ thought being able to (circle one) APOLOGIZE
FORGIVE OTHERS is most important because _____.

Name of person #2: _____ thought being able to (circle one) APOLOGIZE
FORGIVE OTHERS is most important because _____.

Did your opinion change or stay the same after you heard what everyone thought? Write why
your opinion did or did not change on the lines below.

My opinion (circle one) DID DID NOT change because _____

_____.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Disculpa y Perdón



Nombre: _____ Fecha: _____

¿Qué crees es más importante: el poder disculparse o el poder perdonar a otros? Escribe lo que piensas en la casilla de abajo.

Pienso que el poder de (marca con un círculo) Disculparse y Perdonar a otros es lo más importante porque _____.

Luego, pregúntale a 2 personas que viven en tu hogar que es lo que piensan acerca de esa misma pregunta y escribe sus respuestas en las casillas de abajo.

Nombre de la primera persona: _____ piensa que el poder de (marca con un circulo) DISCULPARSE Y PERDONAR A OTROS es lo más importante porque _____.

Nombre de la segunda persona: _____ piensa que el poder de (marca con un circulo) DISCULPARSE Y PERDONAR A OTROS es lo más importante porque _____.

¿Cambiaste tu opinión o se quedó igual después de escuchar lo que todos pensaban? Escribe por qué tu opinión cambió o no cambió en las líneas de abajo.

Mi opinión SI NO cambió porque _____

_____.



Patience Tool

I am strong enough to wait.



Dear Parents,

This week we are learning about the Patience Tool. Here are 5 important ideas to keep in mind:

1. Being able to hold the frustration of not having what we want when we want it is no small task. Knowing we are strong enough to wait makes a big difference.
2. Patience helps us to tolerate and accept situations beyond our control.
3. The Breathing Tool is the most helpful Tool with Patience. Breathing deeply and slowly helps us to wait. We need to practice this skill to be able to do it well.
4. We can use the Quiet/Safe Place Tool and Taking Time Tool to help us have patience.
5. Finally, having patience with your child can sometimes be trying and takes practice, but there are two pay-offs:
 - Your child will learn patience from your example.
 - You will feel the benefit of increased patience in this world of ever-increasing stress and high pressure.

The dictionary says patience includes serenity. To gain serenity, we must release our expectations and accept circumstances beyond our will. Modeling this behavior for children will help them understand and learn it. The opposite is also true—if we are impatient, our children will learn to be demanding and impulsive.

You are your child's most important teacher. Please complete the TOOLBOX Home Connection Activity with your child. By practicing the Patience Tool at home and using the hand gesture and tagline ("I am strong enough to wait"), you will be helping your child learn patience. You also help us create a happier, healthier school community together. Thank you!

With appreciation and gratitude,

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org



Herramienta de Paciencia

Soy lo suficiente fuerte para esperar.

Estimados padres de familia,

Esta semana estamos aprendiendo acerca de la Herramienta de Paciencia. Aquí hay 5 ideas importantes que hay que tener presente:



1. El poder controlar la frustración de no tener lo que queremos cuando lo queremos no es algo fácil. El saber que somos lo suficientemente disciplinados para poder esperar marca la diferencia.
2. La paciencia nos ayuda a tolerar y aceptar situaciones fuera de nuestro control.
3. La Herramienta de Respirar es la herramienta más útil junto con la Herramienta de Paciencia. El respirar profundamente y lentamente nos ayuda a esperar. Tenemos que practicar esta habilidad para desarrollarla bien.
4. Podemos usar la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro y la Herramienta de Tomar el Tiempo para ayudarnos a tener paciencia.
5. Por último, el tener paciencia con su hijo(a) algunas veces es difícil y toma práctica pero hay dos beneficios:
 - Su hijo aprenderá a ser paciente siguiendo su ejemplo.
 - Usted sentirá el beneficio de ser más paciente en este mundo de continuo estrés y presiones.

El diccionario dice que la paciencia incluye serenidad. Para tener serenidad, debemos de olvidarnos de nuestras expectativas y aceptar las circunstancias que están fuera de nuestra voluntad. El dar como ejemplo este comportamiento ayudará a nuestros hijos a que lo entiendan y aprendan. Lo opuesto también es verdad—si somos impacientes, nuestros hijos aprenderán a ser exigentes e impulsivos.

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en su Hogar) con su hijo(a). Al practicar el uso de la Herramienta de la Paciencia en su hogar junto con la seña de mano y lema (“Tengo suficiente disciplina para esperar”), usted estará ayudando a su hijo(a) a que aprenda a ser paciente. Usted también nos ayuda a crear juntos una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Patience Tool

Name: _____ Date: _____

Ask the people who live in your house how they are able to be patient. What strategies do they use? Do they count to ten, or think of something else? Or do they have another way to help them be patient?

Next, write what you learned from each person in the boxes below. EXAMPLE: My dad counts to ten. My cousin listens to her iPod.

A large rectangular area defined by a dashed border. A vertical dotted line runs down the center of the box, with the word "fold" written vertically next to it. On the left side of the box, there is a small icon of a pair of scissors, indicating where to cut.

Now, make a self-help guide for someone who is trying to be patient. You can illustrate each strategy. Be sure to include your own suggestions for being patient, too. EXAMPLE: I take deep breaths to help me be patient when I wait in line.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Paciencia




Nombre: _____ Fecha: _____

Pregúntales a personas que viven en tu hogar qué hacen ellos para tener paciencia. ¿Qué estrategias usan? ¿Cuentan ellos del uno al diez, o piensan en algo más? o ¿tienen ellos alguna otra manera que les ayuda a ser pacientes?

Después, escribe lo que has aprendido de cada persona en las casillas de abajo. POR EJEMPLO: Mi papá cuenta del uno al diez. Mi primo escucha su iPod.

doble	
-------	--



Ahora, haz una guía de auto-ayuda para alguien que está tratando de ser más paciente. Tú puedes ilustrar cada estrategia. Asegúrate de incluir tus propias sugerencias para ser paciente también. POR EJEMPLO: El respirar profundamente me ayuda a ser paciente cuando estoy formado en línea.

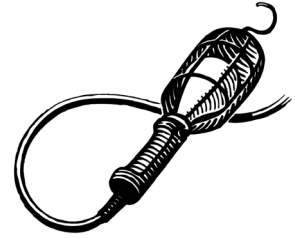


The Courage Tool

I have the courage to do the “right” thing.

Dear Parents,

The Courage Tool is the last of the 12 Tools. Courage comes from the Latin *cor* meaning “heart” and the Courage Tool is about speaking the truth of what is in your heart and standing up for what you believe. Courage is doing the “right” thing even when others oppose you, or it goes against popular opinion. Here are some ideas to keep in mind:



1. Knowing and choosing to do the “right” thing is personal and must come from within. What is “right” cannot be forced on someone. Children need you to encourage them to find their own voices.
2. Children are often faced with issues at school and at home that seem overwhelming or impossible to handle. The Courage Tool helps children to understand and be in touch with their inner strength.
3. Talk with your child about courage and the many ways we experience and express it. Help him or her learn the Courage Tool tag line, “I have the courage to do the ‘right’ thing,” and to use the courage hand gesture.
4. Share some of your experiences of growing up, and times you had to use courage. If you feel comfortable, talk about times when you did not do the “right” thing, or times when you did not know what the right thing to do was. This can be helpful so children can understand how we grow and learn throughout life.

Acknowledging the courage it takes your children to be brave or to do things when they are afraid is very empowering.

You are your child’s most important teacher. Please complete the TOOLBOX Home Connection Activity Sheet with your child. Thank you for being such an important part of helping your child learn all of the TOOLBOX Tools. Because of your commitment to your children, we have a happier, healthier school community.

With appreciation and gratitude,

Mark A. Collin, MA, MFT
Founder/Author
mark@dovetaillearning.org



Herramienta de Valentía

Tengo la valentía para hacer lo “correcto.”

Estimados padres de familia,

La herramienta de valentía es la última de las 12 herramientas. La herramienta de la valentía se trata de decir la verdad de lo que está en su corazón y defender lo que uno cree. La valentía para hacer lo “correcto” aún cuando otros se oponen, o está en contra de la opinión popular. Aquí hay algunas ideas que hay que tener presente:



1. El saber y escoger hacer lo “correcto” es personal y debe de venir dentro de uno mismo. Lo que es “correcto” no se puede forzar en nadie. Los niños necesitan que usted los aliente a que encuentren sus propias voces.
2. Los niños muchas veces encuentran situaciones en la escuela y en el hogar que parecen abrumadoras o Imposibles de manejar. La herramienta de la valentía ayuda a los niños a que entiendan y estén en contacto con su fortaleza interior.
3. Hable con su hijo(a) acerca de la valentía y las muchas maneras en que la experimentamos y expresamos. Ayúdele(a) a aprender el lema de la herramienta de valentía: “tengo la valentía para hacer lo ‘correcto’” y use la seña de mano de la valentía.
4. Comparta algunas de sus experiencias de cuando creció y otras ocasiones donde haya tenido que ser Valiente. Si se siente a gusto, hable de ocasiones en las cuales no hizo lo “correcto” u ocasiones en la cuales no sabía que era lo “correcto” hacer. Esto puede ayudar a sus hijos a entender que nosotros crecemos y seguimos aprendiendo a lo largo de nuestras vidas.

Es muy alentador para los niños que se reconozca la valentía que ellos necesitan para ser valientes o para hacer cosas aún cuando ellos tienen miedo.

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (conexión en el hogar) con su hijo. Gracias por ser una parte integral en ayudar a que su hijo(a) aprenda todas las herramientas de TOOLBOX (caja de herramientas). Debido a su dedicación a sus hijos, tenemos una comunidad escolar más feliz y saludable.

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

HOME CONNECTION ACTIVITY



Courage Tool



Name: _____ Date: _____

Write down two to three examples of times someone stood up for what was in their heart and used their Courage Tool at home.

EXAMPLE: I used my Courage Tool this week when my brother laughed at me. I said, "That hurts my feelings. Please stop." Sometimes it's hard to use my Tools at home, but I try.

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR

Herramienta de Valentía



Nombre: _____ Fecha: _____

Escribe dos o tres ejemplos de ocasiones cuando alguien defendió lo que creía en su corazón y usó su Herramienta de Valentía en el hogar.

POR EJEMPLO: Esta semana usé mi Herramienta de Valentía cuando mi hermano se rió de mi. Yo le dije: "Eso hirió mis sentimientos. Por favor para." A veces es difícil usar mis herramientas en el hogar, pero intento.

Home Connection Activity

THINK • Teach • Problem-Solve

Name: _____ Date: _____

HOW TO BECOME A MASTER PROBLEM-SOLVER

Think about someone you know, like a friend or family member, who is familiar with TOOLBOX. Take a few minutes to teach them about THINK. You can do this in person or over the phone.

T	rue	Stop, breathe, feel, listen to what is happening inside. Think about what is <i>true</i> for you right now.
H	elpful	Listen to what would be <i>helpful</i> . Ask yourself: What are my best choices? What Tools do I have?
I	mportant	Ask yourself: What is <i>important</i> to me? Do I need more information? What outcomes do I want?
N	ecessary	Ask yourself: What is <i>necessary</i> to achieve the outcomes I want through the choices I make?
K	ind	Ask yourself: Can I do this in a <i>kind</i> and empathetic way? It's my choice! I have the power.

- Use the chart above to help you remember the THINK steps.
- Give an example of a situation in which you might want to problem-solve. Ask your "student" for an example, too. (An example might be: You're late for an appointment and stuck in traffic; or you received an overdue library notice, you can't find the book, and you think your little sister was the last one reading it.)
- Go through the steps of THINK so that when you are done, your "student" feels like he/she knows what to do next time a tough situation comes up.
- When you're done with the lesson, answer the questions below.
 - What did you enjoy about teaching THINK to a friend or family member? _____
 - What was challenging about it? _____
 - What are two things you learned in the process? _____

Actividad de conexión en el hogar

Resolver Problemas

Nombre: _____ Fecha: _____

CÓMO CONVERTIRSE EN UN MAESTRO PARA RESOLVER PROBLEMAS

Piense en alguien que conoce, como un amigo o un familiar que está familiarizado con las Herramientas. Tómese unos minutos para enseñarle a esa persona a resolver problemas. Puede hacerlo en persona o por teléfono.

1	Detente, respira, siente, escucha en lo que está pasando adentro de ti. Piensa en lo que es verdadero para ti en este momento.
2	Piensa en lo que sería servicial. Pregúntate: ¿Cuáles son mis mejores opciones? ¿Qué herramientas tengo?
3	Pregúntate: ¿Qué es importante para mí? ¿Qué resultados quiero?
4	Pregúntate: ¿Qué es necesario para lograr los resultados que quiero por las elecciones que yo hago?
5	Pregúntate: ¿Puedo hacer esto de una manera amable y con empatía? ¡Es mi opción! ¡Yo tengo el poder!

1. Use la tabla de arriba para que le ayude recordar los pasos de cómo Resolver Problemas.
2. De un ejemplo de una situación en la cual Ud. quiere resolver un problema. Pregúntele al “estudiante” por un ejemplo también. (un ejemplo puede ser: Va tarde a una cita y está atorado en tráfico; o recibió una nota de la biblioteca de un libro vencido y no puede encontrar el libro, Ud. cree que su hermanita fue la última en leerlo.)
3. Repase los pasos para cuando termine de aplicarlos su “estudiante” se sienta que él/ella sabe lo que tiene que hacer la próxima vez cuando tenga una situación difícil.
4. Cuando termine con la lección, conteste las preguntas siguientes.
 - ¿Qué le gusto sobre enseñar a resolver problemas a un amigo o un miembro de la familia? _____
 - ¿Qué fue lo trabajoso para Ud.? _____
 - ¿Cuáles fueron las dos cosas que aprendió en el proceso? _____