

All About **Self-Control & Honesty**

Hello Parents & Guardians!

During the month of March, we are learning about self-control & honesty – what it means, why it's important, and how to get better at it!

We define self-control as "**being in charge of our bodies and our words**". Self-control is important to us because we are responsible for our own future. We want to steer our life in a positive direction and do what is right, even when we don't feel like it.

We define honesty as "**being truthful in what I say and do**". Honesty is more than just accurately reporting facts. It includes what you say, don't say, and your actions. Honesty is an essential ingredient for building trust and will help people thrive in their education, work, and relationships. It is not always easy to be honest, but the benefits are worth the effort!

As always, learning happens best when it is done both at school and at home. Below are some ways that you can help your child continue to learn about the character traits of self-control and honesty!

Read About It!

Here are some books to help you learn more about self-control:

- ❖ **My Mouth is a Volcano** by Julia Cook
- ❖ **No, David!** by David Shannon
- ❖ **A Bad Case of Tattle Tongue** by Julia Cook

Here are some books to help you learn more about honesty:

- ❖ **Edward Fudwumper Fibbed Big** by Berkeley Breathed
- ❖ **David Gets in Trouble** by David Shannon
- ❖ **Liar, Liar Pants on Fire** by Dianna DeGroat

Practice It!

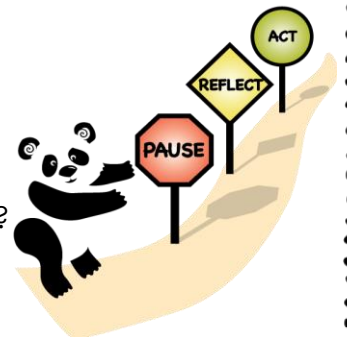
To work on self-control, play a fun game of red light, green light or freeze dance. This will practice your child's ability to control their body by moving at the appropriate times.

Help your child learn the difference between a truth and a lie with this simple game. You and your child take turns saying statements and the other person has to decide if it is a truth or a lie. This is a great way to spark conversation and a quick game to play while you are out and about waiting or on a long car ride.

Talk About It!

Here are some discussion points to help you talk about self-control and honesty with your child:

- What do you think self-control means and why is it important?
- Why is it important to do what is right, even when you don't feel like it?
- Athletes must have great self-control to reach their goals. Can you think of ways athletes show self-control?
- How do self-control and honesty connect?
- What do you think honesty means & why is it important?
- Has anyone ever been dishonest to you before? How did you feel?
- Tell me about a time when it was hard to be honest. What made it hard?
- How will others view you if you are honest? Dishonest?



All About **Autocontrol & Honestidad**

Hola padres y tutores!

Durante el mes de marzo, estamos aprendiendo sobre el autocontrol y la honestidad: ¡qué significa, por qué es importante y cómo mejorarlo!

Definimos el autocontrol como "**estar a cargo de nuestros cuerpos y nuestras palabras**". El autocontrol es importante para nosotros porque somos responsables de nuestro propio futuro. Queremos dirigir nuestra vida en una dirección positiva y hacer lo correcto, incluso cuando no tenemos ganas de hacerlo.

Definimos la honestidad como "**ser sincero en lo que digo y hago**". La honestidad es más que solo informar con precisión los hechos. Incluye lo que usted dice, no dice y sus acciones. La honestidad es un ingrediente esencial para generar confianza y ayudará a las personas a prosperar en su educación, trabajo y relaciones. No siempre es fácil ser honesto, ¡pero los beneficios valen la pena!

Como siempre, el aprendizaje se realiza mejor cuando se realiza tanto en la escuela como en casa. ¡A continuación hay algunas maneras en que puede ayudar a su hijo a continuar aprendiendo sobre los rasgos de carácter del autocontrol y la honestidad!

¡Lee sobre ello!

Aquí hay algunos libros para ayudarlo a aprender más sobre el autocontrol:

- ❖ **My Mouth is a Volcano** by Julia Cook
- ❖ **No, David!** by David Shannon
- ❖ **A Bad Case of Tattle Tongue** by Julia Cook

Aquí hay algunos libros para ayudarlo a aprender más sobre la honestidad:

- ❖ **Edward Fudwumper Fibbed Big**
by Berkeley Breathed
- ❖ **David Gets in Trouble** by David Shannon
- ❖ **Liar, Liar Pants on Fire** by Dianna DeGroat

¡Practícalo!

Para trabajar en el autocontrol, juegue un juego divertido de luz roja, luz verde o baile congelado. Esto practicará la capacidad de su hijo para controlar su cuerpo moviéndose en los momentos apropiados.

Ayude a su hijo a aprender la diferencia entre una verdad y una mentira con este juego simple. Usted y su hijo se turnan para decir declaraciones y la otra persona tiene que decidir si es una verdad o una mentira. Esta es una excelente manera de iniciar una conversación y un juego rápido para jugar mientras está fuera esperando un viaje largo en automóvil.

¡Habla de autocontrol y honestidad!

Aquí hay algunos puntos de discusión para ayudarlo a hablar sobre el autocontrol y la honestidad con su hijo:

- ¿Qué crees que significa el autocontrol y por qué es importante?
- ¿Por qué es importante hacer lo correcto, incluso cuando no te apetece?
- Los atletas deben tener un gran autocontrol para alcanzar sus metas. ¿Puedes pensar en maneras en que los atletas muestran autocontrol?
- ¿Cómo se conectan el autocontrol y la honestidad?
- ¿Qué crees que significa la honestidad y por qué es importante?
- ¿Alguna vez alguien ha sido deshonesto contigo? ¿Cómo te sentiste?
- Háblame de un momento en que fue difícil ser honesto. ¿Qué lo hizo difícil?
- ¿Cómo te verán los demás si eres honesto? ¿Deshonesto?

