

NAME _____

DATE _____

MOVE THROUGH THE TOUGH STUFF

RESILIENCE SPACE

Design a cozy private place to go when stuff gets tough. Draw and/or write.

MY RESILIENCE SPACE

Now that you have a blueprint, you may choose to BUILD your Resilience Space!

Barbie™

YOU CAN BE ANYTHING

MOVE THROUGH THE TOUGH STUFF

BARBIE DREAM GAP CURRICULUM - LESSON 3 OF 6

HOW CAN WE SHOW RESILIENCE?

Your child joined **Lulu, Mateo, Jada**, and **Dr. Klein** in **Community Club**, a group that cares about fixing things and helping people and animals in their communities.



ASK YOUR CHILD

Support home-school connections with these conversation starters:

- How does it feel to face a challenge or "tough stuff"?
- Which tools can help you move through the tough stuff? (Breathe; recall that challenges help us learn; name feelings; etc.)
- What did you learn from watching the kids try to bake cupcakes?
- What would your Resilience Space — your cozy private place where you can recover after stuff gets tough — look like?



CONTINUE AT HOME

Join your child in showing resilience!

- Jointly set an ambitious goal and work toward achieving it.
- Model deep breathing as a recovery tool. Discuss how breathing helps you to manage when challenged. Invite your child to try!
- Share personal stories that feature resilience.



LESSON SUMMARY

Community Club learned...

- the definition of resilience.
- the phrase, "If it's hard today, that's okay!"
- strategies for showing resilience.
- how climber Junko Tabei moved through the tough stuff.
- why resilience is important!



WHY?

Resilience — the ability to recover from difficulties — is a major determinant of success.

Normalizing challenges and offering strategies to support self-regulation helps students to keep trying. The more they view challenges as surmountable, and the more skilled they are at controlling their bodies, the more likely our students will succeed.



YOU CAN BE ANYTHING

SUPERAR SITUACIONES DIFÍCILES

CURRÍCULO DEL PROGRAMA “BARBIE DREAM GAP” - LECCIÓN 3 DE 6

¿CÓMO PODEMOS DEMOSTRAR CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN?

Su hijo/a se unió a Lulu, Mateo, Jada y a la Dr. Klein en el Community Club, el cual es un grupo que se preocupa en arreglar las cosas y ayudar a las personas y a los animales en sus comunidades.



PREGÚNTELE A SU HIJO/A

Apoye el vínculo hogar - escuela con estos puntos iniciales de conversaciones:

- ¿Qué se siente enfrentar un desafío o "situaciones difíciles"?
- ¿Qué estrategias pueden ayudarte a superar situaciones difíciles? (Respirar; el recordar que las dificultades nos ayudan aprender; identificar emociones, etc.)
- ¿Qué aprendiste al observar a los/as niños/as tratando de hornear "cupcakes"?
- ¿Cómo sería tu Lugar de Recuperación — un lugar privado acogedor donde puedas sobreponerte de las situaciones difíciles?



CONTINUA EN CASA

¡Rete a su hijo/a a intentar nuevas formas de participar!

- Establezcan conjuntamente una meta ambiciosa y trabajen para lograrla.
- Muéstrelle la respiración profunda como una estrategia de recuperación. Explíquele cómo la respiración ayuda a manejar los momentos difíciles.
- ¡Anime a su hijo/a a intentarlo! Cuéntele historias personales que destaque la capacidad de recuperación.



RESUMEN DE LA LECCIÓN

Lo aprendido en el Community Club...

- la definición de capacidad de adaptación.
- la frase, "Si hoy es difícil, está bien!"
- estrategias de recuperación.
- como trepadora Junko Tabei superó situaciones difíciles.
- por qué la capacidad de recuperación es importante!



¿POR QUÉ?

Capacidad de Recuperación — la capacidad de reponerse de dificultades — es el mayor factor determinante del éxito.

Viendo los retos como algo normal y ofreciéndoles estrategias para asegurar el autocontrol ayuda a los/as estudiantes a seguir intentándolo. Cuanto más vean las dificultades como superables, mayor es la probabilidad que ellos tengan éxito.



YOU CAN BE ANYTHING