

# Family Circle Prep Sheet 5

*(Designed for families with children under 5 to support each other during COVID-19 pandemic)*

## CIRCLES PROCESS OVERVIEW

### Set-up centerpiece and select talking piece:

**Talking piece (required):** Ideally, any sturdy, handheld object that has meaning to your family (ex.: stuffed animal, seashell, feather, etc.)

**Centerpiece (optional):** If you wish, you may also place a meaningful focusing object at the center of the circle (ex.: family picture, mantle piece, flowers or a plant, art, etc.)

### Welcome participants to form a circle:

- Thank family members for participating (it is a voluntary process)
- Explain the purpose of sitting in a circle:
  - Circles are a safe place for us to come together as a family
  - Each person's voice is equally valued; we all get a chance to be heard
  - Even if we cannot sit in a perfectly round circle, we consider it a circle when everyone is able to see everyone else's face without having to lean forward.

### Opening (story/poem/song):

Ask your child to sing after you, "Na, na, na, na. Na, na, na, na. Elmo's world" (Child repeats)  
Now let's sing it together. "Na, na, na, na. Na, na, na, na. Elmo's world"

Though Elmo is quick to say "Elmo loves you," he doesn't express his feelings through words alone. Elmo backs up his words with warm hugs and a gentle rain of kisses for any child who wants them.

Express your love like Elmo and hug the person to each side of you.

### Explain Center and Talking Piece:

Explain that the reason we use a talking piece is so everyone has the opportunity to speak and be heard when it's their turn holding the talking piece.

"It is very important we all listen too"

Then, explain your circle's talking piece and/or centerpieces, including why you chose them.

## Family Circle Prep Sheet 5

(Designed for families with children under 5 to support each other during COVID-19 pandemic)

### Share Circle Guidelines:

Circles work best when we follow guidelines. I am going to share with you some guidelines that suggest we use in our circle:

- Respect the talking piece
- Speak with respect
  - Only speak for yourself
  - Be as honest as possible
- Listen with respect
  - Honor confidentiality
  - Put away all distractions
- A timer may be used
- Any additional guidelines to add?
  - 
  -

### Explain Purpose of the Circle:

To come together as a family and support us at home right now.

### Introduction and Check-In Question Round:

**Note:** Circlekeeper reads each question out loud, then has the option to give their personal response first before passing the talking piece to the next family member.

Take a breath in and out then please share with our family how you are feeling in this moment?

*(breath in then out) I am feeling...*

### Opening Round (Sharing Values):

My family is special because \_\_\_\_\_?

### Storytelling Round(s): Main theme

Have you noticed us staying at home a lot lately? It is because of a virus called Coronavirus/Covid-19.

1. What do you know about Coronavirus/Covid-19?

*I know...*

(once they share, then share below statement)

It is a virus/germ that is going around that can make people sick. Our family and other families are keeping away from each other to keep ourselves and our neighbors safe.

## Family Circle Prep Sheet 5

*(Designed for families with children under 5 to support each other during COVID-19 pandemic)*

Some people may get it and not know it, which is why schools and most jobs are closed. Don't worry, many wonderful grown ups are working hard to keep our community healthy. Plus, our family knows many ways to keep healthy together!

2. What is one thing our family can do to be "germ-busters"?

*One thing our family can do is...*

3. Our family always washes our hands because it helps keep us healthy. Let's practice together how we wash by rubbing our hands together and pretend to rinse. For a timer I will use a song. **(Slowly sing either Happy Birthday twice or the ABC song while pretending to scrub)**

4. Sometimes when people sneeze or cough, they do it into their hands. Then they use those hands to touch everything and spread germs. Sneezing and coughing should be done in the inside of your elbow, it's your cough pocket.

We will each practice catching our cough or sneeze in our elbows.

*Good Job! You caught your cough/sneeze in your cough pocket!*

### Exploring Issues: Discuss/Clarify Main Theme

As a family, we will continue to practice being "germ-busters". Which song will you pick to sing while washing your hands?

*I will pick the ABC song/Happy Birthday song....*

### Closing Round Question: Share Experience/Summarize

For our final round, how did you feel about our family circle.

*I felt \_\_\_ about our family circle.*

### Closing: Thank Participants

Thank everyone for participating. Then, consider sharing a closing that has personal meaning for your family, or feel free to use one of the quotes provided below:

- "Our family is a circle of strength and love. Every crisis faced together makes the circle stronger." - Harriet Morgan
- "A family is like a circle; the connection never ends." - Nicole M. O'Neil
- "Remember, you're the one who can fill the world with sunshine." - Snow White
- "You are braver than you believe, stronger than you seem, and smarter than you think" - Winnie the Pooh
- "Spread joy, not germs" - Unknown

# Círculo Familiar 5:

(Diseñado para familias con niños menores de 5 años para apoyarse mutuamente durante la pandemia de COVID-19)

## DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROCESO DE CÍRCULOS

### Prepare las piezas de centro y seleccione la pieza para hablar:

**Pieza de conversación (requerida):** Idealmente, cualquier objeto resistente y portátil que tenga significado para su familia (por ejemplo: un animal de peluche, una concha de mar, o una pluma, etc.)

**Piezas de Centro (opcional):** Si lo desea, también puede colocar un objeto de enfoque significativo en el centro del círculo (por ejemplo: imagen familiar, pieza de manto, flores o una planta, arte, etc.)

### Invite a los participantes a formar un círculo:

- Agradezca a los miembros de la familia por participar (es un proceso voluntario)
- Explique el propósito de sentarse en un círculo:
  - Los círculos son un lugar seguro para que nos unamos como familia
  - La voz de cada persona es igualmente valorada; todos tenemos la oportunidad de ser escuchados
  - Incluso si no podemos sentarnos en un círculo perfectamente redondo, lo consideramos un círculo cuando todos pueden ver la cara de los demás sin tener que inclinarse hacia adelante.

### El Inicio (un cuento/un poema/una canción):

Pídale a su hijo que cante después de usted, "Na, na, na, na. Na, na, na, na. El mundo de Elmo "  
(Niño repite)

Ahora cantemos juntos. "Na, na, na, na. Na, na, na, na. El mundo de Elmo "

Aunque Elmo se apresura a decir "Elmo te ama", no expresa sus sentimientos solo con palabras. Elmo respalda sus palabras con abrazos cálidos y una suave lluvia de besos para cualquier niño que los quiera.

Expresa tu amor como Elmo y abraza a la persona a cada lado tuyo.

### Explicar la pieza de centro y la pieza para hablar:

Explique que la razón por la que usamos un artículo para hablar es para que todos tengan la oportunidad de hablar y ser escuchados cuando sea su turno de sostener el artículo para hablar.

"Es muy importante que todos escuchemos también"

Luego, explique la pieza de conversación y / o centros de mesa de su círculo, incluyendo por qué los eligió.

### Compartir las normas del círculo:

Los círculos funcionan mejor cuando seguimos las pautas. Voy a compartir con ustedes algunas pautas que sugeriría que usemos en nuestro círculo:

- Respetar a la persona con la pieza para hablar
- Hablar con respecto
  - Solo habla por ti mismo
  - Ser lo más sincero posible
- Escuchar con respecto
  - Respetar la confidencialidad
  - Guarda todas las distracciones
- Se puede utilizar un control de tiempo
- ¿Cualquier pauta adicional para agregar?
- 
- 

### Explicar el propósito del círculo:

Para unirnos como familia y apoyarnos en casa ahora mismo.

### Introducción y ronda de la primera pregunta:

Nota: El encargado del círculo lee cada pregunta en voz alta, luego tiene la opción de dar su respuesta personal primero antes de pasar la pieza para hablar al siguiente miembro de la familia.

Inhale y exhale, luego comparta con nuestra familia cómo se siente en este momento.  
(inhala y exhala) Me siento ...

### La ronda del inicio (Compartir los valores):

Mi familia es especial porque \_\_\_\_\_?

## Family Circle Prep Sheet 5

(Designed for families with children under 5 to support each other during COVID-19 pandemic)

### La ronda de la narración de cuentos: El tema principal

¿Te has dado cuenta de que nos quedamos mucho en casa últimamente? Se debe a un virus llamado Coronavirus / Covid-19.

¿Qué sabes sobre Coronavirus / Covid-19?

*Creo que es...*

**(una vez que comparten, luego comparten la siguiente declaración)**

Es un virus / germen que circula y que puede enfermar a las personas. Nuestra familia y otras familias se mantienen alejadas entre sí para mantenernos seguros a nosotros mismos y a nuestros vecinos.

Algunas personas pueden obtenerlo y no saberlo, por eso las escuelas y la mayoría de los trabajos están cerrados. No se preocupe, muchos adultos maravillosos están trabajando arduamente para mantener a nuestra comunidad saludable. ¡Además, nuestra familia conoce muchas maneras de mantenerse saludables juntos!

¿Qué puede hacer nuestra familia para ser "destructores de gérmenes"?

*Una cosa que nuestra familia puede hacer es...*

Nuestra familia siempre se lava las manos porque nos ayuda a mantenernos saludables.

Practiquemos juntos cómo nos lavamos frotándonos las manos y pretendemos enjuagarnos. Para un temporizador, usaré una canción. **(Cante lentamente Happy Birthday dos veces o la canción ABC mientras finge lavarse las manos)**

A veces, cuando las personas estornudan o tosen, lo hacen en sus manos. Luego usan esas manos para tocar todo y propagar gérmenes. Los estornudos y la tos se deben hacer en el interior del codo, es el bolsillo de la tos.

Cada uno practicaremos atrapando nuestra tos o estornudos en nuestros codos.

*¡Buen trabajo! ¡Atrapó su tos / estornudo en su bolsillo para la tos!*

### Explorar los problemas: Hablar de o clarificar el tema principal

Como familia, continuaremos practicando ser "destructores de gérmenes". ¿Qué canción elegirás para cantar mientras te lavas las manos?

*Elegiré la canción de ABC / canción de feliz cumpleaños...*

## Family Circle Prep Sheet 5

(Designed for families with children under 5 to support each other during COVID-19 pandemic)

### La ronda de la última pregunta: Compartir la experiencia y puntos de vista

Para nuestra ronda final, ¿Cómo te sentiste acerca de nuestro círculo familiar?

*Me sentí \_\_\_\_ con nuestro círculo familiar.*

### Clausura: Agradezca a los participantes

Agradezca a todos por participar. Luego, considere compartir un cierre que tenga un significado personal para su familia, o siéntase libre de usar una de las citas proporcionadas a continuación:

- "Nuestra familia es un círculo de fuerza y amor. Cada crisis que se enfrentan juntas fortalece el círculo ". - Harriet Morgan
- "Una familia es como un círculo; la conexión nunca termina " - Nicole M. O'Neil
- "Recuerda, eres tú quien puede llenar el mundo de sol" - Blanca Nieves
- "Difunde alegría, no gérmenes" - Desconocido
- "Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que crees" - Winnie the Pooh