

Family Circle Prep Sheet 4

(Designed for families 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):

Consider inviting everyone to take a deep breath in and out to transition from our daily way of talking to each other into the circle mode of focused sharing and listening.

Then, consider sharing a symbol of safety, groundedness, or strength that has personal meaning for your family, or a quote such as the following: "Breathing in, I know I am alive. Breathing out, I smile to life." -Thich Nhat Hanh

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 that talking piece.

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

Family Circle Prep Sheet 4

(Designed for families 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 I would suggest that 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 each other in the midst of the COVID-19 pandemic.

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.

What do others in our family need to know about how you are feeling today?

Others need to know that I am feeling...

Opening Round (Sharing Values):

What is one thing you appreciate about our home, and why?

One thing I appreciate about our home is _____, because _____.

Storytelling Round(s): Main theme

1. As the COVID-19 situation continues to unfold, why is it important for our family to maintain a daily healthy routine?

It is important for our family to maintain a daily healthy routine because...

2. What is one way we as a family can exercise together?

One way we can exercise as a family can be to...

3. What is one thing we can each do to hold ourselves accountable to staying healthy?

One way I can hold myself accountable to exercising with the family is to...

Exploring Issues: Discuss/Clarify Main Theme

4. As a family, we may have to navigate a “new normal” in the weeks to come. The good news is that we can work together to shape our future. Moving forward, what is something you can say to your family to make them smile?

To make you smile I can say...

Closing Round Question: Share Experience/Summarize

5. Together we will do an exercise. We will do three sets of Jumping Jacks that last 20 seconds each. (Use a clock, stop watch, or cell phone to keep track of time)

6. Next, we will slow our pace down with a 5 finger breathing exercise (slowly trace your fingers, inhale and exhale as you go up and down)

7. For our final round, please share how you felt 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
- *Al mal tiempo, buena cara.* (Put a good face to the bad times. Be positive.)
- “What you’re feeling right now, your ancestors have already felt. Tap into the lineage of wisdom, light and strength, planted deep within you.” - Lalah Delia

Círculo Familiar 4:

(Diseñado para que las familias se apoyan 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):

Considere invitar a todos a respirar profundamente para hacer la transición de nuestra forma diaria de hablar entre nosotros al modo circular de compartir y escuchar de manera focalizada.

Luego, considere compartir un símbolo de seguridad, conexión a tierra o fortaleza que tenga un significado personal para su familia, o una cita como la siguiente: "Respirando, sé que estoy vivo. Al exhalar, sonrío a la vida."-Thich Nhat Hanh

Explicar la pieza de centro y la pieza para hablar:

Explique 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 la pieza para hablar. Luego, explique cuáles son las piezas o centros de conversación de su círculo y por qué los eligió.

Family Circle Prep Sheet 4

(Designed for families to support each other during COVID-19 pandemic)

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:

Reunirse en familia y apoyarse mutuamente en medio de la pandemia de COVID-19.

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.

¿Qué necesitan saber los demás en nuestra familia sobre cómo te sientes hoy?
Otros necesitan saber que me siento...

La ronda del inicio (Compartir los valores):

¿Qué es una cosa que aprecia de nuestra familia y por qué?

Una cosa que aprecio de nuestra familia es _____, porque _____.

Family Circle Prep Sheet 4

(Designed for families to support each other during COVID-19 pandemic)

La ronda de la narración de cuentos: El tema principal

1. A medida que la situación de COVID-19 continúa desarrollándose, ¿por qué es importante para nuestra familia mantener una rutina saludable diaria?

Es importante que nuestra familia mantenga una rutina saludable diaria porque...

2. ¿Cuál es una forma en que nosotros como familia podemos hacer ejercicios juntos?

Una forma en que podemos hacer ejercicio como familia puede ser...

3. ¿Qué podemos hacer cada uno para responsabilizarnos para mantenernos saludables?

Una forma de hacerme responsable de hacer ejercicio con la familia es...

Explorar los problemas: Hablar de o clarificar el tema principal

4. Como familia, es posible que tengamos que navegar por una "nueva normalidad" en las próximas semanas. La buena noticia es que podemos trabajar juntos para dar forma a nuestro futuro. En el futuro, ¿qué es algo que puedes decirle a la familia para hacerlos sonreír?

Para hacerte sonreír puedo decir...

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

5. Juntos haremos un ejercicio. Haremos tres juegos de Jumping Jacks que durarán 20 segundos cada uno. (Use un reloj, cronómetro o teléfono celular para realizar un seguimiento del tiempo)
6. A continuación, reduciremos nuestro ritmo con un ejercicio de respiración de 5 dedos (rastree lentamente sus dedos, inhale y exhale a medida que sube y baja)
7. Para nuestra ronda final, comparte cómo te sentistes acerca de nuestro círculo familiar.

Me sentí ___ acerca de 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
- Al mal tiempo, buena cara.
- "Lo que estás sintiendo ahora, tus antepasados ya lo han sentido. Aprovecha el linaje de la sabiduría, la luz y la fuerza, plantadas en lo profundo de ti ". - Lalah Delia