



## **Bucketfillers Forever!**

**Kelly Nickel, M.A. Ed 530.941.5207 kelly@bucketfillersforever.com**

This week your students experienced Character Education assemblies from Bucketfillers Forever! So that you can continue to reinforce the social-emotional concepts that were presented today, we are sending home this primer that includes some of the language and learning that your kids heard today at the assemblies. Enjoy!

### **Things your kids learned today about Bucketfilling**

**About the metaphor:** The bucketfilling metaphor was created in the 1970's by Donald Clifton. It effectively serves as a binary choice-making tool that guides our decisions in all that we think, say, and do. It also gives us a way to look back and measure how we are doing when interacting with others. The metaphor is simple: We all have an invisible bucket that holds our feelings, when our buckets are full we feel happy, when our buckets are empty we feel sad, and it's our words, actions and mindsets toward ourselves and others that determine whether ours and other's buckets are full or empty. The metaphor includes the "lid of resilience" that we put on our bucket to protect ourselves from reacting negatively when situations or people try to dip in our bucket.

***"We all have feelings and we all like feeling good"*** This is the reason why we want to be Bucketfillers in the first place.

***"Full is the goal"*** Our world will be a better place when everyone feels loved, appreciated, cared for, and welcomed.

***"Bucketfillers do little things that make a big difference"*** Smile, wave, be courteous, hold a door, give away chocolate.

***"I'm so glad you're here"*** This is one of the many simple positive things we that we can say to help others feel special.

***"Thanks, I feel so welcome"*** This is how we want everyone to feel as a result of our words and actions toward them.

***"Everyone deserves a round of applause for making it to 9am"*** Life can be hard, let's all be more flexible and forgiving.

***"If you can count to two, you'll know what to do"*** Bucketfilling is simple especially when it becomes our default habit.

***"I'm so glad they got picked"*** A mindset shift that helps us feel positive when others experience good luck and success.

***"Thank you for teaching me today"*** Hearing this never gets old for any teacher, whether it's from a student or a parent.

***"Simple reminders help"*** Make kindness a habit with post it notes, daily affirmations, or a reminder app on your phone.

***"There's a big difference between laughing WITH someone who is also having fun versus laughing AT someone who is not having fun"*** Sometimes we misread this and sometimes they don't let us know we are hurting their feelings.

***"If you are going to be welcoming, be appropriately welcoming"*** The platinum rule says: Treat others the way THEY want to be treated.

***"Find the brightside, get your pom poms up"*** It's not always easy but we must strive to find the positive in all situations.

***"If it fills a bucket do it, if it dips a bucket don't!"*** It's not just a tagline, it's a strategy to be everyone's favorite human.

**Some Final Thoughts:** Bucketfilling is an easily understood metaphor that with intentional practice can quickly become a part of the social-emotional fabric of our lives, our families, and our communities. So remember to do those little things that make a big difference, stop dipping in other people's buckets (yes even those little micro dips), and for goodness' sake, show everyone what it looks like to use your lid. *–Kelly Nickel, M.A. Ed., Bucketfillers Forever!*



## ¡Llenar La Cubeta Por Siempre!

Kelly Nickel, M.A. Ed 530.941.5207 kelly@bucketfillersforever.com

Hoy sus estudiantes experimentaron asambleas de carácter de educación del programa “¡Llenar La Cubeta Por Siempre!” Para que pueda reforzar los conceptos social-emocionales que se presentaron hoy, estamos mandando a casa este volante que incluye un poco del vocabulario y aprendizaje que sus niños escucharon hoy en la asamblea. Disfruten!

### Cosas que sus niños aprendieron hoy sobre Llenar la Cubeta

**Sobre la metáfora:** La metáfora de llenar la cubeta fue creada en los años 1970's por Donald Clifton. Sirve efectivamente como una herramienta que guía nuestras decisiones en todo lo que pensamos, decimos y hacemos. También nos da una forma de mirar hacia atrás y medir como lo estamos haciendo cuando interactuamos con otros. La metáfora es sencilla: todos tenemos una cubeta invisible que sostiene nuestros sentimientos, cuando la cubeta está llena, estamos contentos, cuando la cubeta está vacía nos sentimos tristes y son nuestras palabras, acciones y mentalidad hacia nosotros y otros que determinan si nuestra cubeta o la de otros están llenas o vacías. La metáfora incluye una “tapa de resistencia” que se le pone a la cubeta para protegernos de reaccionar negativamente cuando situaciones o personas intentan sumergirse en nuestra cubeta.

**“Todos tenemos sentimientos y a todos nos gusta sentirnos bien.”** Esta es la razón por la cual queremos llenar las cubetas en primer lugar.

**“Llena es nuestra meta.”** Nuestro mundo será un mejor lugar cuando todos se sientan amados, apreciados, cuidados y bienvenidos.

**“Los que llenan la cubeta hacen cosas pequeñas que hacen una gran diferencia.”** Sonreír, saludar, ser amable, detener una puerta, regalar chocolates.

**“Estoy muy contento que estes aquí.”** Estas son palabras positivas y sencillas que podemos decir para ayudar a que otros se sientan especial.

**“Gracias, me siento bienvenido.”** Así es como queremos que todos se sientan como resultado de nuestras palabras y acciones hacia ellos.

**“Todos merecen un aplauso por llegar hasta las 9 de la mañana.”** La vida puede ser difícil, hay que ser más flexibles y compasivos.

**“Si puede contar hasta dos, sabrá qué hacer.”** Llenar la cubeta es sencillo especialmente cuando se convierte en un hábito.

**“Que bueno que lo escogieron.”** Un cambio de mentalidad que nos ayuda a sentirnos positivos cuando otros experimentan buena suerte y éxito.

**“Gracias por enseñarme hoy.”** Escuchar esta frase nunca pasa de moda cuando viene de un estudiante o padre.

**“Hay una gran diferencia entre reírse CON alguien que se está divirtiendo versus reírse DE alguien que no se está divirtiendo.”** A veces malinterpretamos esto y a veces no nos dejan saber que lastimamos sus sentimientos.

**“Si va a ser amistoso, sea lo suficientemente amistoso.”** La regla platina dice: trata a los demás de la forma que ELLOS quieren ser tratados.

**“Encuentra el lado positivo, levanta tus pompones.”** No siempre es fácil pero debemos esforzarnos por encontrar lo positivo en toda situación.

**“Si llena la cubeta hazlo, si sumerge la cubeta no!”** No es sólo un lema, es una estrategia para ser la persona favorita.

**Pensamientos finales:** Llenar la cubeta es una metáfora entendida fácilmente que con práctica intencional puede convertirse rápidamente en una parte de la fábrica social-emocional de nuestras vidas, nuestras familias y nuestras comunidades. Recuerde hacer las cosas pequeñas que hacen gran diferencia, deje de sumergirse en la cubeta de otros y demuéstrela a todos el ejemplo de usar la tapa. –Kelly Nickel, M.A. Ed., Bucketfillers Forever!