

Controlar la espera

Tema

Su hijo o hija está aprendiendo cómo esperar. Calmarse y hacer una actividad silenciosa ayuda a esperar. Contar cosas es una actividad silenciosa que su hijo(a) puede hacer mientras espera. Esto le ayudará a permanecer calmado(a) y a no molestar a las demás personas.

Saber cómo esperar ayuda a aprender tanto en la escuela como en la casa.

Juego

Juegue un juego con su hijo(a) para practicar cómo esperar.

Diga: **Vamos a jugar a “Esperar y Contar”.** Tú vas a esperar aquí mientras voy a la cocina y regreso (o a otro cuarto o lugar de la casa). **Mientras esperas, cuenta todas las cosas rojas que veas. En cuanto yo salga, empieza a contar.** Vaya al otro cuarto y regrese. Cuando regrese, pregunte: **¿Cuántas cosas rojas contaste?**

Túrnense para contar. Continúen jugando, contando cosas con otros colores o formas.



La historia de esta semana es sobre Olivia. A Olivia le está resultando difícil esperar en la fila. Está brincando en un pie y tropieza con sus compañeros y compañeras que están en la fila. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Olivia?** (Entusiasmada, impaciente, con ganas de estarse moviendo).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la postura de su cuerpo, por lo que está ocurriendo).
- **¿Qué puede hacer Olivia para esperar?** (Calmarse, respirar profundamente, buscar cosas para contar).

Ahora vamos a imaginarnos que somos Olivia. Vamos a respirar profundamente y luego contar cosas del mismo color en el cuarto. Respire tomando y expulsando el aire despacio. Luego elija un color y cuente todas las cosas de ese color en el cuarto.

Nombre: _____ Fecha: _____
 Firma de Familiares: _____