

Controlar la espera



**¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija?**

Está aprendiendo cómo calmarse y elegir una actividad tranquila para que cuando tenga que esperar resulte más fácil.

**¿Por qué es esto importante?**

Las y los niños que tienen buenas habilidades de espera obtienen mejores resultados en la escuela y poseen mejores competencias sociales que aquellos(as) que carecen de ellas.

**Pregunta a su hijo(a): ¿Qué puedes hacer para que esperar te resulte más fácil?** Posibles respuestas:

Respirar profundamente varias veces, contar, hablar conmigo mismo(a) (“Puedo esperar”. “Permanecer tranquilo(a)”. “Tener paciencia”). Hacer alguna actividad silenciosa que no distraiga a las y los demás (juntar las puntas de los dedos, contar a las y los niños que hay en la fila, tararear una canción en voz muy baja).

**Practiquen en familia:**

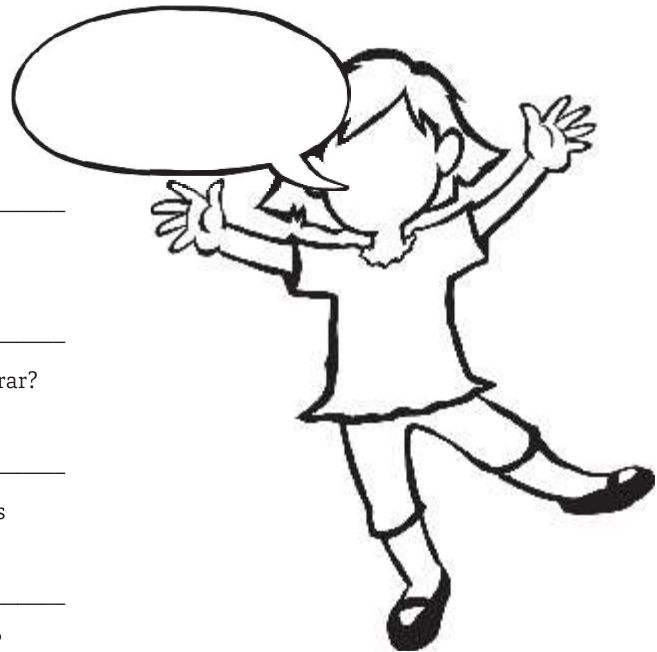
Durante las actividades cotidianas que requieran de espera, como esperar a que usted termine una conversación telefónica; esperar a que la cena esté lista; o esperar a que llegue un amigo(a) que viene de visita, recuerde a su hijo(a) que use una de las maneras de ayudarse a esperar que aprendió en clase. Por ejemplo:

**Voy a hacer una llamada telefónica. Necesito que esperes con paciencia hasta que termine de hablar. ¿Qué puedes hacer para ayudarte a esperar?** Espere y deje que él o ella responda. Si es necesario, ofrezca sugerencias, como respirar profundamente, contar, hablar consigo mismo(a) o hacer una actividad tranquila que no distraiga a las otras personas.

**Actividad**

Junto con su hijo o hija, complete las siguientes preguntas acerca de esta niña.

1. Esta niña tiene que esperar. ¿Qué crees que está esperando?  
\_\_\_\_\_
2. Está muy entusiasmada. ¿Cómo debe respirar para ayudarse a ella misma a calmarse?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué puede decirse a ella misma que le ayude a esperar? (Escríbalo en el globo de diálogo)  
\_\_\_\_\_
4. ¿Qué actividad tranquila que no distraiga a las demás personas puede hacer mientras espera?  
\_\_\_\_\_
5. ¿Se te ocurre otra cosa que pueda ayudarla a esperar?  
\_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de Familiares: \_\_\_\_\_