

Ir a una escuela nueva



¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija??

Está aprendiendo que puede tener sentimientos fuertes acerca de cosas nuevas que hará en primero básico, como ir a una escuela nueva y conocer a nuevos niños, niñas y maestros. Está repasando cómo identificar sentimientos y cómo calmarse si estos sentimientos son fuertes:

- Poner las manos sobre el estómago y decir “Basta”.
- Decir qué siente nombrando el sentimiento: “Estoy entusiasmado(a)”.
- Respirar profundamente varias veces. Respirar despacio tomando aire por la nariz y expulsándolo luego despacio por la boca.

Practiquen en familia:

Juegue un juego con su hijo(a) para practicar cómo controlar los sentimientos fuertes.

Diga: **Vamos a jugar a Estoy... Imagínate que estás muy entusiasmado(a) porque vas a ir a la nueva escuela.** Pídale que haga como si estuviera entusiasmado(a). **Ahora vamos a practicar cómo calmarte.** Junto con él o ella, practiquen los Pasos para Calmarse que se presentan en la sección ¿Qué está aprendiendo mi hijo(a)? Repitan el juego con diferentes situaciones y diferentes sentimientos fuertes, como preocupación, miedo, decepción, enojo o frustración.

Actividad

La historia de esta semana es sobre Ana. Es su primer día en primero básico. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Ana en su primer día en primero básico?** (Preocupada). **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara, por la postura de su cuerpo).
- **¿Qué puede hacer Ana para calmarse?** (Poner las manos sobre su estómago y decir “Basta”. Decir qué siente nombrando el sentimiento. Respirar profundamente). **Vamos a practicar cómo Ana puede calmarse.** Repasen los tres Pasos para Calmarse presentados en la sección ¿Qué está aprendiendo mi hijo(a)?



Nombre: _____

Fecha: _____

Firma de Familiares: _____