

Sentimientos fuertes

Tema

Su hijo o hija está aprendiendo que algunas veces tiene sentimientos fuertes que son desagradables. También está aprendiendo acerca del sentimiento de frustración.

Los niños y las niñas pueden sentir frustración cuando intentan hacer algo realmente difícil y por eso es importante que aprendan a poner las manos en el estómago y decir “Basta” para empezar a calmarse.

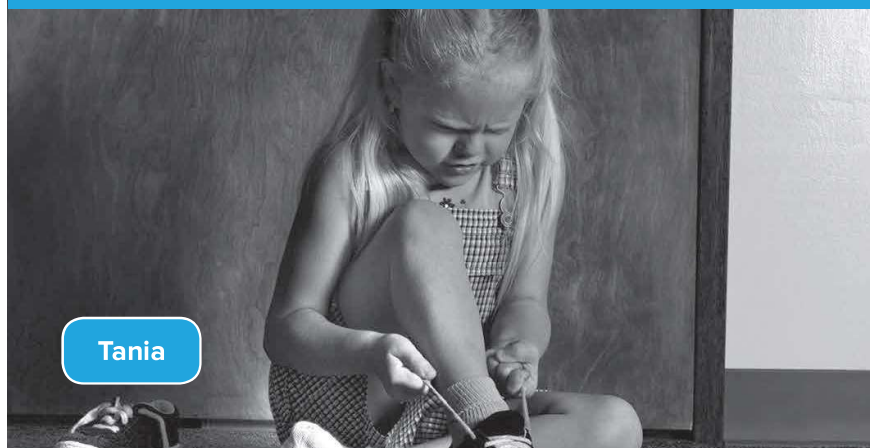
Saber cómo calmarse ayuda a su hijo(a) a aprender en la escuela y en la casa.

Juego

Juegue un juego con su hijo(a) para que practique cómo calmarse mientras intenta hacer algo realmente difícil, como abrochar su abrigo, atar los cordones de los zapatos o armar un rompecabezas nuevo.

Diga: **Vamos a jugar a “¡Quieto(a)!” mientras abrochas tu chamarra.** Explique el juego. **Vas a empezar a abrochar tu chamarra. Cuando yo diga “¡Quieto(a)!”, tú te detienes, pones las manos sobre tu estómago y observas si tu cuerpo tiene una sensación desagradable. Si te sientes frustrado(a), dices “¡Basta!”. Luego, cuando yo diga “Adelante”, empiezas a abrochar la chamarra otra vez.** Jueguen el juego mientras su niño o niña intenta hacer una o dos tareas difíciles.

Historia



La historia de esta semana es sobre Tania. Tania está intentando atar las agujetas de su zapato. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Tania?** (Frustrada).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara: está llorando. Por lo que está haciendo; es algo realmente difícil).
- **¿Qué puede hacer Tania para empezar a calmarse?** (Puede poner las manos sobre su estómago y decir “Basta”).

Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Tania. Muéstrame cómo puedes empezar a calmarte. Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”.

Nombre: _____ Fecha: _____

Firma de Familiares: _____