

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LAS RELACIONES SEGURAS

¿Qué son?

La vida pasa en el contexto de las relaciones. Los humanos están predeterminados para la conexión social, y es en esa conexión que podemos expresar lo mejor de nosotros mismos, contribuir a nuestras comunidades y lograr vidas exitosas y satisfactorias.

¿Por qué son importantes?

Aprender acerca de nuestro papel en la comunidad de la clase nos ayuda a conectarnos y sentirnos seguros en la escuela.

Conexión escolar

Su hijo practicará cómo escuchar a sus compañeros y compartir información importante en la conversación.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿Adivina qué pasa después?

La comunicación es una gran parte de sentirse comprendido, valorado y conectado con los demás. A los niños pequeños les encanta comunicarse, pero a menudo tienen dificultades para escuchar a los demás. Esto es normal. Escuchar implica recibir información, responder a instrucciones y compartir ideas, pensamientos y opiniones. Es una habilidad que necesita práctica regular. Los niños que practican ser buenos oyentes están desarrollando habilidades para convertirse en buenos comunicadores en el futuro.

Elija un libro para leer con su hijo. Mientras lee, deténgase antes de pasar la página y pregunte: "¿Qué crees que pasará después?" Mientras hablan, den señales positivas de cuerpo como asentir o sonreír. Después de que respondan, haga preguntas de seguimiento para ampliar su pensamiento. Explíquele a su hijo que se turnarán para compartir ideas mientras lee. Luego se turna para hacer una predicción y su hijo será el oyente. La idea es practicar turnarse para compartir ideas que los ayuden a practicar ser pacientes, escuchar y responder con atención.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CEREBRO

¿Qué es?

El cerebro guía todo lo que uno hace: cómo mueve su cuerpo, toma decisiones, experimenta emociones y lidia con el estrés. Cuando los niños entienden cómo su cerebro está conectado a sus emociones, están en mejores condiciones para manejar esas emociones.

¿Por qué es importante?

Aprender las partes del cerebro y cómo influye el cerebro en el comportamiento y las emociones permite a los niños controlar su cerebro y sus sentimientos.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá acerca de las tres partes principales del cerebro y que su cerebro le permite pensar, sentir y tomar decisiones.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿El cerebro de quién?

¡Leer con su hijo es una de las mejores actividades que pueden hacer juntos! Promueve la construcción de relaciones positivas entre usted y su hijo, les ayuda a procesar emociones fuertes y a enfrentar los desafíos de la vida.

Elija un libro que tenga un personaje principal con grandes sentimientos. Hojeen las páginas juntos, disfrutando de las imágenes. Luego, léalo por segunda vez para darle tiempo a su hijo de vincular lo que sucede en las imágenes con lo que sucede en la historia. Mientras lee, haga preguntas que le permitan a su hijo agregar lo que aprendió sobre el cerebro en la escuela. Haga preguntas como, "Vaya, parece que tiene grandes emociones. ¿Sabes qué parte del cerebro está usando el personaje?" "¿Qué crees que debería hacer si comienza a sentirse así nuevamente?"

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA RESPIRACIÓN

¿Qué es?

El impacto positivo de la respiración concentrada en el bienestar general ha sido bien investigado. Los niños y los adultos en sus vidas pueden aprender fácilmente cómo usar la respiración para calmarse, centrarse y reenfocarse.

¿Por qué es importante?

Al aprender estrategias de respiración para la autorregulación, los niños pueden tomar decisiones adecuadas y responder a situaciones estresantes de una manera más consciente.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que la respiración es una herramienta útil para calmar sus cuerpos y sus mentes y aprender el lenguaje asociado con la autorregulación.

COMO APOYARLOS EN CASA:

1, 2, 3, 4 ¡Respiremos un poco más!

Los niños tienen dificultades para regular sus emociones en momentos de frustración. Practicar estrategias de respiración con su hijo durante los momentos de calma le ayuda a aprender las herramientas que debe utilizar cuando se sienta molesto o abrumado. Aprenda a identificar los factores desencadenantes de su hijo para que pueda sugerirle ejercicios de respiración antes de que se sienta abrumado.

Siéntese frente a su hijo en el piso o en una silla. La idea de esta actividad es llamar la atención sobre diferentes objetos o partes del cuerpo mientras respira. Mientras realiza las acciones, haga que su hijo copie lo que está haciendo. Respirar de esta manera ayuda a integrar tanto el cerebro como el cuerpo.

1. Respire profundamente y estire los brazos hacia el cielo y diga: "Uno, sol". Exhale lentamente.
2. Respire profundamente y estire los brazos hacia su hijo y diga: "Dos, tú". Exhale lentamente.
3. Respira hondo y envuelve tus brazos alrededor de su cuerpo y di: "Tres, yo". Exhale lentamente.
4. Respire profundamente y estire los brazos hacia el suelo y diga: "Cuatro, piso". Exhale lentamente.

Repita este proceso tantas veces como sea necesario.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LOS SENTIMIENTOS

¿Qué son?

La capacidad de identificar sentimientos personales, reconocer los sentimientos de los demás y comprender que los sentimientos no son permanentes, sino que cambian a lo largo del día.

¿Por qué son importantes?

La capacidad de manejar las emociones es una habilidad necesaria de por vida para todas las interacciones sociales.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que los sentimientos pueden cambiar en su intensidad.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿Cómo nos sentimos?

Los niños pequeños a menudo no saben qué hacer cuando experimentan grandes sentimientos y pueden volverse agresivos o mostrar otros comportamientos no deseados como una forma de expresarse. Si su hijo se siente triste de que su amigo no juegue con él, hable sobre las formas en que puede manejar sus sentimientos tristes.

Modele cómo expresar sentimientos aprovechando las oportunidades para compartir sus sentimientos. Cada día, pregúntele a su hijo: "¿Cómo te sientes hoy?" También es genial compartir cómo te sientes. Hable sobre los tipos de cosas que influyen en los sentimientos de su hijo. "Me di cuenta de que tu hermana tomó tu crayón y parece que realmente te molesta". Asegúrese de señalar también los momentos en que se siente enojado o frustrado y dígalo en voz alta. "Vaya, estoy tan molesto que se rompió uno de mis anteojos favoritos". Luego respire profundamente o modele otra forma de calmarse para que su hijo pueda aprender a reconocer las habilidades que usa cuando se siente enojado.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CUERPO

¿Qué es?

La autoconciencia comienza con el aprendizaje de cómo funcionan juntos el cerebro y el cuerpo.

¿Por qué es importante?

Los niños necesitan comprender cómo están conectados su cerebro y su cuerpo. Al comprender cómo experimentamos las emociones en el cuerpo, los niños profundizarán su sentido de autoconciencia. Tener esta comprensión permitirá a los niños autorregularse más fácilmente porque comprenderán cómo usar el cuerpo para calmar los sentimientos fuertes.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá sobre la forma en que su cerebro influye en cómo se siente su cuerpo y las formas de responder cuando tienen sentimientos fuertes.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿Cómo se siente mi cuerpo?

Es el trabajo del cerebro dar sentido a lo que sucede dentro y alrededor de nosotros y decirle a nuestro cuerpo cómo responder. Cuando tenemos sentimientos fuertes, nuestro cerebro envía señales a nuestro cuerpo. Hágale las siguientes preguntas a su hijo y elabore un plan sobre cómo apoyarlo cuando tenga grandes sentimientos.

- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando tienes una gran sensación?
- ¿Qué puedes hacer para volver a la calma?
- ¿Cómo se siente su cuerpo cuando estás tranquilo y en control?
- ¿Cómo puedo ayudarte cuando tienes un gran sentimiento?

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CONTROL DE LOS IMPULSOS

¿Qué es?

El control de impulsos es la capacidad de controlar los impulsos repentinos de reaccionar.

¿Por qué es importante?

Cuando los niños comienzan a comprender cómo se siente un impulso, pueden comenzar a aprender a manejar esos impulsos cuando surgen. Enseñar a los niños a controlarse les permite afrontar situaciones difíciles con éxito.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá cómo la atención plena se relaciona con el control de los impulsos y la desconexión de las distracciones.

COMO APOYARLOS EN CASA:

No me hagas reír

Siéntese frente a su hijo. Este juego se juega en silencio, ¡no se permite hablar ni tocar! Los dos deben permanecer firmemente sentados y deben mirarse el uno al otro. Cuando comienza, el adulto hace todo lo que se le ocurre para hacer reír o sonreír al niño. Recuerda que no puede tocar ni hacer ningún sonido. Su hijo trata de mantener la cara seria y no sonreír. Si su hijo sonríe, está bien. Pueden detenerse y volver a intentarlo hasta que suene el cronómetro. Configure el cronómetro en 30 segundos. Cuando se acabe el tiempo, cambie los roles y permita que su hijo trate de hacerlo reír.

Después de jugar dos rondas del juego, conteste las siguientes preguntas con su hijo:

- ¿Cómo te sentiste en este juego?
- ¿En qué estabas pensando mientras tratabas de controlar tu impulso de sonreír o reír?
- ¿Qué estrategias usaste para ayudar a controlar tus impulsos?
- Fuera de este juego, ¿qué estrategias podríamos usar para ayudar a controlar nuestros impulsos?

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA GRATITUD

¿Qué es?

La gratitud es la cualidad de estar agradecido y la disposición a mostrar aprecio por las acciones amables al mostrar amabilidad a cambio.

¿Por qué es importante?

Mediante la práctica de la gratitud, los niños aprenden a considerar y apreciar la amabilidad del mundo y a comprender que reciben beneficios de fuentes externas a ellos mismos. La gratitud es un elemento fundamental para desarrollar una perspectiva optimista.

Conexión escolar

Su hijo practicará la gratitud diariamente verbalizando varias cosas por las cuales está agradecido.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Pensamientos agradecidos

Hágale saber a su hijo que ambos buscarán cosas por las que estar agradecidos durante el día. Al comenzar, considere detenerse varias veces durante el día para hacer comentarios como: "¡Oh, me acabo de dar cuenta de que el sol está brillando tanto! ¡Estoy tan agradecido de que podamos jugar a la luz del sol!" o "Estoy agradecido por la brisa de este día, porque el viento me enfría cuando tengo calor". Pídale a su hijo que ofrezca un pensamiento de agradecimiento usando el siguiente formato, "Estoy agradecido por _____ porque _____". Las expresiones de gratitud deben ser genuinas y amplias, y deben enfatizar las pequeñas cosas de la vida que lo hacen bueno. Vea cuántos se le ocurren a lo largo del día.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL OPTIMISMO

¿Qué es?

El optimismo es un estado mental que nos permite ver opciones para abordar los desafíos de la vida. Cuando tiene optimismo, tiene la capacidad de ver que existen oportunidades en cualquier situación.

¿Por qué es importante?

Tener optimismo hace que sea más fácil asumir riesgos y ver los errores y desafíos como oportunidades de crecimiento. Abordar los desafíos con una actitud optimista ayudará a los niños a persistir, enfocar sus esfuerzos y finalmente tener éxito.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá a adoptar una perspectiva optimista cuando se enfrente a circunstancias desafiantes.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Películas mentales

La visualización es una herramienta que los deportistas suelen utilizar antes de un partido. Alienta a los jugadores a verse triunfando. Intente utilizar la visualización con su hijo antes de que intente una tarea nueva y desafiante para alentarlos a verse a sí mismo como un solucionador de problemas competente e independiente que sea capaz de hacer cosas importantes. Pídales que cierren los ojos mientras los guía en una tarea difícil. Podrán "verse" a sí mismos haciendo todas las acciones. Explique que esto es como ver una película en su mente. Después de guiarlos a través de la visualización, pregúnteles si vieron la película completa en su mente. Dígales que practicarán la realización de estas películas antes de que prueben nuevos desafíos. Explique que hacer una película en su mente antes de intentar algo nuevo puede ayudarlo a sentirse más optimista al tartar de hacerlo bien.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA DETERMINACIÓN

¿Qué es?

La determinación es la capacidad de seguir trabajando hacia una meta, especialmente cuando es difícil o desafiante.

¿Por qué es importante?

En la escuela, se les pide a los niños que trabajen duro en cosas que no son necesariamente intrínsecamente motivadoras. A veces, pueden comenzar a asociar la lucha con el fracaso. Queremos que los niños aprendan a sentirse cómodos asumiendo riesgos y trabajando en desafíos. Cuando los niños aprenden temprano que tienen una fuente interna de fortaleza, afrontan la vida y el aprendizaje con más confianza.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que la determinación es una característica que puede ayudarlo a tener éxito en las tareas difíciles.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¡Podemos hacerlo!

La determinación es lo que nos ayuda a seguir trabajando en una tarea difícil para mejorar. Elija una actividad que pueda hacer con su hijo, como botar una pelota de baloncesto, completar un rompecabezas, hacer una torre de bloques o cualquier cosa que pueda hacer para sentir algún desafío y también la satisfacción de lograr el éxito. Hable con su hijo sobre cómo la tarea puede ser frustrante al principio porque es difícil, pero con práctica y mejores estrategias, ¡mejorarán! ¡Solo tienen que seguir intentándolo!

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA RESILIENCIA

¿Qué es?

La resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de fallas o contratiempos.

¿Por qué es importante?

El fracaso y los contratiempos son una parte inevitable de la vida. A veces, los adultos afectuosos en la vida de los niños tratan de protegerlos del fracaso. ¡Esto es un error! Aprendemos mucho sobre nosotros mismos cuando experimentamos un fracaso y luego "nos recuperamos". Es esencial enseñar resiliencia para que los estudiantes tengan las habilidades que necesitan para recuperarse de los contratiempos que experimentarán en el futuro.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá lo que significa "recuperarse" e identificar los momentos en los que ha podido "recuperarse".

COMO APOYARLOS EN CASA:

Alabar el proceso

A menudo, nuestro instinto natural como padres es alabar las cosas que nuestros hijos crean o logran. "¡Vaya! ¡Qué hermoso dibujo!" "¡Hiciste una canasta!" La investigación nos ha demostrado que en realidad puede ser más útil para los niños alabar su proceso. Cuando note que su hijo trabaja en algo nuevo, felicítelo por su proceso de aprendizaje. Por ejemplo, "¡Estoy tan orgulloso de ti! ¡Cuando te quedaste atascado intentaste una forma diferente y no te rendiste!"

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
TOMAR PERSPECTIVA

¿Qué es?

Una perspectiva es una actitud particular hacia algo o un punto de vista. La toma de perspectiva es la capacidad de apreciar el punto de vista de otra persona, incluso si difiere del suyo.

¿Por qué es importante?

Entender que está bien que cada uno de nosotros tenga sus propias necesidades, ideas y opiniones únicas nos da el espacio emocional para considerar perspectivas que difieren de las nuestras. Ver las cosas desde la perspectiva de los demás abre un mundo completamente nuevo de posibilidades y nos da opciones que de otro modo nunca estarían disponibles.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que las perspectivas de los demás pueden diferir de las suyas y aceptará múltiples perspectivas como válidas.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Cambios de perspectivas con cuentos de hadas

Practique considerando la perspectiva de otra persona leyendo versiones de cuentos de hadas populares escritos desde perspectivas alternas. Ver las historias familiares desde varias perspectivas alienta a los niños a considerar perspectivas alternativas en sus vidas. Lea un cuento de hadas clásico como Los tres cerditos o Cenicienta y luego lea un cuento de hadas alternativo como La verdadera historia de los tres cerditos o En serio, ¡Cenicienta es tan molesta! Después de leer, pregúntele a su hijo cómo creen que se sentía el personaje en cada libro por las acciones o palabras del personaje. Diga algo como: "Cuando adoptamos la perspectiva de otra persona, nos ayuda a comprender sus acciones".

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA EMPATÍA

¿Qué es?

La empatía va más allá de simplemente ver el punto de vista de otro; nos lleva al mundo de los sentimientos de la otra persona y nos ayuda a comprender los motivos y el contexto de su perspectiva.

¿Por qué es importante?

La empatía es el pegamento que une las relaciones de todo tipo. Cuando podemos expresar empatía y realmente hacer que la otra persona sepa que sentimos con ellos, formamos lazos de confianza y cooperación que crean una base sólida de relaciones en todos los aspectos de la vida.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que tener empatía le afecta a sí mismo y a los demás.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿Puedes imaginar?

Desde el punto de vista del desarrollo, a los niños les llevará muchos años sentir empatía de manera constante, pero se arraigará más cuando trabajen en ello poco a poco con el tiempo.

Al pensar en diferentes escenarios o situaciones en las que se encuentra su hijo, entable una conversación que los haga pensar en cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de la otra persona o imaginen cómo se sentiría otra persona. Después de una fiesta, podrías preguntar: "¿Te imaginas si fueras el único niño en esa fiesta? ¿Cómo sería diferente?" En la escuela, "¿Te imaginas ser un niño nuevo a mitad del año escolar? Puede ser difícil hacer nuevos amigos cuando todos los demás ya se conocen". El punto es poner a su hijo en un lugar para pensar sobre los desafíos que enfrentan los demás.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA AMABILIDAD

¿Qué es?

La amabilidad es la cualidad de ser amigable, generoso y considerado.

¿Por qué es importante?

Los niños suelen ser rápidos en anunciar cuando alguien los ha tratado mal y se sorprenden cuando otro niño ofrece un acto de amabilidad. Esto tiene sentido porque, desde el punto de vista del desarrollo, los niños se centran en sus propias necesidades. Cuando modelamos y enseñamos amabilidad, ayudamos a los niños a desarrollar esta habilidad y a crear una cultura positiva en nuestras aulas. Los niños necesitan experimentar amabilidad para poder reproducirla. Es nuestro trabajo ayudarlos a equilibrar sus necesidades con las necesidades de los demás, y aprender que la amabilidad hacia los demás ayuda a satisfacer ambos conjuntos de necesidades.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá a identificar el lenguaje amable y aprenderá a evaluar su habla con un lente de amabilidad.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿Qué amabilidad?

Los niños a menudo sienten que no pueden marcar la diferencia porque son pequeños. Comparta algo amable o considerado que alguien haya hecho por usted recientemente. Al reconocer las acciones amables, los niños aprenderán a pensar en cómo ser amables los hace sentir a ellos y a los demás. Una vez que haya pensado en las acciones amables de los demás, pídale que piensen en una persona específica a la que les gustaría ayudar y cómo pueden ser útiles. Por ejemplo, "Puedo ayudar al abuelo rastrillando las hojas". La reflexión y la acción proporcionan una forma ideal de reforzar el concepto de que notar las acciones amables es importante para mantener la amistad, pero hacer algo para compartir esa amabilidad crea una actitud de amabilidad.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA COMPASIÓN

¿Qué es?

La compasión es el sentimiento que surge cuando uno se enfrenta a la angustia de otra persona y se siente motivado a hacer algo para ayudar.

¿Por qué es importante?

¡Nada enseña mejor la compasión que practicarla! El enfocarse en los sentimientos y necesidades de las personas de la comunidad empoderará a los niños y los llevará a darse cuenta de que pueden ser una influencia positiva en la vida de los demás.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá cómo la compasión les afecta a sí mismos y a los demás y mostrará su comprensión a través de un proyecto de aprendizaje de servicio.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Palabras útiles

Para practicar la compasión, los niños pueden necesitar nuestra ayuda para modelar qué decir y cómo actuar. Explíquele a su hijo que tiene una lista de frases que muestran compasión y amabilidad, y que practicarán su uso juntos. Cuando algo difícil le sucede a alguien de la familia, puede elegir una frase para practicar. Aquí hay unos ejemplos:

- Te ves molesto.
- Entiendo cómo te sientes.
- Estoy triste de que te hayas lastimado.
- Me siento triste por eso.
- Lamento mucho que haya sucedido. Deja que te ayude.
- Me imagino que duele mucho.
- ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA ESPERANZA

¿Qué es?

La esperanza es la creencia de que el futuro será mejor que el presente y que uno tiene el poder de hacerlo realidad.

¿Por qué es importante?

Es más probable que los estudiantes esperanzados se digan a sí mismos: “¡Puedo hacer esto! Lo intentaré nuevamente”. Al ayudar a los estudiantes a enfocarse en cómo la esperanza está en el centro de lo que queremos en nuestros hogares, vecindarios y ciudades, podemos ayudarlos a tener más esperanza en sus propios sueños y futuro.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que los obstáculos no deben detener la búsqueda de metas.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Mi libro de esperanza

Pruebe esta actividad como una forma de ayudar a su hijo a reflexionar sobre todo el aprendizaje que hicieron este año y entusiasmarse por ir al segundo grado. Reúna 10 hojas de papel y diferentes materiales de arte (por ejemplo, revistas, marcadores, diseños, imágenes, pegatinas, etc.) En su Libro de esperanza, pueden crear una página que muestre las lecciones más importantes que han aprendido, sus partes favoritas de este año, cosas que esperan con ansias para el próximo año, y/o consejos para ellos mismos para el próximo año cuando intentarán cosas difíciles. Cuando termine, compile las páginas en un libro o únalas con una perforadora y una cinta.