

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LAS RELACIONES SEGURAS

¿Qué son?

La vida sucede en el contexto de las relaciones. Los seres humanos estamos predeterminados para la conexión social, y es en esa conexión que podemos expresar lo mejor de nosotros mismos, contribuir a nuestras comunidades y lograr una vida exitosa y satisfactoria.

¿Por qué son importantes?

Conocer nuestro papel en la comunidad de la clase nos ayuda a conectarnos unos con otros y a sentirnos seguros en la escuela.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que todos en la comunidad de la clase son importantes y comenzará a identificar los sentimientos y perspectivas de los demás.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Nuestra familia es un equipo

A medida que su hijo aprende en la escuela lo que significa ser parte de la comunidad de la clase, puede hablarle en casa sobre lo que significa ser parte de su familia. Para una actividad divertida que incluya a toda su familia, haga un dibujo de todos juntos y coloque imágenes o palabras para simbolizar lo que su familia valora. Puede agregar cosas como honestidad, lealtad o diversión. Escriba "nuestra familia es un equipo" en la parte superior. Muéstrelo en algún lugar de su casa donde todos puedan verlo y recuerde que son una parte importante de lo que hace que su familia sea única.

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 sobre las tres partes principales del cerebro, que su cerebro ayuda a enfocar su atención y que el pensamiento claro requiere un cerebro tranquilo.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Memoria

Su hijo aprenderá más en profundidad sobre las diferentes partes del cerebro y cómo funciona cada sección. La parte del hipocampo de su cerebro es la parte de procesamiento y almacenamiento de nuestro cerebro donde se encuentran la información y los recuerdos para su uso posterior. Puede ayudar a su hijo a fortalecer esta parte de su cerebro jugando juegos en los que tenga que usar su memoria.

Utilice tarjetas que constan de 10 tarjetas de imagen emparejadas. Mezcle las tarjetas y colóquelas en filas, boca abajo. Dé la vuelta a dos cartas cualquiera. Si las dos cartas coinciden, puedes quedarte con ellas. Si no coinciden, déles la vuelta de nuevo. El objetivo del juego es usar su hipocampo para recordar qué había en cada carta y dónde estaba. El juego termina cuando todas las cartas se han emparejado.

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 apropiadas y responder a situaciones estresantes de una manera más consciente.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá a identificar cuándo y dónde incorporar estrategias de respiración y comenzará a usar la respiración concentrada de manera rutinaria en su día.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Roles respiratorios

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 tener herramientas para usar cuando está molesto o abrumado. Aprenda a identificar lo que provoca a su hijo para que pueda sugerir ejercicios de respiración antes de que se abrumen.

Respire profundamente por la nariz. Mientras inhala durante cuatro segundos, lentamente suba los hombros hasta las orejas. Libere el aire de la boca durante cuatro segundos y baje los hombros lo más lejos posible de las orejas. Repita los movimientos del hombro cuatro veces lentamente mientras inhala y exhala.

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 diferentes situaciones o eventos pueden desencadenar diferentes emociones.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Momentos de enseñanza

Los niños necesitan apoyo para lidiar con los sentimientos incómodos. Es importante continuar teniendo conversaciones continuas sobre cómo manejar las emociones de una manera saludable.

Busque momentos de enseñanza para ayudar a los niños a encontrar formas saludables de afrontar los grandes sentimientos. Trate de llamar la atención a su hijo cuando exprese sus sentimientos de una manera saludable diciendo algo como "Me gusta mucho la forma en que le dijiste a tu hermana que estabas molesto en lugar de golpearla". Cuanta más atención reciban los niños por el comportamiento que desea ver más, más probable es que repitan la acción en el futuro. Cuando los niños reaccionan a los grandes sentimientos de manera negativa, como golpear, explotar o arrojar cosas, trate de dar un paso atrás y darles tiempo a todos para que se calmen. Haga que su hijo practique lo que le gustaría hacer la próxima vez que ambos se hayan calmado. No siempre lo hacemos bien la primera vez, pero con la posibilidad de volver a hacerlo, los niños sienten que pueden aprender de los errores.

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 a identificar señales físicas que indican emociones fuertes.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿Cómo me siento? ¿Cómo lo sabes?

Mientras lee sobre los personajes en los libros, haga una pausa para preguntarle a su hijo: "¿Cómo crees que se siente este personaje en este momento? ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo se ve su cara? ¿Qué está haciendo su cuerpo?" Platique sobre los sentimientos que el personaje puede estar experimentando y el motivo. A continuación, puede recrear físicamente o representar la historia con su hijo, centrándose en el lenguaje corporal. ¡A los niños les encanta volver a contar historias familiares a través de juegos de roles! Cuando un niño imita las expresiones faciales de un personaje, les ayuda a comprender los sentimientos del personaje. Esta actividad requiere que los niños practiquen el uso de expresiones faciales, voz y lenguaje corporal y les ayuda a comprender cómo están conectados nuestros cerebros y cuerpos.

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 reacción.

¿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 discutirá la importancia de controlar los impulsos y practicará cómo manejarlos.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Soy una estatua

Puede ser muy divertido para los niños practicar el control de los impulsos jugando juegos. ¡Pruebe este juego de estatuas con su hijo! Párese a un lado de la habitación y haga que su hijo se pare al otro. Gire y mire hacia la pared de espaldas a su hijo. Explíquele que mientras está de espaldas, su hijo se acercará de puntillas a usted. Cuando se voltee para mirar a su hijo, debe congelarse en una posición de estatua y quedarse así hasta que se voltee. Si lo ve en movimiento, reinicie y vuelva a intentarlo.

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 bondad del mundo y a comprender que reciben beneficios de fuentes externas a ellos mismos. La gratitud es la piedra angular para desarrollar una perspectiva optimista.

Conexión escolar

Su hijo practicará la gratitud al reconocer las cosas que otros hacen por él y al agradecerlas.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Reto de gratitud

La investigación muestra que practicar la gratitud puede ayudarnos a sentirnos más felices. ¡Una forma de practicar es probar este reto de gratitud con su hijo! En una hoja de papel escriba UNO, DOS, TRES, CUATRO y CINCO verticalmente a lo largo del lado izquierdo del papel. En el primer día del reto, busque algo por lo que estar agradecido. Puede ser algo o alguien. Usted y su hijo pueden escribir el nombre de la persona o cosa junto a la palabra UNO. (Puede elegir escribir su artículo o persona en un color diferente al de su hijo). El desafío es que cada día encontrará más cosas por las que está agradecido que el día anterior. En el segundo día, encontrará dos cosas por las que estar agradecido. En el tercer día, encontrará tres personas o cosas. El reto es encontrar cosas nuevas todos los días durante cinco días.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL OPTIMISMO

¿Qué es?

El optimismo es una mentalidad que nos permite ver opciones para abordar los desafíos de la vida. Cuando tienes optimismo, tienes 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 que existen oportunidades en cada situación.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Dibuje las posibilidades

¡Pruebe esta actividad para ayudar a su hijo a desarrollar su cerebro y pensar en nuevas posibilidades! Reúna papel y algo para dibujar. Use un color para dibujar una forma aleatoria o garabatos en el papel. Que sea bastante simple, pero interesante. Usando otro color, pídale a su hijo que haga algo reconocible del garabato. ¡Quizás tomen un remolino y lo conviertan en un monstruo o en un arcoíris! El optimismo es la capacidad de ver posibilidades. Esta actividad es una forma de entrenar nuestro cerebro para construir posibilidades donde ninguna es obvia.

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 tareas difíciles y a ser capaz de reconocer comportamientos que muestran determinación.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¡Lo hiciste!

Los niños están ansiosos por compartir sus éxitos. De hecho, generalmente buscan afirmación diciendo cosas como "¡Mira lo que hice!" Aproveche estas oportunidades enfatizando la cantidad de esfuerzo que su hijo tuvo que aplicar para realizar la tarea. Considere agregar las siguientes frases a sus comentarios:

- "¡Tu esfuerzo realmente valió la pena!"
- "¡No te rendiste!"
- "¡Realmente tenías que practicar para hacerlo bien!"
- "¡Me imagino que te sientes orgulloso de ti mismo!"
- "¿No te alegra haberlo intentado de nuevo?"
- "¡Guau! ¡Eso no fue fácil, pero seguiste 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 el 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 ser resistente e identificará momentos en los que ha sido resistente después de una situación difícil.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Recupérate y sigue adelante

A veces, los niños tienen dificultades para superar la frustración y renuncian a algo en lo que están trabajando. Elija un momento para hablar con su hijo cuando ambos estén tranquilos y relajados. Use un ejemplo de algo que haya visto recientemente, como “Vi que el otro día tenías problemas con tu tarea de matemáticas. Cuando te sientes frustrado, hay muchas cosas diferentes que puedes intentar”. Luego, cree una lista con palabras, o aún mejor una lista de imágenes, de estrategias para probar. Puede imprimir imágenes del internet, dibujar juntos o incluso tomar fotografías de sus propios hijos en acción. Puede usar las opciones de la lista a continuación o agregar las que funcionen para su familia.

- Pedir ayuda.
- Hacer su mejor esfuerzo y continúe.
- Tomarse un descanso y descanse por un minuto.
- Tomar tres respiraciones lentas y profundas.

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 ser diferentes a las suyas y practicará ver las cosas desde una perspectiva diferente.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Burbujas de pensamiento

Busque dibujos animados o imágenes que muestren personas con diferentes expresiones. Dele a su hijo la oportunidad de agregar imágenes o dibujos animados, incluso animarlo a que dibuje las suyas propias. Explique que usted tiene estas caricaturas o dibujos y necesita ayuda para escribir lo que piensan los personajes usando los globos de diálogo. Al escribir los pensamientos de diferentes personas en una imagen o caricatura, los estudiantes deben tomar la perspectiva de cada personaje, buscar señales ambientales y adivinar lo que cada persona podría estar pensando o diciendo. Practicar esta habilidad ayuda a su hijo a tomar una perspectiva y prestar atención a las señales sociales.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA EMPATÍA

¿Qué es?

La empatía va más allá de simplemente ver el punto de vista del otro; nos lleva al mundo de 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 practicará la empatía imaginando cómo se sentirían los demás y demostrará empatía al mostrar preocupación por los demás.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Juego de adivinanzas de empatía

El lenguaje corporal es el mejor indicador de las emociones de una persona. Aprender a leer las expresiones faciales y el lenguaje corporal es increíblemente útil para comprender a las personas en nuestras vidas y es esencial para comprender la empatía. Este es un juego de adivinanzas no verbales que está diseñado para practicar la lectura de señales sociales no verbales. Cuando esté en el patio de recreo o en cualquier espacio público, pídale a su hijo que adivine cómo se siente otra persona. "Se ríe y tiene los ojos bien abiertos. Creo que está feliz y emocionado. ¿Qué piensas?" O pídale que noten los rasgos faciales. "¿Ves a la niña sentada sola con los brazos cruzados, mirando al suelo? ¿Cómo crees que se siente?"

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 cómo los actos de amabilidad los afectan a sí mismos y a sus compañeros de clase.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Buenas noticias

A esta edad, los niños todavía están desarrollando la cognición necesaria para comprender conceptos abstractos y beneficiarse de ejemplos que hacen que las ideas sean tangibles. Busque en periódicos, revistas e Internet historias que den ejemplos de personas que se ayudan entre sí o hacen algo que marca la diferencia en sus comunidades. Los ejemplos reales de buenas noticias no solo aumentan la comprensión del concepto, sino que también alientan a los niños al mostrarles cómo las acciones simples pueden tener un gran impacto. Esta actividad proporciona una manera para que los niños comprendan conceptos abstractos como esperanza, amabilidad y compasión al revisar ejemplos del mundo real de cada uno.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA COMPASIÓN

¿Qué es?

La compasión es el sentimiento que surge cuando te enfrentas a la angustia de otra persona y te sientes motivado para hacer algo para ayudar.

¿Por qué es importante?

¡Nada enseña mejor la compasión que practicarla! Centrarse en los sentimientos y las necesidades de las personas en la comunidad empoderará a los niños y les hará 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

Una manera en que los niños pueden practicar la compasión es enviando deseos amistosos a sí mismos, amigos o familiares. Esta es una manera maravillosamente simple de sentirse más feliz, positivo y esperanzado. Cuando practicamos estas estrategias, aumenta nuestro sentido de conexión.

Cierre sus ojos. Respire profundamente dos veces de seguido. Imagine a la persona a la que le está enviando pensamientos amables. Imagine a la persona (¡incluso si es usted mismo!) sonriendo y rodeada de todas las cosas maravillosas que le hacen feliz. Diga algunos deseos amistosos en voz alta y su hijo podrá repetirlos.

- Deseo que seas feliz.
- Deseo que estés saludable.
- Deseo que tengas un día feliz y tranquilo.

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 cómo identificar una meta a corto plazo para el éxito académico y celebrar los logros cuando se alcanza una meta.

COMO APOYARLOS EN CASA:

El establecimiento de metas

El diálogo interno es una parte muy importante de la esperanza. Sus palabras son poderosas porque son la base de cómo enfoca su futuro. Inicie la conversación sobre el establecimiento de metas con su hijo. En lugar de presionar para establecer una meta que desea que alcancen, ayúdelos a considerar lo que les gustaría lograr.

- ¿Qué es algo que desearías poder hacer?
- ¿Qué reto te sentirías orgulloso de completar?

Mientras hablan de su objetivo, escuchen y guíen su diálogo interno para ser optimistas y esperanzados. Esto puede incluir hablar sobre posibles obstáculos y las muchas formas en que podrían superarlos en el futuro.