



“LOS SENTIMIENTOS Y LOS AMIGOS”

LA HORA DE LA DIVERSIÓN EN FAMILIA
GUÍA DE ACTIVIDADES EN CASA



EJERCICIOS Y
ESTRATEGIAS
PARA EL
APRENDIZAJE
SOCIO-
EMOCIONAL



POR LA MAÑANA

1

Haga preguntas sobre los sentimientos de su hijo.

La mañana puede ser un excelente momento para preguntar sobre los sentimientos. Preguntar sobre los sentimientos le hace saber a su hijo que sus sentimientos son importantes. Por ejemplo: “¿Qué cosa te ilusiona hacer hoy?” ¡Incluso puede anotar las preguntas en una hoja de papel y esconderlas debajo de la almohada de su hijo para cuando se despierte!



Practiquen juntos la respiración profunda.

Pongan las manos en su barriga e inhalen por la nariz como si estuvieran oliendo una flor. Sientan cómo su barriga se llena de aire. Luego, exhalan como si estuvieran soplando una vela.

La respiración profunda es una de las maneras más rápidas para ayudar a los niños (¡y a los adultos!) a calmarse si se sienten molestos o ansiosos. En todo caso, es difícil practicarla durante un momento de emociones fuertes; es mejor practicarla cuando están calmados. De esa manera, sabrán cómo respirar profundamente la próxima vez que estén pasando por un momento difícil.

2



3

Anime a su hija a adivinar "la emoción en su cara."

Intente hacer caras de emoción en el espejo. Trate de hacer una cara feliz, una cara molesta, y una de sorpresa. ¿Puede su hija adivinar el sentimiento? Ahora, le toca a ella. Con cada sentimiento, puede preguntarle: “¿Alguna vez te has sentido así?”



¡Aprendan unas palabras GRANDES Y ELEGANTES!

¡Es un buen momento para empezar a usar palabras GRANDES Y ELEGANTES para ayudar a su hijo a entender mejor los sentimientos! Durante el tiempo que pasamos juntos, aprendimos EMOCIONADOS, ANSIOSOS y RELAJADOS.

Aprender palabras para describir los sentimientos ayuda a su hijo a expresarse. Cuantas más palabras conozca, más podrá compartir.

4



POR LA TARDE

5

Intente estas estrategias cuando su hija experimenta EMOCIONES FUERTES.

¿Se acuerdan de Huffywumpus? Es bueno tener algunas estrategias a seguir en su kit de herramientas.

1. De ser posible, tómese un momento para hacer SU PROPIA respiración profunda. Cuando usted está calmada, es más fácil ayudar a su hija a manejar momentos difíciles y emociones fuertes.
2. Haga saber a su hijo que está bien tener sentimientos. Pero, explíquele que no debe expresarse de maneras inseguras, como tirando cosas o pegándole a alguien.
3. Ofrezca opciones para que pueda expresar las emociones FUERTES de maneras seguras, por ejemplo: “No está bien tirar los bloques, porque puedes lastimar a alguien. Sí, puedes pisar fuerte o menearte. Eso te puede ayudar”. Las emociones fuertes pueden asustarlos y hacer a los niños sentirse abrumados.
4. Juntos, hagan de 3 a 5 respiraciones profundas.
5. Además, puede intentar ofrecer otras maneras para compartir los sentimientos. Le puede contar más dibujando lo que siente, bailando o usando un títere....



Acomoden un rincón para calmarse.

Ponga algunas cosas para “calmarse” en una caja y colóquela en un rincón donde su hijo pueda ir cuando necesite tener un momento tranquilo.

Puede incluir: una pelota para rodar, papel para dibujar o romper, un peluche para abrazar, una bolsa de “goop” o papel aluminio para estrujar, una manta suave, y algunos libros favoritos.

6



7

Ocupe una taza para una pausa (¡un consejo para los adultos!).

Los adultos también requieren momentos tranquilos. Ponga una goma elástica en cualquier vaso o taza para que se vea distinta a los demás. Llene la taza de agua. Dígame a su hijo que esta es su TAZA PARA UNA PAUSA. Le puede explicar: “Cuando bebo de mi TAZA PARA UNA PAUSA significa que estoy recobrando mi energía en un momento que quiero estar a solas. Desafíelo a dibujar, mirar un libro, o jugar un juego favorito solito (cerca de usted, si es muy pequeño). ¿Puede hacerlo hasta que su TAZA PARA UNA PAUSA esté vacía?

Puede demorar y requerir varios intentos hasta que entienda, pero ¡está bien!



POR LA NOCHE

8

Dele a su hija una tarea para ayudar.

Cuando los niños ayudan en casa, pueden desarrollar habilidades para formar amistades. Los buenos amigos son buenos para ayudar a los demás. Su hijo puede limpiar el mesón, regar una planta, quitar el polvo de un mueble o poner la mesa. ¡Intente darle a su hijo una tarea sencilla cada noche esta semana! Dígale: “¡Esta tarea ayuda a nuestra familia entera!”



Lean libros que tengan distintos tipos de personajes.

Leer sobre distintos tipos de personajes ayuda a los niños a aprender a valorar las semejanzas y las diferencias. Mientras lo hace, señale maneras en que su hija es similar a los personajes, además de maneras en que es diferente. Pregunte sobre sus sentimientos, también. Intente: “¿Cómo piensas que ese personaje se siente? ¿Alguna vez te has sentido así? ¿Qué te ayudó a sentirte mejor?”

9

10

Juntos, intenten practicar yoga y respiración.

Intenten calmarse antes de dormir con una actividad tranquila. Pueden estirarse juntos, respirar profundamente por la barriga (o intentar “la respiración de la estrella”). Puede invitar a su hijo a imaginar y describir un lugar que le hace sentir seguro y cómodo. La hora de dormir puede ser un buen momento para conversar sobre los sentimientos. Le puede preguntar: “¿Qué cosa fue divertida de hoy? ¿Qué cosa fue difícil?”

Intente alabar a su hijo antes de que se duerma: “Me haces sentir súper orgullosa. Buenas noches”.

