

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.

Conexión escolar

Su hijo empezará a comprender que todos tienen un trabajo importante en el salón de clases.

¿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.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Pequeñas tareas para niños grandes

En la escuela, su hijo tendrá un trabajo en el salón de clases, ¡y esto es algo que usted también puede hacer en casa! Darles trabajo a los niños en casa puede hacerlos sentir importantes, aumentar su autoestima y hacer que se sientan más conectados. Aquí hay algunos trabajos que un estudiante de Kindergarten podría hacer en casa:

- Hacer su cama
- Poner la ropa sucia en el cesto de la ropa.
- Ayudar a alimentar a la mascota.
- Recoger los juguetes.
- Buscar el correo.
- Ayudar a lavar el automóvil.
- Sacar los trastes del lavavajillas.
- Ayudar a guardar los comestibles

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CEREBRO

¿Qué es?

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

¿Por qué es importante?

Aprender cómo el cerebro influye 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 y comenzará a comprender las conexiones entre su cerebro y sus sentimientos.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Párpados volteados

Puede usar su mano para mostrar lo que sucede en su cerebro cuando experimenta un gran sentimiento, como enojarse, emocionarse o asustarse. Pretenda que su mano es su cerebro. Levante la mano y cruce el pulgar sobre la palma como si estuviera mostrando el número cuatro. Su pulgar representa su amígdala. Su amígdala está a cargo de las emociones fuertes. Si está asustado o enojado, su amígdala lo sabe, porque su trabajo es sentir emoción. Cuando su amígdala está tranquila, le permite aprender y recordar. Ahora, coloque sus cuatro dedos hacia abajo sobre su pulgar, de modo que su pulgar esté cubierto y su mano tenga la forma de un puño. Esos cuatro dedos representan su corteza prefrontal, la parte frontal de su cerebro. Cuando estamos tranquilos, esta parte del cerebro puede tomar buenas decisiones. A veces nos asustamos o nos enojamos y ... (levanta los cuatro dedos) ... ¡"volteamos los párpados"! Esto significa que la amígdala está a cargo. Cuando la amígdala está a cargo, es difícil tomar buenas decisiones.

Pregunte:

- ¿Qué parte del cerebro está a cargo cuando volteamos nuestros párpados? (amígdala)
- ¿Qué parte del cerebro nos ayuda a tomar decisiones y a pensar mejor? (corteza prefrontal)

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA RESPIRACIÓN

¿Qué es?

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

Conexión escolar

Su hijo comprenderá que respirar a propósito puede ayudarnos a sentirnos mejor.

¿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.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¡Mueva la bola de algodón!

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 esté molesto o abrumado. Aprenda a identificar los factores que desencadenan en su hijo estas reacciones para que pueda sugerir ejercicios de respiración antes de que se abrumen.

Modele para su hijo cómo respirar profundamente con el vientre moviendo una bola de algodón con la respiración. Comience a modelar colocando una bola de algodón en la palma de una mano y coloque la otra mano sobre su estómago. Mientras respira, su estómago debe empujar la mano hacia adelante mostrando que está respirando profundamente. Respire profundamente inhalando durante cuatro segundos, contenga la respiración durante cuatro segundos y exhale lentamente durante cuatro segundos. A medida que exhala, la bola de algodón debe moverse en su mano. La idea es mover la bola de algodón sin que caiga al suelo. Ahora, haga que su hijo lo intente. Haga esto cinco veces y platique de qué tan tranquilo se siente su cuerpo. Otra forma de probar este ejercicio es colocar la bola de algodón sobre una mesa y mover la bola de algodón a través de la mesa usando la respiración abdominal.

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 todos tenemos sentimientos diferentes y comprenderá que existen conexiones entre sentimientos y comportamientos específicos.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Vamos al doctor

Tener grandes sentimientos es parte de ser humano, y comprender cómo controlar estos sentimientos es parte del crecimiento. A esta edad, a los niños les encanta inventar historias, usar su creatividad y jugar a simular. Este es también un momento en que las conexiones positivas con adultos que se preocupan activan sus cerebros y los preparan para el mundo. Participar en juegos de simulación con su hijo es importante para ayudarlos a resolver grandes sentimientos que podrían tener dificultades para articular a través de la conversación pero que pueden expresar a través del juego.

Ir al médico o al dentista son lugares comunes que a veces pueden asustar a los niños pequeños. Haga un juego de roles antes de ir para ayudar a su hijo a comprender el proceso y superar cualquier sentimiento de nerviosismo. Es posible que necesite una silla, un animal de peluche, vendas y otros artículos para el hogar que puedan usar para fingir. Únase a la obra hablando sobre los diferentes tipos de artículos médicos, como un estetoscopio, un termómetro o una vacuna que usted y su hijo están usando para ayudar a sus animales de peluche que en este caso son sus pacientes.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CUERPO

¿Qué es?

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

¿Por qué es importante?

A medida que los niños practican la atención plena, se vuelven más conscientes de cómo su cerebro y cuerpo están conectados y crecen en su sentido de autoconciencia. La atención plena nos ayuda a aprender a prestar mejor atención, y cuando prestamos atención a cómo pensamos y sentimos, podemos manejar mejor nuestras emociones, reacciones y relaciones.

Conexión escolar

La atención plena es una herramienta que los niños pueden usar y practicar para ayudarlos a prestar mejor atención a sus cuerpos.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Alimentación consciente

¡Una manera divertida de comenzar a practicar la atención plena y desarrollar la autoconciencia es intentar comer conscientemente! Elija una comida para disfrutar con su hijo usando sus sentidos, como una rodaja de manzana o cualquier comida que ambos disfruten. Comience examinando la rodaja de manzana con los ojos. Observe su textura y color. Pídale a su hijo que use sus propias palabras para describir lo que ve. Ahora cierre los ojos. ¿Cómo se siente este alimento? ¿Es duro o blando? ¿Húmedo o seco? Ahora, abra los ojos y huela la comida, ¿qué notas? ¡Ahora, dele una mordida! Mastique lentamente y note la textura de la comida. ¿A qué sabe? ¿Dulce, amargo? ¿Cambió el sabor al seguir masticando? La idea de comer de esta manera es para prestar atención, momento a momento.

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 controlar los impulsos les permite navegar con éxito en situaciones difíciles.

Conexión escolar

Su hijo comprenderá cómo se siente un impulso y aprenderá estrategias para calmarse a sí mismo para controlar los impulsos.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Cree un ritmo y repita

Cree un ritmo y repítalo. A medida que su hijo escucha su ritmo y copia sus patrones, está practicando el autocontrol. Comience con un ritmo con dos aplausos y pídale a su hijo que imite lo que usted hace. Continúe con tres, cuatro, cinco, y así sucesivamente. Siempre que cometa un error, anímelo a intentarlo de nuevo. Tórnense creando ritmos e imitándose unos a otro.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA GRATITUD

¿Qué es?

La gratitud es la calidad 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 aprenderá la palabra gratitud, encontrará cosas por las cuales estar agradecido y notará cómo lo hace sentir.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¡Busque lo bueno!

Anime a su hijo a observar en el transcurso del día las cosas o las personas por las que está agradecido, piense por qué está agradecido por ellos y piense en qué hacer para expresar su agradecimiento a cambio. Centrarse en el proceso de pensamiento de identificar por qué estar agradecido y una acción para mostrar agradecimiento ayuda a los niños a acostumbrarse a mostrar gratitud por las pequeñas cosas cada día.

MIRAR: Noté que mi hermana guardó todos mis juguetes por mí.

PENSAR: Ella me está demostrando que le importa.

HACER: Puedo darle las gracias o darle un abrazo.

MIRAR: Me di cuenta de que la cajera de la tienda puso todas mis bolsas en mi carrito.

PENSAR: Me está ayudando y es amable.

HACER: Puedo sonreír y dar las gracias.

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 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 perseverar, enfocar sus esfuerzos y, en última instancia, tener éxito.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá a abordar un desafío con optimismo.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Probemos algo nuevo

Haga una lista con su hijo de cosas nuevas que pueda ayudarlo a aprender, como dibujar un animal o un superhéroe, pintar un cuadro, hacer un pastel, nadar, saltar la cuerda o ¡cualquier cosa nueva y desafiante! Anime a su hijo a probar algo nuevo. El instinto como padre es proteger a nuestros hijos para que no experimenten el fracaso. Al protegerlos, podemos comunicarles que no tenemos la confianza de que tendrán éxito incluso si lo intentan. Hay tantas lecciones que los niños aprenden cuando intentan y fallan y vuelven a intentarlo. Así que anímelos a aprender nuevas habilidades y pasatiempos, y anime a su hijo a decir algo como: "Puede que sea difícil ahora, pero lo intentaré de nuevo mañana".

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 los desafíos. Cuando los niños aprenden temprano que tienen una fuente interna de fortaleza, se acercan a la vida y al aprendizaje con más confianza.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá el significado de la determinación y que usar diferentes estrategias para abordar los desafíos es una forma de demostrar la determinación.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Vamos a restablecer

Cuando trabaje con su hijo en la construcción de la determinación, es importante comenzar reconociendo sus sentimientos. Observe la próxima vez que su hijo tenga dificultades con una actividad o tarea escolar. Diga algo como: "Te sientes frustrado porque te está costando aprender esto" o "Te sientes desanimado porque aún no has podido hacerlo". El reconocer que los ve trabajando duro y que sus sentimientos son normales les mostrará que a usted le importa y que está allí para brindarle apoyo. Además de brindar apoyo verbal, promover descansos cortos podría ayudar a que las cosas estresantes parezcan más manejables. Un abrazo, un trago de agua, un chiste gracioso o solo unos minutos haciendo algo divertido pueden ser el restablecimiento emocional que su hijo necesita para continuar, y les dará estrategias para seguir adelante cuando las cosas se pongan difíciles.

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 que se preocupan por 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 que puede experimentar una variedad de emociones cuando se enfrenta a un contratiempo y que el diálogo interno es importante.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Resolvamos el problema juntos

En lugar de darle a su hijo la respuesta a su problema o correr a su rescate, comience a darle el lenguaje para intentar resolverlo por su cuenta. Primero, valide su problema, luego apoye el proceso de resolución de problemas sin darles una solución. Tenga en cuenta que este proceso requerirá mucha práctica y paciencia.

- Pídale a su hijo que piense en tantas ideas para resolver su problema como pueda en dos minutos. Acepte incluso sugerencias tontas. Seguramente pensarán en algunas ideas que puedan utilizar.
- Haga una lluvia de ideas sobre lo que ha funcionado antes.
- Piense en formas de dividir el gran problema en problemas más pequeños y fáciles de lograr (es posible que necesite apoyarlos más con esta tarea).

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 a considerar las perspectivas de los demás antes de tomar una decisión sobre cómo comportarse.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿Te gusta lo que me gusta?

Ser capaz de comprender cómo se siente otra persona comienza con comprender que la otra persona existe separada de usted y que puede ver, pensar y sentir de manera diferente a usted. Esta es una habilidad muy difícil de comprender para los niños pequeños, pero con su apoyo, su hijo tendrá una comprensión básica de los puntos de vista, pensamientos y emociones de los demás, separados de los suyos e igualmente importantes.

Cuando salga a caminar al parque o escuche música con su hijo, señale cosas que le interesen o que realmente le gusten. Discuta cómo una flor hermosa o una canción bonita les hace sentir a cada uno de ustedes o qué les hace pensar a cada uno de ustedes. Si no tiene los mismos sentimientos o le gustan las cosas diferentes, recuérdelos que también está bien, porque no todos tenemos los mismos sentimientos sobre las mismas cosas.

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 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 ayudar a los demás es una forma de demostrar que se preocupa por ellos.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Lo que hago, rehago

Cuando los niños pequeños hablan o actúan de manera insensible, puede ser útil permitirles "rehacerlo". Permitir que los niños vuelvan a hacer su reacción instintiva les ayudará a comprender y responder con mayor énfasis la próxima vez que se encuentren en esa situación.

- Señalar y nombrar la acción insensible.
- Dígalos por qué puede herir los sentimientos de alguien y ayudarles a comprender su perspectiva.
- Vuelva a realizar la acción de una manera más afectuosa, haciendo hincapié en las expectativas del comportamiento afectuoso en el futuro.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA AMABILIDAD

¿Qué son?

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

¿Por qué son importantes?

Los niños suelen anunciar rápidamente cuando alguien los ha tratado mal y se sorprenden cuando otro niño ofrece un acto de amabilidad. Esto tiene sentido porque en el 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 el aula. 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 iniciar actos de amabilidad enfocándose en las necesidades de los demás.

HOW TO SUPPORT AT HOME:

What Kindness?

La amabilidad es tratar a los demás con respeto. Pídale a su hijo que enumere dos formas en que vio la amabilidad y cómo mostró amabilidad a los demás ese día. Haga una rutina de señalar ejemplos en la casa, en la televisión y cuando estén juntos en familia.

Ejemplos de formas de modelar comportamientos amables:

- Mantener la puerta abierta para alguien.
- Alimentar a los pájaros.
- Recoger la basura.
- Dejar que alguien vaya delante de usted en la fila.
- Felicitar a un amigo.
- Decirle a un gerente qué tan bueno fue su servicio en un restaurante.

Ejemplos de formas para que los niños muestren amabilidad:

- Hablar con alguien nuevo en la escuela.
- Invitar a alguien a jugar en el patio de recreo.
- Ayudar a preparar la cena.
- Compartir un juguete especial con un amigo.
- Enseñarle a alguien algo nuevo.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
LA COMPASIÓN

¿Qué es?

La compasión es el sentimiento que surge cuando se enfrenta a la angustia de otra persona y se siente 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 hará una lluvia de ideas sobre diferentes formas de mostrar compasión y cariño en su escuela y comunidad a través de la planificación y la finalización de un proyecto de aprendizaje de servicio.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿Cómo puedo ayudar?

Cuando modele compasión por los demás, hable sobre por qué lo está haciendo. Intente incluir lo que lo impulsó a actuar de esta manera y el resultado que espera lograr. "Noté que había algo de basura en el patio de juegos, así que decidí traer guantes para recoger la basura y tirarla en el bote de la basura. Espero que eso ayude a los niños a tener un espacio limpio para jugar". Señale las cosas que nota sobre los demás y piensen juntos sobre las cosas que pueden hacer. "Me doy cuenta ... ¿Qué crees que podríamos 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 sobre sus propios sueños y su futuro.

Conexión escolar

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

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. Cree una frase / mantra familiar para decir todos los días. Decir frases positivas ayuda a cambiar su forma de pensar y la forma en que aborda cada día. ¡Manténgalo simple! Su mantra familiar no tiene por qué ser largo ni complicado. Puede elegir entre los siguientes ejemplos o crear el suyo propio.

- Somos fuertes
- Estamos calmados
- Tenemos paz
- Somos amados
- Estamos seguros
- Estamos felices