

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 sobre nuestros maestros y nuestro papel en la comunidad de la clase nos ayuda a conectarnos entre nosotros y a sentirnos seguros en la escuela.

Conexión escolar

Su hijo se familiarizará con el papel del maestro y asistente de instrucción. También conocerán nuevos amigos y aprenderán cómo encajan en la comunidad del aula.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Desarrolle una rutina de “Hola y Adiós”

A medida que los niños comiencen el año, ingresarán a un nuevo salón de clases con un nuevo maestro y nuevos compañeros de clase. Para algunos niños, esta será la primera vez que estén fuera de casa. Queremos que nuestros hijos sean independientes y felices yendo a la escuela, pero es comprensible que este pueda ser un momento aterrador y desafiante. Una forma en que puede brindar apoyo es proporcionando una rutina constante para saludar y despedirse. Encuentre una manera divertida o personal de despedirse cada mañana antes de llevarlos a clase y de saludarlos cuando los recoja. Asegúrese de hacer lo mismo todos los días, porque esta previsibilidad y coherencia ayuda a los niños a sentirse seguros. Si diferentes personas llevan a su hijo a la escuela, ¡también está bien! Todavía puede despedirse antes de que se vayan a la escuela, o el otro familiar o amigo puede practicar esta rutina. Ir a la escuela puede ser difícil al principio, ¡pero esta es una manera en que puede ayudar a su hijo a sentirse seguro y protegido!

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CEREBRO

¿Qué es?

El cerebro guía todo lo que haces: cómo mueve su cuerpo, tomas decisiones, experimentas 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 el cerebro influye en el comportamiento y las emociones permite a los niños controlar sus cerebros y sus sentimientos.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá sobre las tres partes principales del cerebro y cómo su cerebro los ayuda a aprender, pensar y tomar decisiones.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Conéctese con la curiosidad de su hijo

Su hijo puede hacer muchas preguntas de "por qué". ¡Esto es normal! Tienen curiosidad sobre el mundo que los rodea y buscarán respuestas en los adultos de su vida.

Tómese unos minutos cada día para explorar intencionalmente cosas nuevas con su hijo. Si se entusiasman con un objeto o evento, como un cubito de hielo derritiéndose en el mostrador o una tormenta eléctrica, esta es una oportunidad para conectarse con su hijo y su curiosidad. Debido a su corta capacidad de atención, esto probablemente solo durará unos minutos. Puedes decir cosas como "¿Qué está pasando?" o "¿Por qué crees que eso está sucediendo?" Estas conversaciones los ayudarán a comprender el mundo que los rodea y a establecer una conexión con usted.

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 cómo usar su respiración para calmarse, centrarse y reenfocarse.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que la respiración concentrada influye en cómo se siente su cuerpo.

¿Por qué es importante?

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

COMO APOYARLOS EN CASA:

Respirar hasta contar cinco

Es normal que los niños hagan berrinches cuando se sienten frustrados o tienen dificultades para comunicarse. Es útil enseñarles una estrategia que puedan usar cuando se sientan abrumados. La respiración concentrada es una práctica utilizada para calmar, centrar y reenfocar.

Siéntese en una posición cómoda frente a su hijo. Dígale a su hijo que va a practicar contar hasta cinco de una manera diferente. Exhale por la boca. Levante la mano frente a usted y cierre el puño. Inhale por la nariz. Mientras exhala por la nariz, abra un dedo de tu puño y diga "uno". Repita esta respiración hasta que su puño esté completamente abierto y haya contado hasta cinco. Puede repetir con la otra mano si es necesario. Es importante enseñar esta estrategia cuando tanto usted como su hijo se sientan regulados y tranquilos. Con el tiempo y con la práctica, su hijo puede optar por utilizar esta estrategia para ayudarlo a calmarse cuando esté molesto.

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 cómo se siente es una habilidad necesaria para toda la vida para todas las interacciones sociales.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá cómo identificar sentimientos y comprender que sus sentimientos van y vienen.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Búsqueda de sentimientos

Los niños experimentan muchas emociones intensas, ¡y a menudo! Piense en un momento en el que su hijo tuvo un sentimiento muy grande. Esto puede haber sido un colapso cuando lo dejó en la escuela o cuando no pudo comer el bocadillo que quería. ¿Fue capaz de expresar lo que estaba sintiendo en ese momento? Probablemente no. Los niños pequeños generalmente no tienen el vocabulario para expresar cómo se sienten y, en cambio, se comunican de otra manera, como llorando o haciendo una rabieta. Una forma de brindar apoyo es ayudándoles a identificar y validar sus sentimientos.

Mientras lee libros ilustrados o mire televisión con su hijo, identifique intencionalmente los sentimientos de los personajes. Señale sus expresiones faciales y haga preguntas para ampliar su pensamiento.

- ¿Puedes ver sus cejas apuntando hacia abajo y sus manos en sus caderas?
- ¿Cómo crees que se puede sentir ella ahora mismo?
- ¿Cómo lo sabes?
- Parece que ella está enojada. Me pregunto qué la hizo enojar tanto.

Identificar las emociones de esta manera ayuda a los niños a discutir los sentimientos al enfocarse en un personaje, así como a desarrollar el vocabulario para identificar la misma emoción cuando experimentan el mismo sentimiento.

Querida familia,
Esta semana estaremos aprendiendo sobre
EL CUERPO

¿Qué son?

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

¿Por qué son importantes?

Los niños necesitan comprender cómo están conectados su cerebro y 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 el espacio personal y que las personas suelen tener fuertes sentimientos sobre su propio espacio personal.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Hablemos del espacio personal

Muchos niños aman el contacto cariñoso y, a menudo, quieren mostrar cuánto aman a las personas en su vida al acercarse lo más físicamente posible. Queremos fomentar esto en casa, pero algunos niños pueden tener dificultades para entender por qué abrazar, besar y sentarse cerca de amigos puede ser una intrusión del espacio personal y no apropiado en la escuela.

Ayude a los niños a aumentar su comprensión del espacio personal hablando con su hijo sobre las reglas del espacio personal. Los niños entienden cuando nombran artículos físicos como míos y suyos. La misma idea se puede aplicar al espacio personal. Puede explicar que el espacio personal funciona de manera diferente en el hogar con su familia que en el público o en la escuela. Explique que el espacio más cercano a mí es mi espacio. Su espacio se crea al extender los brazos. Cuanto más pueda un niño comprender y apreciar su propio espacio personal, más podrá comprenderlo para los demás.

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 a sí mismos les permite navegar con éxito por situaciones difíciles.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá sobre impulsos y estrategias para controlarlos.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Únase para regular

Es común que los niños pequeños tengan mucha energía, interrumpen las conversaciones, tengan dificultades para esperar su turno y luchen con el autocontrol. A veces exigimos a los niños las mismas expectativas de regulación que a los adultos. Parece que pasamos mucho tiempo diciéndoles a los niños que se calmen y se callen. Esto no es realista y puede hacer que los adultos se sientan abrumados.

La próxima vez que note que su hijo se involucre en un comportamiento impulsivo como correr por la habitación o saltar de un lado a otro, únase durante unos minutos, si corresponde, e intente igualar su nivel de energía. Haga que se ría y liberen el estrés y las grandes emociones a través del juego y hacer tonterías. En lugar de pedirles siempre que alcancen su nivel de energía, haga lo contrario. Intente igualar esa emoción y haga algunas bromas durante 5 a 10 minutos y vea si se calman después de eso.

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 en el mundo y comprender que reciben beneficios de fuentes externas a ellos. La gratitud es un elemento fundamental para desarrollar una perspectiva optimista.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que puede estar agradecido y dar gracias por muchas cosas y practicará cómo expresar gratitud utilizando los términos "gracias" y "de nada".

COMO APOYARLOS EN CASA:

¡Busque lo bueno!

Los niños de esta edad tienden a pensar que el mundo gira en torno a ellos. Esto es totalmente normal. Necesitan más apoyo para comprender la experiencia y la expresión de gratitud. Pídale a su hijo que conecte experiencias en las que pueda estar agradecido con acciones agradecidas y maneras en que podría ayudar a otras personas.

Anime a su hijo a darse cuenta durante todo el día de cosas o personas por las que está agradecido y haga una lluvia de ideas sobre qué hacer para expresar su agradecimiento a cambio.

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

HAGA: Puedo darle las gracias o darle un abrazo.

MIRE: Me di cuenta de que el cajero de la tienda puso todas mis bolsas en mi carrito.

HAGA: Puedo sonreír y dar las gracias.

Modelar el proceso de pensamiento para identificar por qué estar agradecido y una acción para mostrar agradecimiento, ayuda a los niños a adquirir el hábito de mostrar gratitud por las pequeñas cosas todos los días.

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 que todos cometen errores y practicará convertir sus errores en papel en algo hermoso.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Mi error favorito

Elija un momento cada día para reflexionar sobre su día. Esto puede ser en el viaje en automóvil a casa o en las comidas. Haga estas dos preguntas e inclúyase usted mismo respondiéndolas también.

- ¿Cuál fue tu cosa favorita de hoy?
- ¿Cuál fue un error u falla que cometiste hoy?

Hágale saber a su hijo que tiene toda su atención y que puede decir cualquier cosa sin ser juzgado. Esta actividad es particularmente importante a medida que los niños comienzan a darse cuenta de que los errores son normales y los experimentarán todos los días. También es importante mostrarles que los adultos también cometen errores. Después de escuchar, es genial compartir ejemplos apropiados para el desarrollo de sus propias cosas y errores favoritos.

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, enfrentan a la vida y al aprendizaje con más confianza.

Conexión escolar

Su hijo practicará estrategias para usar cuando se enfrente a tareas difíciles.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¡Creemos que podemos!

Cuando vemos que los niños pequeños tienen problemas, es natural querer ayudar o posiblemente hacer la tarea por ellos. Enfrentar un poco de lucha es bueno para los niños pequeños. Encuentre un pequeño desafío para apoyar a su hijo, como cerrar la cremallera de una chaqueta o completar un rompecabezas. Cuando su hijo se sienta desanimado o tentado a darse por vencido, intente preguntar: "¿Cuál es la parte difícil?" Una vez que puedan poner en palabras lo que es un desafío para la tarea, puede ayudarlos a idear un plan para enfrentar el desafío. "¿Qué puedes hacer para resolver la parte difícil?" Es muy probable que su hijo tenga algunas ideas. Intente dejar que lo completen por su cuenta mientras lo apoya. Se sorprenderá de lo que puede hacer su hijo y de la confianza que ganará cuando complete tareas 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 reveses 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 niños tengan las habilidades que necesitan para recuperarse de los contratiempos que experimentarán en el futuro.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que los contratiempos son parte del aprendizaje al igual que los sentimientos asociados con ellos.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Podemos hacerlo

¡La resiliencia es una habilidad importante tanto para niños como para adultos! Con libros o pedazos de cartón, haga un camino de un lado de su sala de estar al otro. Agregue pequeños desafíos en el camino, tal vez una silla para treparla o “barras de equilibrio” estrechas hechas de cinta adhesiva. Mientras su hijo está completando los obstáculos, dele frases alentadoras como “puedes hacerlo”. Si están pasando por un momento difícil, hágales saber que está bien cometer un error y anímelos a intentarlo nuevamente.

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 otros pueden tener pensamientos, opiniones y preferencias que son diferentes de las suyas.

COMO APOYARLOS EN CASA:

¿Cómo se sienten y qué los haría sentirse mejor?

A esta edad, un niño comenzará a mostrar preocupación por otros que están molestos. Sin embargo, a menudo confunden su propia perspectiva con la de los demás y necesitan más apoyo para comprender que las personas tienen diferentes preferencias y sentimientos. Su hijo puede pensar que, dado que le gustan los plátanos, a todos les gustan los plátanos. Este tipo de pensamiento también conduce a acciones como regalarle a un amigo que llora su juguete favorito porque ella sabe que eso es lo que la anima.

Finja que se lastimó el dedo o que se siente triste. Nombre sus sentimientos y habla de por qué se siente así. Luego díales qué le haría sentirse mejor. También puede preguntarles qué los haría sentir mejor si fueran heridos, señalando que todos tienen diferentes maneras de sentirse mejor. Haga una lluvia de ideas con su hijo sobre maneras de ayudar a un amigo a sentirse mejor si se lastima. Dé algunas ideas como ir a buscar una bolsa de hielo, ayudar al otro niño a levantarse si se cae o preguntarles qué necesita.

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 dejar que la otra persona sepa que sentimos con ellos, formamos lazos de confianza y cooperación que crean la base sólida de las relaciones en todos los aspectos de la vida.

Conexión escolar

Su hijo aprenderá que las personas pueden sentir de manera diferente y que su respuesta a esos sentimientos es importante.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Mírame, mira la empatía

Los niños pequeños tienen la capacidad de sentir empatía, pero al igual que aprender a leer, requiere práctica y orientación. Regularmente llamar la atención sobre cómo los niños pueden ser útiles ayuda a los niños a aprender a ser empáticos y comprensivos, y permite que esta habilidad sea más natural.

Esté atento a que su hijo consuele o ayude a sus amigos y familiares. Practique llamar la atención sobre las interacciones positivas. Cree oportunidades para que su hijo muestre empatía y resalte cómo ser amable puede beneficiar a todos.

“Vaya, ayudaste a tu hermano a encontrar su juguete favorito. Fue muy amable de tu parte al ayudar. ¡Apuesto a que lo recordará y te ayudará la próxima vez que lo necesites!”

Querida familia, Esta semana estaremos aprendiendo sobre **LA AMABILIDAD**

¿Qué es?

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

¿Por qué es importante?

Los niños suelen anunciar rápidamente cuando alguien los ha tratado mal, y a veces 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 reconocer los actos de amabilidad y comprenderá que hacer cosas amables lo ayudará a sentirse bien consigo mismos.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Amabilidad por correo

La amabilidad es universal, pero todos expresamos amabilidad a nuestra manera individual. Todos tenemos nuestras propias ideas sobre cómo se siente ser tratado con amabilidad. Tómase un momento para considerar qué cree que es la amabilidad y cómo se manifiesta en su familia.

Haga una tarjeta postal casera para enviar pensamientos amables a amigos o familiares. Puede optar por entregarla personalmente o enviarla por correo. Tomarse el tiempo para crear una nota ayuda a difundir un poco de amabilidad y fomentar sentimientos positivos hacia los demás.

Paso 1: Recorte papel grueso en un rectángulo o use una tarjeta de índice.

Paso 2: Haga que su hijo decore un lado de la postal con una imagen o palabras.

Paso 3: En la parte posterior de la imagen, dibuje una línea en el medio, escriba la dirección en el lado derecho y pídale a su hijo que le dicte un mensaje personal para que usted lo escriba en el lado izquierdo.

Los ejemplos podrían incluir: "¡Estoy pensando en ti!" "¡No puedo esperar a verte pronto!" O, "Recuerda cuando ...". Haga énfasis en los mensajes de amabilidad y los buenos sentimientos.

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 para hacer algo para ayudar.

¿Por qué es importante?

¡Nada enseña mejor la compasión que practicarla! El enfocarse 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 sobre las diferentes maneras de mostrar compasión y cariño.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Alimenta a los pájaros

Los niños pequeños tienen una necesidad natural de ser útiles. Tener una comprensión de la perspectiva de los demás, incluidos los animales, ayuda a los niños a ser más conscientes del mundo que los rodea.

Haga un comedero para pájaros con su hijo. Hacer un comedero para pájaros es una excelente manera de enseñar a los niños sobre el cuidado de la naturaleza, cómo alimentar adecuadamente a los animales salvajes y cómo identificar a los pájaros. Puede hacer un simple comedero para pájaros con muchos artículos en casa. Aquí están algunos ejemplos:

Comedero de Cereal para Aves

- Paso 1: Use 12 pulgadas de hilo y pídale a su hijo que ensarte cereal en forma de círculo en el hilo.
- Paso 2: Una vez que la cuerda esté llena, ate los extremos y cuélguelos afuera.

Comedero para pájaros con tubo de rollo de papel higiénico

- Paso 1: Ate un trozo de cuerda a través de un tubo de rollo de papel higiénico vacío y átelos en los extremos.
- Paso 2: Unte mantequilla de maní o miel en la superficie del rollo.
- Paso 3: Enróllelo a través de alpiste o cereal y cuelgue su comedero para pájaros en rollo de papel higiénico afuera.

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 niños esperanzados se digan a sí mismos: "¡Puedo hacer esto! Lo intentaré nuevamente". Al ayudar a los niños 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 a valorar su propia contribución en el cuidado del mundo que lo rodea.

COMO APOYARLOS EN CASA:

Tu futuro

Hable con su hijo sobre los diferentes trabajos que tienen las personas. Permítales que le digan lo que quieren ser cuando sean mayores. Usando imágenes que se encuentran en periódicos, revistas, catálogos o en línea, deles la oportunidad de hacer un collage de lo que quieren ser cuando sean mayores. En la parte superior escriba: "Cuando sea grande, yo ...". Pídales que peguen o dibujen en el papel y le cuenten lo que ven para su futuro. Anímelos a ser creativos. ¡Ninguna respuesta es una respuesta incorrecta!