

¡Enséñame lo que debo hacer!

Sesión

4



Soluciones positivas para las familias



El Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales para el Aprendizaje Temprano

Objetivos de aprendizaje:

- Definir el concepto del vocabulario emocional.
- Identificar palabras de sentimientos y maneras eficaces de enseñar el vocabulario de sentimientos.
- Demostrar el uso de libros para apoyar el vocabulario emocional y el desarrollo social-emocional.
- Identificar maneras de utilizar la 'Técnica de la tortuga' para manejar los sentimientos de enojo y desilusión.
- Aprender a enseñar las habilidades para resolver problemas.

Agenda sugerida

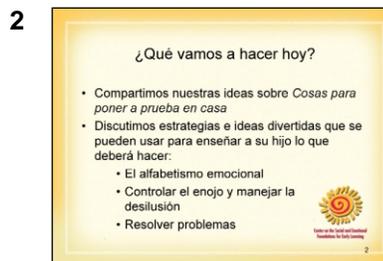
1. Introducción/Repaso
Repasar *Cosas para poner a prueba en casa*
 - Detectar el significado del comportamiento
 - Las reglas de la casa
2. ¡Enséñame lo que debo hacer!
 - El vocabulario emocional
 - Controlar el enojo y manejar la desilusión
 - Resolver problemas
3. Actividades de *Cosas para poner a prueba en casa*

Materiales necesarios

- Láminas o PowerPoint
- Tabla de papel grande, rotuladores, cinta adhesiva
- Libros para niños (incluso *Glad Monster/Sad Monster* para leer en el ejemplo del Rincón de Libros)
- Reglas básicas de la Sesión 1
- Metas de la Sesión 1

Handouts

- Cuaderno *Soluciones para las Familias* (Actividades 13 – 21)



(Actividad 13)

Exhiba las “Reglas básicas” que se desarrollaron en la primera sesión.

Presente la **Lámina 1: Soluciones para las familias**. Dé la bienvenida a nuestra cuarta sesión de la *Serie Soluciones positivas para las familias*. Hoy nuestro enfoque será el tema ¡Enseñame lo que debo hacer!

Presente **la Lámina 2: ¿Qué vamos a hacer hoy?** Discuta brevemente el plan para la sesión de hoy.

Vamos a comenzar discutiendo las actividades de *Cosas para poner a prueba en casa* de la última semana. También vamos a aprender maneras de ayudar a sus hijos a desarrollar las habilidades del vocabulario emocional. Tengan en cuenta que hemos hablado sobre la importancia de enseñar estas habilidades a sus hijos para que ¡no tengan que usar el comportamiento difícil!

Hablemos sobre las actividades de ustedes de *Cosas para poner a prueba en casa*. ¿Tuvieron oportunidades para observar a su hijo e intentar detectar el significado de su comportamiento?

Cosas para poner a prueba en casa: Detectar el significado del comportamiento – Observación

Vamos a hablar unos minutos sobre lo que pasó. ¿Cómo les fue con el trabajo de detectives? Al observar alguno de los comportamientos de su hijo durante la última semana, ¿qué aprendió acerca del niño? ¿Qué pensaba que su hijo intentaba comunicar? ¿Se le hizo difícil detectar lo que el niño intentaba comunicar? Permita mucho tiempo para compartir y discutir las experiencias. Si los padres y madres experimentaron dificultades, dígales que seguirán practicando. Cuanto más practiquen, más aprenderán acerca de sus hijos.

Repase la segunda actividad de *Cosas para poner a prueba en casa*: Desarrollar y enseñar las reglas de la casa. Pregunte a los padres si alguien quisiera describir lo que pasó. ¿Ayudó su hijo en el desarrollo de las reglas? ¿Cómo les fue? ¿Notó alguna diferencia en el comportamiento de su hijo cuando este supo claramente lo que se esperaba de él o ella? ¿Cree que su hijo comprendió las reglas?

Una vez más, antes de comenzar, completen el **formulario de Palabras de ánimo para padres y madres y comentarios positivos**. ¡Ustedes se lo merecen!

Ahora vamos a comenzar con el tema de hoy: ¡Enséñame lo que debo hacer!

Presente la **Lámina 3: El vocabulario emocional**

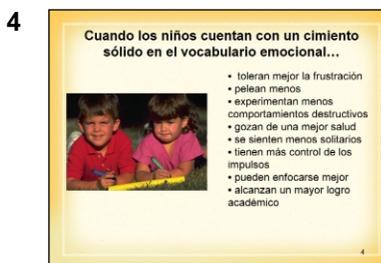
Ustedes a lo mejor han escuchado mucho sobre la importancia del vocabulario para los niños pequeños al enseñarles a leer y escribir. También se ha hablado mucho sobre la importancia del vocabulario emocional. Esto se trata de la capacidad de reconocer, clasificar y comprender los sentimientos de uno mismo y de otros. Es una habilidad fundamental para que los niños aprendan a controlar sus sentimientos, entablar relaciones, relacionarse con otros y resolver exitosamente los problemas. Es una de las áreas más importantes del desarrollo durante los primeros años de vida de un niño.

Presente la **Lámina 4**. Los niños con un cimiento fuerte en el vocabulario emocional...

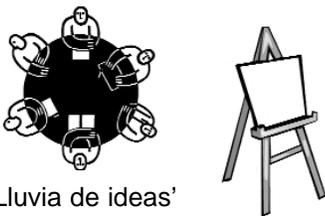
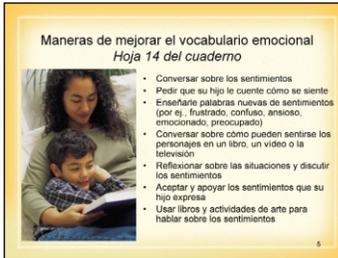
- toleran la frustración mejor.
- participan en menos peleas.
- experimentan menos comportamientos destructivos.
- gozan de una mejor salud.
- se sienten menos solitarios.
- tienen más control de los impulsos.
- están más enfocados.
- alcanzan un mayor logro académico.

Esta lámina demuestra la importancia de enseñar a nuestros hijos acerca de los sentimientos. Hoy vamos a hablar sobre las muchas maneras en que ustedes pueden empezar a aumentar el vocabulario emocional de sus hijos. ¡Vamos a empezar!

Para que los niños controlen efectivamente sus sentimientos, necesitan palabras para describir sus propios sentimientos y los ajenos. Cuando se pregunta a los niños pequeños cómo se



5



'Lluvia de ideas' del grupo grande



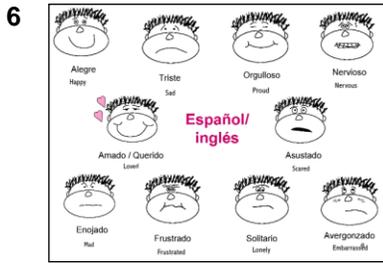
(Hoja 14)

sienten, a menudo contestan “bien” o “mal” y se pierden todas las distinciones sutiles entre estos dos extremos.

Presente la **Lámina 5: Maneras de mejorar el vocabulario emocional**. Ustedes pueden ayudar a sus hijos a aumentar y expandir su vocabulario emocional ayudándolos a aprender palabras que expresan diferentes sentimientos, y a usarlas para describir sus propios sentimientos y los de otros. Ustedes también pueden ayudarlos a entender que sus sentimientos pueden cambiar. Aunque se despierten de mal humor, ¡no tienen por qué seguir así todo el día! Usted puede ayudarlos a aprender que pueden tener más de un sentimiento acerca de algo. Pueden tener sentimientos diferentes de otra persona acerca de la misma cosa. Y todos los sentimientos son válidos. ¡Es lo que hacemos con ellos lo que cuenta!

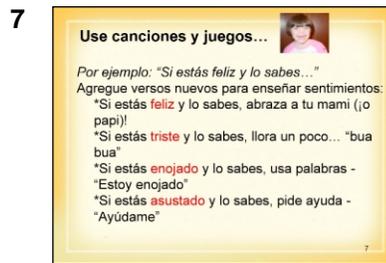
A medida que van creciendo los vocabularios de sentimientos de los niños, también crece su capacidad de leer sus propios sentimientos y los de otros. Así, su hijo tendrá más estrategias para usar en vez del comportamiento difícil. Este proceso puede compararse a construir una casa. Usted acabará muy frustrado si no cuenta con las herramientas que necesita para completar exitosamente la tarea.

Pida que los padres y madres abran sus cuadernos en la **hoja Maneras de mejorar el vocabulario de sentimientos**. Señale la lista de Palabras de sentimientos. En esta lista aparecen sentimientos complejos que un niño de desarrollo típico de entre 3 y 5 años de edad debería saber. Qué lista más larga, ¿no? Ustedes pueden ayudar a sus hijos a aumentar el vocabulario de sentimientos hablando sobre tales palabras en la vida diaria. Explique que una de las mejores maneras de enseñar las palabras de sentimientos es que los padres y madres describan sus propios sentimientos y los de sus hijos cuando se presentan a lo largo del día. Usted podría decir a su hijo: “Te ves sorprendido; tienes la boca abierta y los ojos grandes. ¿Qué pasó? ¿Qué te sorprendió?” También puede describir sus propios sentimientos: “Me siento triste. Me hace feliz cuando Abuelita viene a visitar, pero estoy triste cuando se va. ¡La extraño mucho!”



Presente la **Lámina 6: Caras de sentimientos** como otro ejemplo de maneras divertidas de enseñar las palabras de sentimientos y cómo se ve ‘la cara’ cuando uno se siente así. Indique que los padres y madres tienen una copia de esas caras en sus cuadernos. Pueden recortarlas y usarlas con sus hijos para hacer juegos divertidos, como bingo, o simplemente pueden hablar sobre las caras y los sentimientos. Tengan en cuenta que para mantener el interés de los niños en una actividad, ¡esta necesita ser divertida y relevante!

Nota para el/la Instructor/a: Usted podría imprimir las caras a todo color, una copia por familia, para que los padres y madres las recorten y laminen para llevar a casa y usar con sus hijos.



Todos sabemos que a los niños les encanta bailar y cantar. Presente la **Lámina 7** como ejemplo del uso de canciones para aumentar el vocabulario de sentimientos. De esta manera fácil y divertida, se puede hacer lo siguiente:

- enseñar a los hijos palabras de sentimientos
- expandir sobre las ‘palabras’ hablando sobre lo que uno puede hacer cuando se siente así (si estás enojado y lo sabes, usa tus palabras: ‘¡Estoy enojado!’)
- divertirse con sus hijos



Presente la **Lámina 8** para discutir el uso de libros para apoyar las habilidades del vocabulario emocional y enseñar las palabras de sentimientos. Explique que leyendo libros a los niños, se ayuda a aumentar su vocabulario emocional, comprensión y habilidad social-emocional. Lo más importante es que el leer libros con sus hijos es una manera maravillosa de pasar tiempo juntos, además de que permite ‘llenar el depósito’ de la relación con su hijo.

Diga a los padres y madres que usted va a leer un libro con ellos. Puede escoger cualquier libro que le guste compartir con ellos, y podría considerar usar el libro *Glad Monster/Sad Monster* ya que usará este libro como ejemplo en el Rincón de Libros.

Al leer, demuestre cómo leer el libro de una manera divertida que invite a la participación. Por ejemplo, use voces diferentes, haga preguntas (¿Qué te asusta? Muéstrame tu

cara de susto. ¿Qué hace tu cuerpo cuando estás asustado? ¿Cómo se siente? ¿Puedes contarme alguna vez cuando te sentiste asustado?). Pida que los padres y madres señalen cosas que notan en las láminas del libro.

Recuerde a los padres y madres que es muy importante conseguir la participación de sus hijos al leer libros juntos. Pueden hacer esto usando voces divertidas, animando a sus hijos a señalar las láminas con el dedo, haciendo sonidos o cantando canciones relacionadas al libro, o pidiendo que los niños ayuden a leer o contar el cuento.

Después de leer el libro, pida que los padres miren la **hoja del Rincón de libros** en sus cuadernos. El Rincón de Libros presenta muchas ideas divertidas que pueden usar al leer el libro a sus hijos, así como actividades divertidas que pueden realizar después. Discuta algunas de las actividades. Usted también puede escoger actividades como ejemplo junto con materiales relacionados, para mostrar a los padres. Indique que su cuaderno incluye una **Lista de libros para niños** con ejemplos de libros que apoyan el desarrollo social-emocional.

Recuerde a los padres a escoger libros de acuerdo a la edad de su hijo y los temas que le interesan. Infórmeles que el bibliotecario de su biblioteca local puede ayudarlos mucho a escoger el libro adecuado para su hijo. ¡Simplemente tienen que preguntar!

Presente la **Lámina 9: Actividad de libros** y explique que ahora van a leer algunos libros y desarrollar actividades divertidas relacionadas al libro. Pida que los padres y madres se agrupen de a dos. Reparta a cada pareja un libro para niños y pida que lo lean juntos. Después, pida que los padres usen la hoja de sus cuadernos para discutir las palabras de sentimientos que podrían enseñar a sus hijos usando el libro que acaban de leer. Pida también que piensen en actividades, juegos o canciones divertidas para expandir sobre el libro y conseguir la participación de su hijo. Pida que los grupos compartan sus ideas.

Idea opcional: Si es posible, intente obtener donaciones de libros para que los padres puedan llevar alguno a casa, o prepare una actividad para que los padres hagan un libro para llevar a casa.



(Hoja 15)

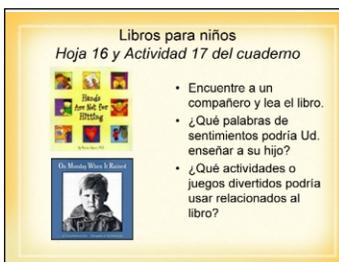


(Hoja 16)



(Actividad 17)

9



10



Presente la **Lámina 10: Maneras de controlar el enojo y manejar las desilusiones**. Ahora vamos a tratar un tema nuevo: ¡El manejo del enojo y las desilusiones! Hemos hablado sobre ayudar a los hijos a aprender a reconocer y describir sus propios sentimientos. Esto es un paso importante para aprender a controlarlos. Un niño necesita reconocer que se siente enojado antes de poder aprender a controlar ese sentimiento. Contar con una descripción de los sentimientos ayuda a un niño a expresarlos con palabras (“Estoy enojado”) en vez de exteriorizarlas.

¿Le ha pasado alguna vez que usted le dijo a su hijo que se tranquilizara y el niño simplemente siguió haciendo lo que hacía? ¿Se ha preguntado por qué? A menudo decimos a los niños pequeños que se tranquilicen; pero ¿qué significa esto realmente? Necesitamos asegurarnos que el niño comprende lo que le pedimos hacer; recuerden que en nuestra última sesión hablamos sobre la importancia de expresar claramente lo que esperamos. ¿Cómo pueden los niños responder correctamente si no saben qué les pedimos ni a qué nos referimos al decirles: ‘Tranquilo’?

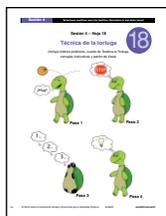
Los niños experimentan el enojo de varias maneras, así como los adultos. Las experiencias duras de la vida enseñan a la mayoría de los adultos cuándo necesitamos alejarnos, tranquilizarnos, ser cautelosos o pedir ayuda. Pero los niños pequeños todavía no han aprendido tales habilidades. Podemos ayudarlos a aprenderlas al enseñarles con intención lo que necesitan saber.

Presente la **Lámina 11: La técnica de la tortuga**. Describa la Técnica de la tortuga: Esta técnica fue desarrollada originalmente para enseñar a los adultos la habilidad de controlar el enojo. Se ha adaptado exitosamente e integrado a clases preescolares para enseñar habilidades sociales. Se trata de retirarse tal como lo hace una tortuga dentro de su caparazón. Voy a describirles cómo pueden enseñar a su hijo el secreto de la tortuga y cómo ella usa el caparazón para tranquilizarse.

Los pasos básicos de la técnica de la tortuga son los siguientes (usted tal vez quiera apuntarlas en la tabla grande para que todos puedan verlas):

Paso 1: Reconocer que te sientes enojado.

11



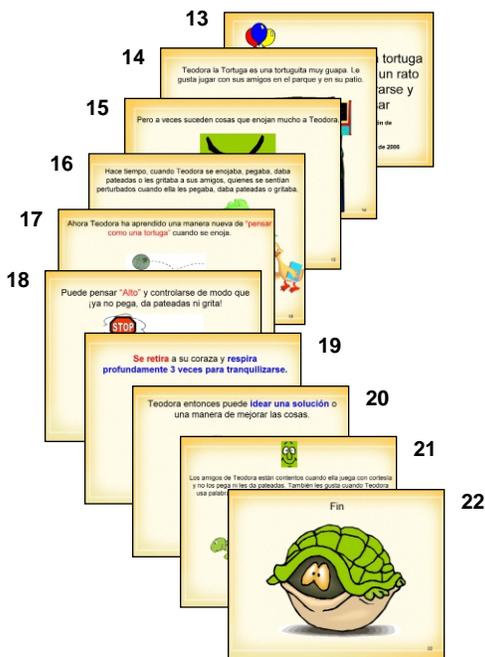
(Hoja 18)

Paso 2: Pensar “Alto”.

Paso 3: Retirarte a tu “caparazón”, respirar profundamente tres veces y pensar cosas que te ayuden a tranquilizarte: “Fue un accidente. Puedo tranquilizarme y pensar en buenas soluciones. Soy capaz de resolver problemas.”

Paso 4: Salir de tu “caparazón” cuando estés tranquilo para poner a prueba algunas soluciones.

Ustedes pueden ayudar a sus hijos practicando con ellos el secreto de la tortuga al hacer de cuenta que se retiran a los caparazones y respiran profundamente tres veces. Pueden usar una sábana o un paño como el caparazón de la tortuga, sentarse bajo el mismo y respirar profundamente tres veces. También pueden usar una mesa o caja como caparazón. Como ejemplo, presente la **Lámina 12:** Caparazón construido con una caja.



Presente las **Láminas 13 a 22: Teodora la tortuga se aparta un rato para retirarse y pensar.** Ustedes podrían enseñar a sus hijos la técnica de la tortuga mostrándoles los pasos con las láminas del cuaderno o contándoles el cuento de Teodora la Tortuga. Lea el cuento e indique que lo tienen en el cuaderno.

Otra manera de enseñar a un niño la técnica de la tortuga es mirando una foto de una tortuga real, discutiendo lo que ella hace cuando hay algún peligro y luego describiendo el uso de la técnica de la tortuga para manejar los sentimientos de enojo. También se puede usar un títere de una tortuga para mostrar a su hijo cómo la tortuga se retira adentro del caparazón.

Otra idea divertida es la de usar el patrón de la tortuga en el cuaderno para hacer una tortuga con su hijo. Si es posible, haga de antemano una tortuga usando el patrón para mostrarla a los padres. También se puede ayudar a un niño a recortar las piezas y luego fijarlas con grapas a un plato de cartón. El niño puede decorar el caparazón de la tortuga para hacerla su tortuga especial. Ustedes y sus hijos pueden hablar sobre algún momento en que estuvieron enojados, y luego hacer que la tortuga de papel se retire dentro del caparazón para pensar en buenas soluciones.

Si quieren que sus hijos aprendan a usar la técnica de la tortuga, necesitan enseñar la habilidad paso a paso y dar muchas oportunidades para repasarla, así como practicarla una y otra, y otra vez. Anime a su hijo a usar la técnica de la tortuga y celebre sus éxitos; esta también es una manera muy buena de 'llenar el depósito' de la relación con su hijo. Tal vez quieran mostrar a sus hijos que ustedes mismos pueden usar esta técnica. Por ejemplo, podrían decir algo así: "Estoy muy enfadada ya que la aspiradora está descompuesta. Voy a retirarme a mi caparazón y respirar profundamente tres veces. Uno. Dos. Tres. Ya me siento mejor. Creo que sé lo que voy a hacer. Puedo mirar el manual para ver si explica cómo arreglar la aspiradora. El manual es el libro que me dieron al venderme la aspiradora. O en cambio, puedo barrer el piso con una escoba hasta que la aspiradora esté arreglada. ¿Qué piensas tú que debo hacer?"

Maneras de hacer frente a la desilusión

También podemos ayudar a nuestros hijos a practicar maneras de manejar la desilusión antes de que ocurra una posible decepción. Por ejemplo, usted sabe que su hijo se sentirá muy desilusionado si otro niño está usando su columpio preferido en el patio de recreo. Antes de salir para ir al patio de recreo, usted podría decirle: "Cuando lleguemos al patio de recreo, puede que otro niño esté usando tu columpio preferido. Y te puedes sentir desilusionado. ¿Qué podrías hacer para mantenerte tranquilo?" Usted podría recordar a su hijo sobre la técnica de la tortuga y ayudarlo a pensar en algunas soluciones como pedir un turno, decir "por favor" o encontrar otra cosa que hacer mientras el otro niño está usando el columpio.

También ocurrirán naturalmente oportunidades para estimular a su hijo a interesarse en lidiar exitosamente con las desilusiones. "Ah, Papi, te sentirías muy orgulloso si vieras qué bien jugó Tameka hoy en el patio de recreo. Usó su técnica de la tortuga para mantenerse tranquila mientras alguien usaba su columpio preferido. Jugó en el arenal hasta que el columpio estuvo abierto. ¡Qué bien resuelve problemas!" Esta también es una manera muy buena de usar los comentarios positivos y el encomio, además de 'llenar el depósito' de la relación con su hijo.

¿Alguien tiene preguntas sobre las maneras de mejorar la ‘alfabetización emocional’ de sus hijos, o sobre el uso de la Técnica de la tortuga?

Ahora que hemos hablado de esta técnica, podemos ver que uno de sus pasos más importantes es el de resolver problemas e idear soluciones. Necesitamos enseñar a los niños a hacer esto. Muchos niños intentan resolver sus problemas usando comportamientos difíciles (pegando, gritando, alejándose corriendo del problema). Sin embargo, se puede enseñar aun a niños muy pequeños maneras más eficaces y apropiadas de resolver problemas.

Una manera en que los niños aprenden estrategias para resolver problemas es observando a los adultos que conocen durante momentos de conflicto. Es importante tener esto en cuenta; piense en la última vez que usted resolvió un conflicto con su cónyuge o pareja. ¿Qué estrategias observó su hijo? ¿Una conversación tranquila para resolver la diferencia, o sarcasmo y gritos? Si los niños pequeños pueden observar a los adultos resolviendo eficaz y apropiadamente los conflictos o problemas, aprenden mucho sobre la resolución positiva de problemas. Esto puede mejorar si usted sirve de modelo describiendo en voz alta su proceso para resolver problemas.

Por ejemplo: “Ay, no, el coche no se enciende, y necesitamos llevarte a la escuela. ¿Cómo puedo manejar esto? Primero necesito parar y pensar. Bueno, necesito pensar en algunas soluciones. Puedo llamar a Tía Margarita para ver si ella puede llevarte a la escuela. Podríamos ir en el bus. O yo podría pedir al vecino que me ayude a encender el coche.”

Presente la **Lámina 23: Pasos para resolver problemas**. Discuta otra manera de ayudar a los niños a aprender a resolver problemas, usando los 4 pasos que se encuentran en el Cuaderno de Soluciones positivas para las familias: **Hoja 19**.

Paso 1: ¿Cuál es mi problema? (Defina el problema.)

Paso 2: Piensa en algunas soluciones. (Idee múltiples soluciones.)

23



(Hoja19)

24

Ayude a su hijo a idear soluciones posibles



- Llamar a un adulto
- Pedir con cortesía
- Pasar-por-alto o ignorar
- Jugar
- Decir: "Deja de hacer eso por favor".
- Decir "Por favor"
- Compartir cosas
- Hacer un truco de juguete u objeto
- Esperar y turnarse

25

Juegos para resolver problemas

- ¿Qué tal si tu hermana te pegara? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué podrías hacer?
- ¿Qué tal si escribieras en la pared del cuarto de mami con un rotulador. ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo piensas que mami se sentiría? ¿Qué podrías hacer?
- ¿Qué tal si derribaras la torre de tu amigo en la escuela? ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo piensas que tu amigo se sentiría? ¿Qué podrías hacer?
- ¿Qué tal si tú y tu hermano quisieran ver dos programas distintos de televisión? ¿Qué podrías hacer?
- ¿Qué tal si alguien en la escuela se burlara de ti y te insultara? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué podrías hacer?

26

Juegos para resolver problemas (cont.)

- ¿Qué tal si ya fuera la hora de acostarte y quieres escuchar un libro más? ¿Qué podrías hacer?
- ¿Qué tal si papi te da un tiempo de descanso ("time-out") porque le pegaste a tu hermano? ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo piensas que tu hermano se sentiría? ¿Cómo piensas que tu papi se sentiría? ¿Qué podrías hacer?
- ¿Qué tal si quisieras mucho un juego en la juguetería pero mami dice que no puedes llevártelo? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué podrías hacer?
- ¿Qué tal si quieres mucho jugar con tu hermana y sus amigas pero ellas te dicen que "no"? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué podrías hacer?

Paso 3: ¿Qué pasaría luego si yo usara esta solución? (Evalúe las consecuencias; ¿Es esta una buena opción? ¿Es una opción segura? ¿Qué podría pasar si usáramos esta solución?)

Paso 4: Ponga a prueba la mejor solución.

Presente la **Lámina 24: Ayude a su hijo a idear soluciones posibles**. También es importante que usted ayude a su hijo para aprender cuáles podrían ser algunas soluciones posibles. Tenga en cuenta que necesitamos enseñar a los niños cómo resolver problemas; no nacen sabiendo cómo idear una solución. Repase los ejemplares de la lista en la Lámina 24. Recuerde a los padres que la lista es larga y que es importante que no intenten usar todas las soluciones de la lista a la vez. Se pueden escoger una o dos soluciones para enfocarse en ellas y practicarlas primero. También se puede hablar sobre las soluciones en la tienda o durante viajes en el coche.

Presente las **Láminas 25 y 26: Juegos para resolver problemas** como ejemplos de situaciones en que pueden practicar con sus hijos. Los padres y madres pueden discutir problemas típicos que sus hijos ya han encontrado en el pasado y luego discutir soluciones posibles. Deberán animar a sus hijos a idear la mayor cantidad posible de soluciones diferentes. Es importante que no critiquen la solución que su hijo describe. Se trata solamente de hacer una 'lluvia de ideas'.

Este proceso ayudará a los niños a pensar en soluciones la próxima vez que ocurra una situación parecida.

Una vez que los niños pueden pensar en soluciones, el siguiente paso es ayudarlos a pensar sobre las consecuencias de las mismas para que puedan hacer la mejor elección. Usted puede pedir que consideren tres preguntas:

(1) ¿Sería seguro hacer esto? ¿Alguien se lastimará?

(2) ¿Sería justo? (Recuerden hablar con sus hijos sobre lo que significa ser justo; se trata de un concepto difícil.)

(3) ¿Les parecería bien esta solución a todos?

Las soluciones que satisfagan estos tres criterios, pueden ser las mejores opciones para poner a prueba.

Se pueden hacer 'actuaciones de papeles' para ensayar la mejor solución. Esto también puede ser muy divertido si usted y su hijo realmente actúan los papeles, o usan títeres u otros accesorios (muñecas, animales de peluche, etc.). También es una manera muy buena de mantener la participación y el interés de su hijo mientras aprende habilidades nuevas.

27



Presente la **Lámina 27: ¡Prepare el escenario para el éxito!** Una manera muy buena de enseñar a su hijo a resolver problemas es enseñarla cuando el niño está haciendo frente al problema o situación dificultosa o está a punto de hacerle frente. Para hacer esto, usted deberá buscar o anticipar tales situaciones. Por ejemplo, si usted y su hija van a ir a un grupo de juego y usted sabe que la niña siempre se perturba cuando alguien está jugando con su juguete preferido, podría decirle: "A veces cuando vamos al grupo de juego, otro niño está jugando con tu juguete preferido y te sientes perturbada. ¿Qué podrías hacer si eso te pasa hoy? Vamos a pensar en algunas soluciones." O usted podría ver a su hijo acercarse a un niño que tiene el juguete que su hijo quiere. Al anticipar que su hijo está por agarrar el juguete, podría decirle: "Si quieres jugar con el juguete, recuerda la manera de pedirlo".

A fin de enseñar la resolución de problemas cuando surgen, es preciso que usted esté cerca y listo para ayudar a su hijo cuando un problema está por ocurrir. Usted podrá entonces apoyar a su hijo al identificar un problema y ayudarlo a pensar en una solución.

Cuando su hijo resuelve problemas, no olvide encomiarlo y ofrecer comentarios positivos, como los que discutimos en la primera sesión. Usted puede hacer esto dándole toques animadores (por ej., una palmada en la espalda, chocar los cinco), haciendo gestos como guiños, o diciéndole: "¡Que buena resolución de problemas! ¡Qué bien sabes pensar!", o algo parecido. Todos estos momentos presentan oportunidades en que usted puede 'llenar el depósito' de la relación con su hijo.

28

¡Enseñame lo que debo hacer!
Cuéntame, muéstrame, ayúdame

- El alfabetismo emocional
- Controlar el enojo y manejar la desilusión
- Resolver problemas



(Actividad 20)

29

Cosas para poner a prueba en casa

- Escoja algunas de las estrategias o ideas que hemos discutido durante esta sesión y apunte 3 ideas que podrá usar con su hijo esta semana para enseñarle el vocabulario emocional. (Actividad 20)
- ¡Observe a su hijo!
- Complete la Actividad 21



(Actividad 21)

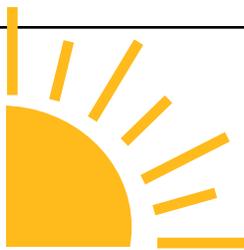
Presente la **Lámina 28: ¡Enseñame lo que debo hacer!** Dé un resumen de la sesión de hoy recordando a los padres y madres a enseñar con intención a sus hijos usando los ejemplos de los que hemos hablado. Esto ayudará a apoyar el desarrollo social-emocional de sus hijos y a prevenir el comportamiento difícil.

Presente la **Lámina 29: Cosas para poner a prueba en casa.** Recuerde a los padres y madres que tienen dos actividades para poner a prueba en casa esta semana. La primera es la de escoger algunas estrategias o ideas de entre las que hemos discutido durante esta sesión y apuntar 3 ideas que pueden usar con su hijo para fortalecer sus habilidades de vocabulario emocional.

Aparte algunos momentos para hacer una ‘lluvia de ideas’ sobre maneras de enseñar a su hijo nuevas habilidades sociales. ¿Cuáles habilidades piensan que resultarían provechosas para su hijo? ¿Será la técnica de la tortuga una de estas? ¿Cómo resultará el leer un libro a su hijo y hablar sobre algunos sentimientos y emociones? Recuerde a los padres que piensen sobre algunos comportamientos que quieren ver con menos frecuencia. Estos podrían darles una oportunidad excelente de enseñar a su hijo una habilidad nueva para que no tenga que usar ese comportamiento.

La segunda actividad está relacionada a una que hicieron la última semana. Vamos a seguir practicando intentar detectar el significado del comportamiento y medirlo. Escoja un comportamiento que usted desea mucho cambiar. Durante las últimas dos sesiones, vamos a enfocarnos en maneras de apoyar a su hijo para cambiar ese comportamiento.

Gracias a todos por asistir. ¡Nos vemos la semana que viene!



El Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales del Aprendizaje



Administration for Children & Families



Child Care Bureau



Office of Head Start

This material was developed by the Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning with federal funds from the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families (Cooperative Agreement N. PHS 90YD0215). The contents of this publication do not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Health and Human Services, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government. You may reproduce this material for training and information purposes. s