

Kínder, Unidad 1

Lección 1: Aprender a escuchar

Enlace con el Hogar



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo las reglas para escuchar bien. Estas reglas ayudan a los niños a saber cómo escuchar y comportarse en un grupo de manera que todos puedan aprender.

¿Por qué es esto importante?

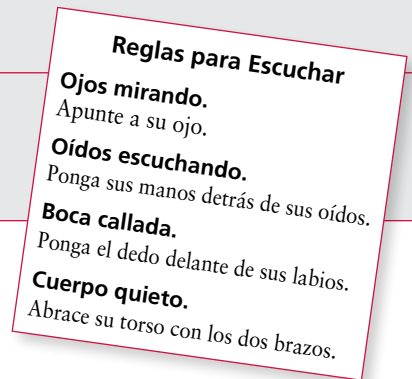
Escuchar mejor ayuda a los niños a aprender mejor. Seguir las Reglas para Escuchar ayuda a los niños a escuchar y prestar atención en clase.

Pregunte a su niño o niña: ¿Cuáles son las Reglas para Escuchar en tu clase? (Pídale que le diga cada regla y que le muestre la acción correspondiente. A la derecha se incluye la lista de Reglas).

Práctica en el hogar

Antes de dar instrucciones a su niño o niña para las actividades cotidianas, como recoger los juguetes o lavarse las manos, recuérdale que use las Reglas para Escuchar. Por ejemplo:

Ahora tienes que usar las Reglas para Escuchar. Diga cada regla y haga las acciones junto con su niño o niña, luego dele las instrucciones: **Vamos a prepararnos para salir, así que ponte los zapatos y el abrigo.**



Actividad

Pida a su niño o niña que elija una de las Reglas para Escuchar y que haga un dibujo sobre esa regla en el espacio que se proporciona. Cuando su niño o niña termine el dibujo, escriba debajo qué regla cree usted que representa.



La regla es _____

_____	_____	_____
(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)

Kínder, Unidad 1

Lección 2: Enfocar la atención

Enlace con el Hogar



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo que es necesario usar los ojos, los oídos y la mente para enfocar la atención en algo. También está aprendiendo cómo hacer un “atentoscopio” para ayudarse a enfocar la atención.

¿Por qué es esto importante?

Ser capaces de enfocar la atención ayuda a los niños a aprender mejor. Los ayuda a ignorar distracciones y a centrarse en lo que es importante en la clase.

Pregunte a su niño o niña: ¿Puedes enseñarme cómo se hace y cómo se usa un atentoscopio? (Siga las instrucciones que le dé su niño o niña).

¿Qué palabras se usan para poner a funcionar el atentoscopio?

Respuestas posibles: Enfócate, escucha, presta atención, mira atentamente.

Práctica en el hogar

Antes de dar a su niño o niña una información importante, dígame que necesita que enfoque su atención. Sugíerale que use el atentoscopio. Por ejemplo:

Esto es importante. Quizá necesites tu atentoscopio. Haga una pausa para que su niño o niña enfoque su atención. **Esta tarde tengo que trabajar, así que Tía Janet irá a recogerme hoy a la escuela.**



1. Pon las manos alrededor de los ojos como binoculares.
2. Di “Enfócate” o “Escucha” para poner a funcionar el atentoscopio.
3. Deja a un lado el atentoscopio, pero imagina que todavía lo tienes.

Actividad

Diga a su niño o niña que elija algún objeto del cuarto para que ustedes dos enfoquen la atención en él usando sus atentoscopios. Escriba las respuestas de su niño o niña a las siguientes preguntas.

¿En qué nos estamos enfocando?

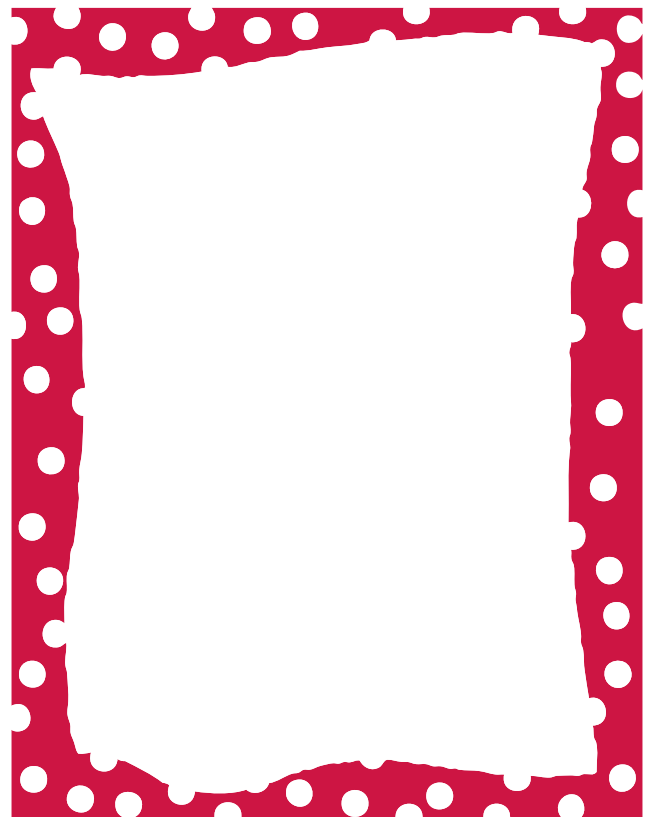
¿Cuáles son tres cosas que observas en el objeto en el cual nos estamos enfocando?

1. _____

2. _____

3. _____

Opción alternativa: Pida a su niño o niña que dibuje el objeto en el cual se enfocaron en el recuadro de la derecha.



(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo que repetirse instrucciones a uno mismo ayuda a recordar qué hay que hacer.

¿Por qué es esto importante?

Ser capaces de recordar instrucciones y seguirlas ayuda a los niños a aprender mejor.

Pregunte a su niño o niña: ¿Qué puedes hacer para ayudarte a recordar instrucciones? Respuestas posibles: Escuchar. Usar las Reglas para Escuchar. Enfocar la atención. Usar un atentoscopio. Repetirme las instrucciones a mí mismo(a).

¿Qué partes de tu cuerpo necesitas usar para escuchar y seguir instrucciones? Respuestas posibles: Los oídos, los ojos y la mente.

Práctica en el hogar

Antes de dar a su niño o niña instrucciones para las actividades cotidianas, recuérdle que escuche y que se enfoque. Luego pídale que repita las instrucciones antes de empezar la actividad. Por ejemplo:

Tienes que escuchar estas instrucciones y enfocarte en ellas. Espere a que su niño o niña esté enfocado.

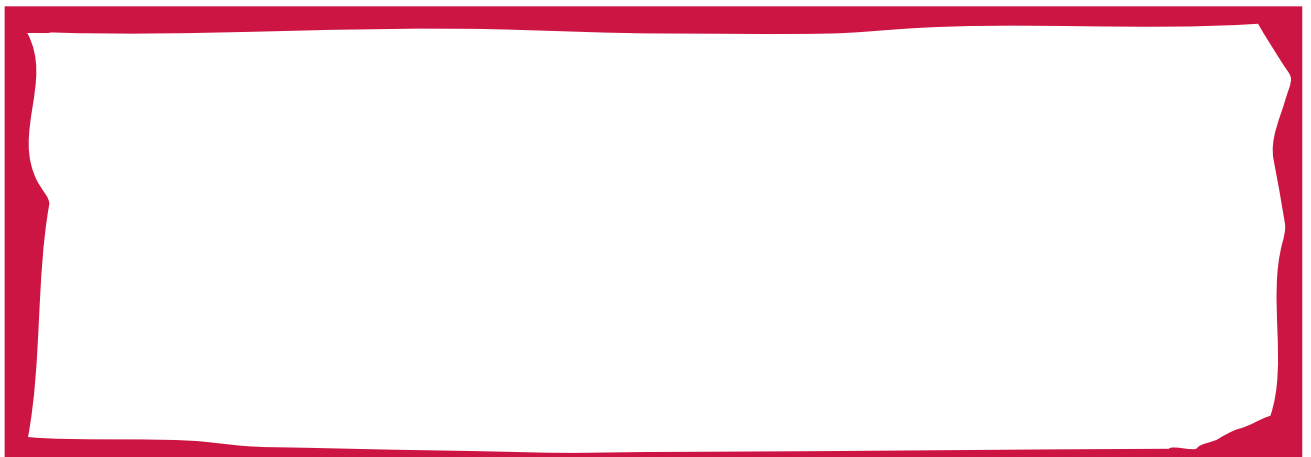
Por favor, toma tu plato de la mesa y ponlo en la mesa de la cocina, junto al lavaplatos. Ahora repite en voz alta lo que te pedí que hicieras.

Actividad

Dé a su niño o niña instrucciones básicas para dibujar una cara sonriente en el recuadro. Antes de darle las instrucciones, recuérdle que escuche, enfoque la atención y repita las instrucciones antes de empezar a dibujar. Dele las instrucciones de a una por vez. Ejemplos de instrucciones:

1. Dibuja un círculo grande para hacer la cara.
2. Dibuja dos círculos pequeños para los ojos.
3. Dibuja un círculo para la nariz.
4. Dibuja un semicírculo para la boca.

Opción alternativa: Ahora cambien los papeles. Deje que su niño o niña le dé instrucciones a usted para hacer un dibujo sencillo.



(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)

Kínder, Unidad 1

Lección 4: Hablar consigo mismo para concentrarse

Enlace con el Hogar



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
Su niño o niña está aprendiendo que hablar consigo mismo es decirse algo a uno mismo en voz baja o con el pensamiento. Hablar consigo mismo también sirve para mantenerse concentrado y recordar instrucciones.

¿Por qué es esto importante?
Hablar consigo mismo es una herramienta de aprendizaje importante que los niños pueden usar como ayuda para escuchar, seguir instrucciones y enfocar la atención.

Pregunte a su niño o niña: ¿Qué es hablar consigo mismo? *Respuesta de Second Step: Decirse algo a uno mismo en voz baja o con el pensamiento.*

¿Cuáles son algunas ocasiones en las que usas la habilidad de hablar contigo mismo(a)? *Respuestas posibles: Cuando me repito instrucciones a mí mismo(a). Cuando pongo a funcionar mi atentoscopio. Cuando quiero ignorar a alguien que me está distrayendo. Cuando necesito enfocarme en mi trabajo.*

Práctica en el hogar

Cuando observe que su niño o niña se está distrayendo mientras hace las tareas diarias, recuérdle que use una o más palabras de la actividad de abajo para hablar consigo mismo(a). Por ejemplo:

Veo que estás teniendo dificultades para enfocarte en prepararte para ir a la escuela. ¿Qué puedes decirte a ti mismo(a) para ayudarte a permanecer concentrado(a)? Espere a que su niño o niña responda. **¿Qué es lo primero que necesitas hacer?** Espere a que su niño o niña responda. **¿Qué es lo siguiente que tienes que hacer?**

Actividad

Ayude a su niño o niña a encontrar palabras o frases que puede decirse a sí mismo(a) y que le ayuden a permanecer concentrado(a) en las siguientes situaciones cotidianas. Luego escriban otra tarea cotidiana más y completen el cuadro con palabras para decirse a sí mismo que pueden usar para esa tarea.

Prepararse para ir a la escuela	Prepararse para ir a la cama
<p><i>Enfocarse.</i> <i>Ahora es la hora de ponerse los zapatos.</i></p>	
Recoger los juguetes	

(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)
--------------------------	---------	--------------------



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
Su niño o niña está aprendiendo a pedir ayuda a un adulto de manera firme cuando encuentra dificultades y no sabe qué hacer.

¿Por qué es esto importante?
Cuando los niños no entienden algo, ser firmes los ayuda a querer continuar aprendiendo en lugar de darse por vencidos.

Pregunte a su niño o niña: ¿Qué puedes hacer cuando tienes una dificultad y no sabes qué hacer? Respuesta de *Second Step*: **Primero esforzarme en intentar encontrar una solución yo solo(a). Luego pedir ayuda a otro estudiante. Si todavía no puedo solucionar una solución, pedir ayuda al maestro(a) o a otro adulto.**

¿Puedes enseñarme cómo se ve y cómo suena pedir ayuda de manera firme? (Vea el póster a la derecha).

Sé firme

- Mira directamente a la persona con la que estás hablando.
- Mantén la cabeza levantada y los hombros hacia atrás.
- Usa un tono de voz calmado y firme.
- Usa palabras respetuosas.

Práctica en el hogar

Preste atención cuando su niño o niña se siente frustrado(a) con una tarea difícil o nueva, como atarse los cordones de los zapatos o leer un libro. Dele tiempo suficiente para que trate de encontrar la solución por sí misma antes de recordarle que le pida ayuda a usted. Por ejemplo:

Veo que estás empezando a sentirte frustrado(a) tratando de leer esa página. Si quieres ayuda puedes decir: "Disculpa. Por favor, ¿puedes ayudarme a leer estas palabras?". Espere y deje que su niño o niña le pida ayuda de manera firme. Asegúrese de darle la ayuda que necesita en cuanto la pida.

Actividad

Pregunte a su niño o niña las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios que se proporcionan.

¿En qué ocasión necesitas ayuda en la casa o en la escuela? Ayude a su niño o niña a pensar en un ejemplo.

¿Qué podrías decir para pedir ayuda de manera firme? Ayude a su niño o niña a decidir qué decir. Luego pídale que practique decírselo a usted.

(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
Su niño o niña está aprendiendo a prestar atención a la expresión de la cara y la postura del cuerpo de las personas para darse cuenta de cómo se sienten.

¿Por qué es esto importante?
Los niños que son capaces de identificar los sentimientos tienden a llevarse mejor con los demás y a obtener mejores resultados en la escuela que los que no son capaces de identificarlos.

Diga a su niño o niña: Muéstrame una cara feliz. ¿Se siente agradable o desagradable tu cuerpo cuando estás feliz? *Respuesta: Agradable.*

¿De qué manera muestra mi cara que estoy feliz? (Pongan una cara feliz). *Respuestas posibles: Tu boca tiene las esquinas hacia arriba, con la forma de una sonrisa. Las mejillas están hacia arriba. Los ojos están un poco cerrados.*

Muéstrame una cara triste. ¿Se siente agradable o desagradable tu cuerpo cuando estás triste? *Respuesta: Desagradable.*

¿De qué manera muestra mi cara que estoy triste? (Ponga una cara triste). *Respuestas posibles: Tienes la boca hacia abajo. Tus ojos miran hacia abajo. Tienes la cabeza baja.*

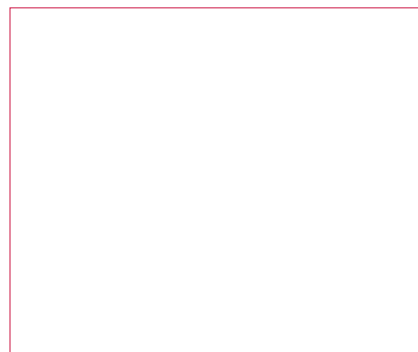
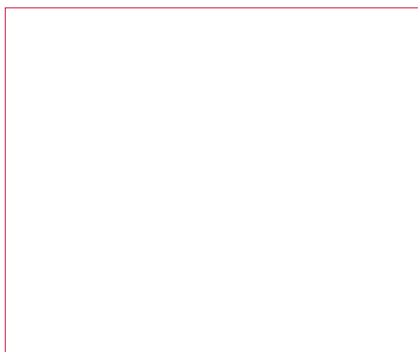
Práctica en el hogar

Ayude a su niño o niña a identificar y nombrar sentimientos, usando como ayuda pistas físicas. Nombre sentimientos cuando usted, su niño o niña, u otras personas los estén sintiendo. Por ejemplo:

Su niño o niña se disgusta cuando usted le dice que es la hora de ir a la cama. **Por la forma en que tienes la boca, hacia abajo, y por como tus ojos miran hacia abajo, me doy cuenta de que te sientes decepcionado(a) porque es hora de dejar de jugar e ir a dormir.**

Actividad

Ayude a su niño o niña a recortar tres fotografías de caras que muestren sentimientos diferentes. Use guías de TV, periódicos o revistas, cualquier folleto o publicación que incluya fotos de caras reales. Peguen las fotos en los espacios a continuación. Debajo de cada foto, escriba cómo cree su niño o niña que se siente cada persona.



(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)
--------------------------	---------	--------------------



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
Su niño o niña está aprendiendo cómo mostrar que una persona le importa y se preocupa por ella diciendo o haciendo algo amable o algo que pueda ayudar. Esto se llama *mostrar compasión*.

¿Por qué es esto importante?
Ser capaz de mostrar compasión ayuda a los niños a llevarse bien con los demás.

Pregunte a su niño o niña: ¿Qué significa *mostrar compasión*? Respuestas posibles: Significa decir algo amable o hacer algo para ayudar. Demuestra que nos importa cómo se siente otra persona.

¿En qué momento puedes mostrar compasión por una persona? Respuestas posibles: Cuando alguien se está sintiendo triste, solo, cansado o frustrado.

¿Cómo te sientes cuando alguien te dice algo amable o te ayuda? Respuestas posibles: feliz, especial.

Práctica en el hogar

Ayude a su niño o niña a darse cuenta cuando sería un buen momento para decir algo amable o ayudar a una persona que conoce. Por ejemplo:

- **Veo que tu hermana no encuentra su juguete. ¿Qué puedes hacer para ayudarla?**
- **Seguro que al tío Milo le vendría muy bien una ayuda para limpiar el camino. ¿Podrías ayudarlo tú?**

Actividad

Junto con su niño o niña, escriban algunas cosas que él o ella pueda hacer para ayudar en la casa. Por ejemplo: Ayudar a traer las compras.

Maneras de ayudar en casa

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo a enfocar la atención en su propio cuerpo para saber cuáles son sus sentimientos. También está aprendiendo que si los sentimientos son desagradables, hablar sobre ellos con un adulto puede ayudar.

¿Por qué es esto importante?

Cuando los niños se dan cuenta de que están teniendo sentimientos fuertes, pueden seguir pasos para calmarse y evitar perder el control.

Pregunte a su niño o niña: ¿Qué pistas te da tu cuerpo que te ayudan a saber que estás preocupado(a)?

Respuestas posibles: Me duele el estómago. El corazón late rápido. La respiración es rápida. El cuerpo está caliente/frío. Las piernas tiemblan.

Cuando te sientes preocupado(a), ¿qué puedes hacer que te ayude a sentirte mejor? *Respuesta de Second Step:* Hablar con un adulto sobre esos sentimientos.

Práctica en el hogar

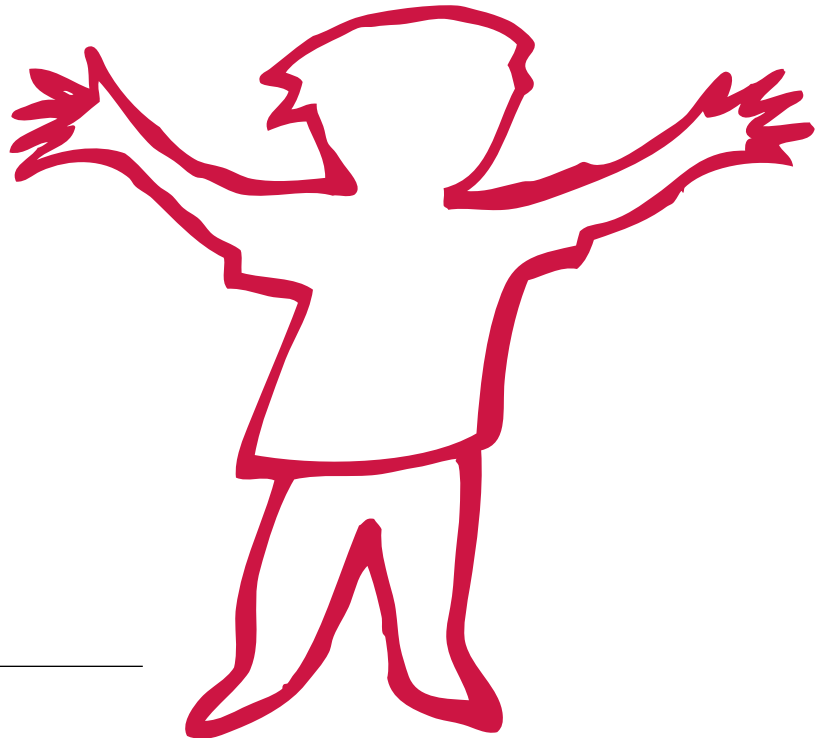
Cuando note que su niño o niña está empezando a tener sentimientos fuertes, como preocupación, enojo, tristeza, entusiasmo o decepción, pregúntele qué siente en su cuerpo. Por ejemplo:

A un amigo se le acaba de caer el juguete favorito de su niño o niña y se rompió. **¡Oh! Se acaba de romper tu juguete favorito. Pon las manos sobre tu estómago. ¿Qué hace tu estómago?** Espere a que su niño o niña responda. **Pon una mano sobre tu corazón. ¿Qué hace tu corazón?** Espere a que su niño o niña responda. **Escucha tú respiración. ¿Cómo es?** Espere a que su niño o niña responda. **¿Puedes decir el nombre de tu sentimiento?**

Actividad

Ayude a su niño o niña a hacer lo siguiente:

1. Elijan “preocupación” o “enojo” y escríbanlo junto a la silueta del cuerpo.
2. Identifiquen en que partes del cuerpo su niño o niña siente ese sentimiento.
3. Coloree esas partes del cuerpo en la silueta, por ejemplo estómago, corazón, manos.



Sentimiento:

(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
Su niño o niña está aprendiendo que algunas veces los sentimientos pueden ser fuertes y cómo calmar esos sentimientos fuertes.

¿Por qué es esto importante?
Cuando los niños tienen sentimientos muy fuertes, les resulta difícil pensar con claridad y prestar atención. Cuando los niños están calmados, son capaces de aprender y llevarse bien con los demás.

Pregunte a su niño o niña: Cuando notas que empiezas a tener un sentimiento fuerte, ¿qué debes hacer? *Respuesta de Second Step: Poner las manos sobre mi estómago y decir “Basta”.*

Después de decir “basta”, ¿qué debes hacer a continuación? *Respuesta de Second Step: Decir qué siento usando el nombre del sentimiento.*

¿Qué puedes hacer para calmarte luego? *Respuesta de Second Step: Respirar profundamente.*

¿Puedes enseñarme cómo se respira profundamente? Deje que su niño o niña lo guíe para respirar profundamente: Ponga las manos sobre el estómago. Enfóquese en su respiración. Respire tomando aire por la nariz y haciendo que su estómago se mueva hacia afuera. Saque el aire por la boca, dejando que su estómago se mueva hacia adentro.



Práctica en el hogar

Cuando note que su niño o niña tiene sentimientos fuertes, recuérdale que use los Pasos para Calmarse. Luego practiquen la respiración profunda los dos juntos. Por ejemplo:

Su niño o niña está empezando a sentirse frustrado(a). **Veo que estás teniendo un sentimiento fuerte. Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”.** Espere a que su niño o niña diga “Basta”. **¿Qué estás sintiendo?** Ayude a su niño o niña a nombrar el sentimiento. **Ahora vamos a respirar profundamente los dos juntos.** Practique la respiración profunda con su niño o niña.

Actividad

Ayude a su niño o niña a pensar en dos situaciones en las que con frecuencia tiene sentimientos fuertes y necesita calmarse. Pida a su niño o niña que nombre el sentimiento. Practiquen juntos los Pasos para Calmarse después de escribir cada situación y el nombre del sentimiento en cada una.

1. Situación: _____

Me siento _____. Practiquen los Pasos para Calmarse.

2. Situación: _____

Me siento _____. Practiquen los Pasos para Calmarse.

(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo cómo calmarse y elegir una actividad tranquila para hacer que esperar resulte más fácil.

¿Por qué es esto importante?

Los niños que tienen buenas habilidades de espera obtienen mejor resultados en la escuela y poseen mejores aptitudes sociales que los que carecen de ellas.

Pregunta a su niño o niña: ¿Qué puedes hacer para que esperar te resulte más fácil? **Respuestas posibles:** Respirar profundamente varias veces. Contar. Hablar conmigo mismo (“Puedo esperar”. “Permanece tranquilo”. “Ten paciencia”). Hacer alguna actividad silenciosa que no distraiga a los demás (juntar las puntas de los dedos, contar los niños que hay en la fila, tararear una canción en voz muy baja).

Práctica en el hogar

Durante las actividades cotidianas que requieran espera, como esperar a que usted termine una conversación telefónica, esperar a que la cena esté lista o esperar a que llegue un amigo que viene de visita, recuerde a su niño o niña que use una de las maneras de ayudarse a esperar que aprendió en clase. Por ejemplo:

Voy a hacer una llamada telefónica. Necesito que esperes con paciencia hasta que termine de hablar. ¿Qué puedes hacer para ayudarte a esperar? Espere y deje que su niño o niña responda. Si es necesario, ofrezca sugerencias, como respirar profundamente, contar, hablar consigo mismo o hacer una actividad tranquila que no distraiga a los demás.

Actividad

Junto con su niño o niña, complete las siguientes preguntas acerca de esta niña.

1. Esta niña tiene que esperar. ¿Qué crees que está esperando?

2. Está muy entusiasmada. ¿Cómo debe respirar para ayudarse a ella misma a calmarse?

3. ¿Qué puede decirse a ella misma que le ayude a esperar? (Escríbalo en el globo de diálogo).

4. ¿Qué actividad tranquila que no distraiga a los demás puede hacer mientras espera?

5. ¿Se te ocurre otra cosa que pueda ayudarla a esperar?



(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)

Kínder, Unidad 4

Lección 19: Resolver problemas

Enlace con el Hogar

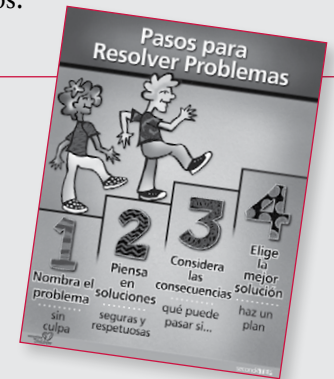


¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo los dos primeros pasos para resolver problemas. Está aprendiendo cómo nombrar el problema y luego pensar en soluciones para ese problema.

¿Por qué es esto importante?

Los niños que son capaces de resolver problemas se llevan mejor con los otros niños, son menos agresivos y se ven envueltos en menos conflictos.



Pregunte a su niño o niña: ¿Qué debes hacer antes de intentar resolver un problema si tiene un sentimiento fuerte? Respuesta de *Second Step*: Calmarme.

¿Cómo puedes calmarte? Respuesta de *Second Step*: Pongo las manos sobre mi estómago. Digo “Basta”. Digo qué siento usando el nombre del sentimiento. Respiro profundamente.

¿Cuál es el primer Paso para Resolver Problemas? Respuesta de *Second Step*: 1: Nombra el problema.

¿Cuál es el segundo Paso para Resolver Problemas? Respuesta de *Second Step*: 2: Piensa en soluciones.

Práctica en el hogar

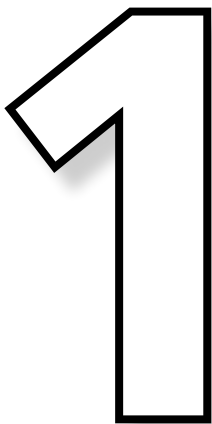
Cuando haya problemas en el hogar, como un juguete que se perdió o conflictos entre hermanos, ayude a su niño o niña a usar palabras para describir el problema. Luego, juntos, piensen en soluciones seguras. Por ejemplo:

Su niño o niña no encuentra su juguete favorito. Diga: **Parece que estás muy disgustado(a). Primero cálmate, y luego podemos resolver este problema juntos.** Respire profundamente con su niño o niña.

¿Cuál es el problema? Ayude a su niño o niña a describir el problema. Luego repítalo: **No encuentras tu juguete. Ahora vamos a pensar en algunas soluciones.** Ayude a su niño o niña a pensar en soluciones, como buscar en todas las habitaciones o jugar con otro juguete. **¿Qué solución quieres probar?** Pida a su niño o niña que elija una solución y pruébenla.

Actividad

Pida a su niño o niña que coloree los números 1 y 2. Pídale que escriba el Paso para Resolver Problemas correspondiente junto al número.



(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)

Kínder, Unidad 4

Lección 21: Maneras Justas de Jugar

Enlace con el Hogar



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo que compartir, intercambiar y turnarse son Maneras Justas de Jugar con los juguetes cuando se juega con otros niños.

¿Por qué es esto importante?

El uso de las Maneras Justas de Jugar cuando juegan con otros ayuda a los niños a hacer amigos y a conservarlos.

Pregunte a su niño o niña: **¿Cuáles son las Maneras Justas de jugar con los juguetes cuando juegas con otros niños?** *Respuesta de Second Step:*

1. **Compartir, o jugar juntos.** ¿Qué puedes decir? “¿Puedo compartir ese juguete contigo?”.
2. **Intercambiar.** ¿Qué puedes decir? “¿Te gustaría intercambiar este juguete por ese otro?”.
3. **Turnarse.** ¿Qué puedes decir? “¿Puedo tener un turno por favor?”.



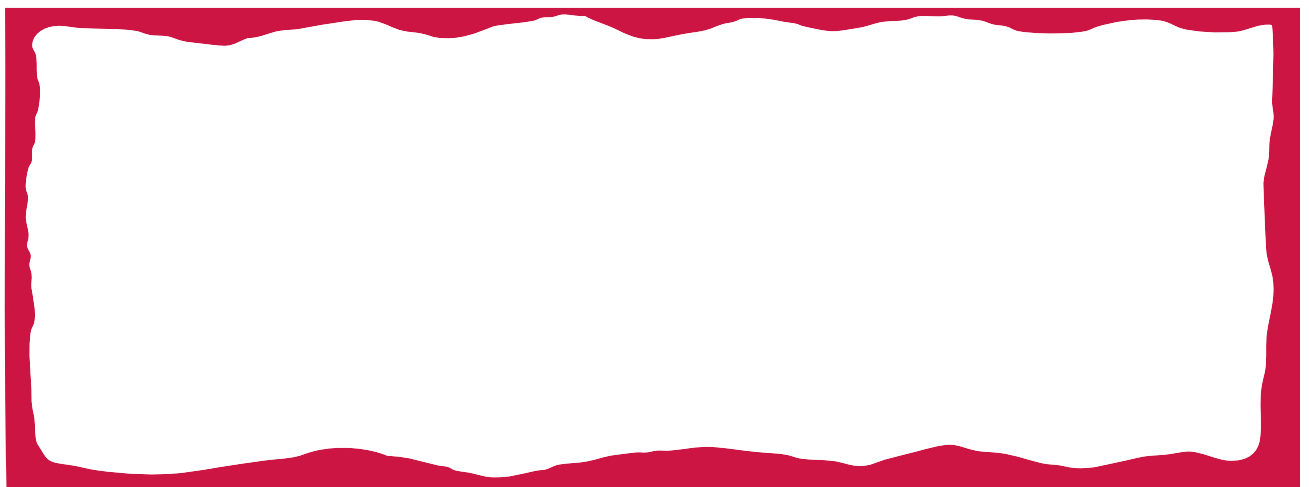
Práctica en el hogar

Cuando su niño o niña esté jugando con otro niño o niña, recuérdelos que usen las Maneras Justas de Jugar. Si se da cuenta de que tienen problemas, pídale que elijan una de las Maneras Justas de Jugar. Por ejemplo:

Veo que tienen algún problema jugando juntos. ¿Cuál podría ser una manera justa de jugar con ese juguete? Espere a que uno o los dos niños respondan. Si no recuerdan cuáles son, recuérdesele usted: **Pueden turnarse para jugar con el juguete, pueden jugar juntos con el juguete o pueden jugar con juguetes diferentes e intercambiarlos después de tres minutos. Puedo poner el cronómetro para contar los minutos.** Pida a los niños que elijan una Manera Justa de Jugar.

Actividad

Diga a su niño o niña que haga un dibujo en el que se vean dos niños usando una de las Maneras Justas de Jugar en el recuadro siguiente o en un papel aparte. Luego adivine usted cuál de las maneras justas de jugar dibujó.



Compartir

Intercambiar

Turnarse

(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)