Soluciones Positivas para las Familias

Sesión 4

¡Enséñame qué hacer!

Originalmente desarrollado por el Centro de los Fundamentos Sociales y Emocionales para el Aprendizaje Temprano. Adaptado para su uso en California por WestEd para la Cooperativa de California de los Fundamentos Socio Emocionales para el Aprendizaje Temprano (CA CSEFEL) marzo de 2013

Expectativas compartidas

- Somos amables y amistosos
- Somos respetuosos
- Somos sanos y saludables

¿Qué haremos hoy?

- Comparta sus "*Cosas para Tratar en Casa*"
  - Observaciones del Comportamiento (Actividad 11)
  - Desarrollar Expectativas de casa (Actividad 12)
- Discuta estrategias e ideas divertidas que haya usado para enseñarle a su niño que hacer:
  - Alfabetización Emocional
  - Controlar Emociones Fuertes
  - Resolver Problemas

¡Celebremos!

- Por favor vea la Actividad #14 en su libro
- Participación de Padres y Comentarios Positivos
- Escriba **para usted** una nota alentadora o comentario positivo sobre algo que haya hecho con su niño esta semana que la haga sentir muy feliz u orgullosa.

Orgulloso

Alfabetización Emocional

La alfabetización emocional es la habilidad de identificar, comprender y expresar emociones de una manera saludable.

Los niños con buenas bases en Alfabetización Emocional:

Fundaciones de Aprendizaje Pre-escolar de California pág. 23

- Se enfocan más
- Tienen mejores logros académicos
- Son más saludables
- Toleran mejor la frustración
- Pelean menos
- Tiene menos comportamiento destructivo
- Pasan menos tiempo solos
- Son menos impulsivos

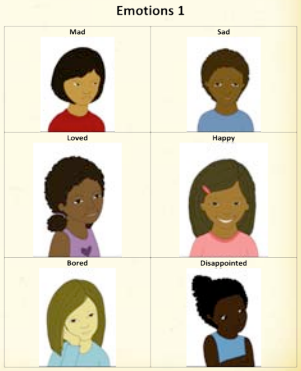
Vocabulario Emocional

Mejorando el Vocabulario Emocional Folleto*#15 del libro de trabajo*

- Hable de los sentimientos
- Pídale a su niño que le diga cómo se siente
- Enseñe nuevas palabras de emociones (ej., frustrado, confundido, ansioso, feliz, preocupado)
- Hable de cómo se sienten los personajes del libro, video o la tele
- Reflexione sobre situaciones y hable de los sentimientos
- Acepte y apoye las expresiones de sentimientos de su niño
- Use libros y actividades de arte para hablar de emociones

Caras de Emociones

- Puede utilizar caras de emociones como éstas para ensenarle a su niño las diferentes emociones
- Puede crear su propio poster con su niño haciendo las caras de diferentes emociones
- Puede ser divertido si tiene uno de toda la familia posando en diferentes emociones.



Use cantos y juegos…

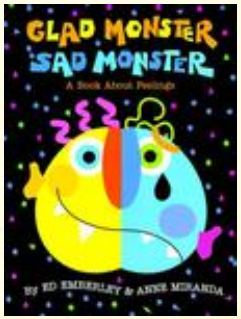
Ejemplo: "Si estás feliz y lo sabes…"

Con nuevos versos para introducir nuevos sentimientos:

**Si estás feliz y lo sabes*, abraza a tu mamá (o papá)
**Si estás triste y lo sabes*, suelta una lagrima: "¡Hay hay hay!"
**Si estás enojado y lo sabes*, use tus palabras: "¡Estoy enojado!"
**Si tienes miedo y lo sabes*, pide ayuda, "¡Ayuda, por favor!"

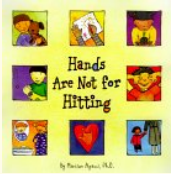
Libros de niños

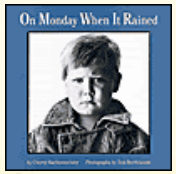
- Casi todos los libros de niños ofrecen oportunidades para hablar de emociones
- Hay muchos libros que se enfocan específicamente en emociones



Libros de niños

Actividad #16 del Libro de Trabajo





- Escoja una compañera y lea el libro.
- ¿Qué palabras de sentimientos le podría enseñar a su niño?
- ¿Qué actividades o juegos divertidos pudiera usar que se relacionan al libro?

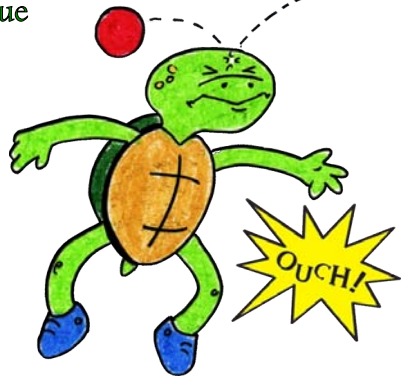
Controlando las emociones fuertes

¿Cómo podemos ayudar a nuestros niños?…

- Reconocer emociones fuertes como: la frustración, el enojo y la alegría en ellos y en otros
- Aprender a calmarse
- Comprender maneras apropiadas de expresar emociones fuertes

Turtle Technique

Algo sucede



Paso 1

Adaptado por WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

teachingpyramid

Detente.
Piensa:
¿Qué estoy sintiendo?

Paso 2

Adaptado por WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

teachingpyramid

Retráete en tu caparazón.

Respira profundo tres veces y piensa en pensamientos que te relajen.

Paso 3

Adaptado por WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

teachingpyramid

Sal de tu caparazón, expresa tus sentimientos y piensa en una solución.

Paso 4

Adaptado por WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

La Tortuga Tucker se Toma el Tiempo para Retraerse

Adaptado en 2012 por WestEd Teaching Pyramid de una historia escrita para ayudar con la enseñanza de la "Técnica de la Tortuga"

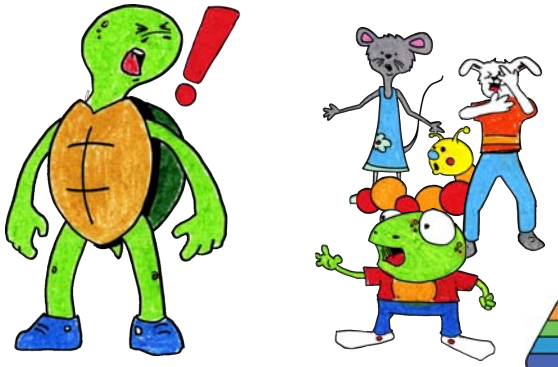
Original de Rochelle Lentini marzo de 2005

Ilustrado por Alejandro Castillón, 2011 WestEd

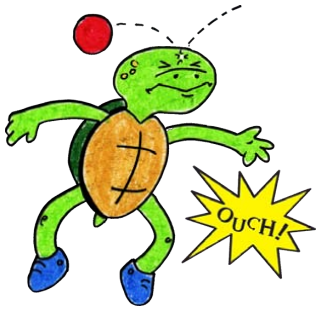
La Tortuga Tucker es una tortuga estupenda. A él le gusta jugar con sus amigos en la Escuela Lago Mojado.

Pero en ocasiones suceden cosas que hacen que Tucker realmente se enoje.

Cuando Tucker se enojaba, él solía golpear, patear o gritarle a sus amigos. Sus amigos se enfadaban o se molestaban cuando él los golpeaba, pateaba o les gritaba a ellos.

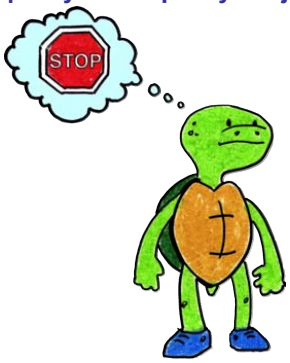


Tucker ahora conoce una nueva manera de "pensar como tortuga" cuando algo sucede que lo hace que se enoje.



Paso 1

Él se puede detener y mantener sus manos, cuerpo y los gritos para sí mismo. Él puede pensar, ¿Qué estoy sintiendo?" Si él está enojado, él puede azotar los pies y decir "¡estoy enojado!"



Paso 2

Él puede retraerse dentro de su caparazón y respirar profundo tres veces para calmarse.

Paso 3

Tucker puede salir de su caparazón, expresar sus sentimientos y después pensar en una solución o una manera de mejorar las cosas.

Paso 4

Tucker es feliz cuando juega con sus amigos y mantiene sus manos y cuerpo para sí mismo. A sus amigos también les agrada cuando Tucker se detiene y "piensa como tortuga" cuando se enoja.

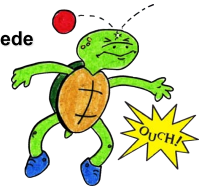
Si se le olvida que hacer, su maestro/a puede ayudarlo cuando el está molesto. Tucker se divierte con sus amigos en la Escuela Lago Mojado.

Fin!

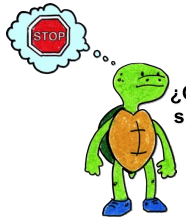
Adaptado por WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

Técnica de la tortuga (CA CSEFEL)

Algo sucede



Paso 1



Alto. Piensa: ¿Qué estoy sintiendo?

Paso 2

Métete en la concha. Respira profundo 3 veces y piensa cosas bonitas

Paso 3

Sal de la concha, expresa tus sentimientos y piensa en una solución

Paso 4

Adapted by WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

Consejos para padres - Técnica de tortuga

- Modele el permanecer calmado
- Enséñele a su niño los pasos de cómo controlar los sentimientos y cómo calmarse (“piense como una tortuga”)
  - Paso 1: Reconozca que algo sucedió.
  - Paso 2: Alto. Piense: ¿Qué está sintiendo? Reconozca sus sentimientos y tal vez quiera hacer algo físico para sacar ese sentimiento.
  - Paso 3: Métase en su “concha” y respire profundo 3 veces para ayudar a calmarse.
  - Paso 4: Salga, exprese sus sentimientos y piense en una solución.
- Practique estos pasos a menudo (vea las tarjetas que describen cada paso)
- Prepare a su niño y ayúdele a controlar emociones fuertes y a pensar en una solución (vea la lista “¿Qué puede hacer el niño?”)
- Dele ánimo y reconocimiento mientras su niño se esfuerza para seguir los pasos
- Involucre a toda la familia – Enséñeles la “técnica de la tortuga”

Adapted from Webster-Stratton, C. (1991). The teachers and children videotape series: Dina dinosaur school. Seattle, WA: The Incredible Years.

teachingpyramid

¿Qué puede hacer el niño?

Ayúdele al niño a pensar en una posible solución:
(Éstas vienen del kit de soluciones)

- Ir por la maestra
- Pedir amablemente
- Ignorar
- Jugar
- Decir: “¡Para! por favor”
- Decir: “Por favor”
- Compartir
- Intercambiar
- Esperar y tomar turnos
- Poner el reloj

teachingpyramid

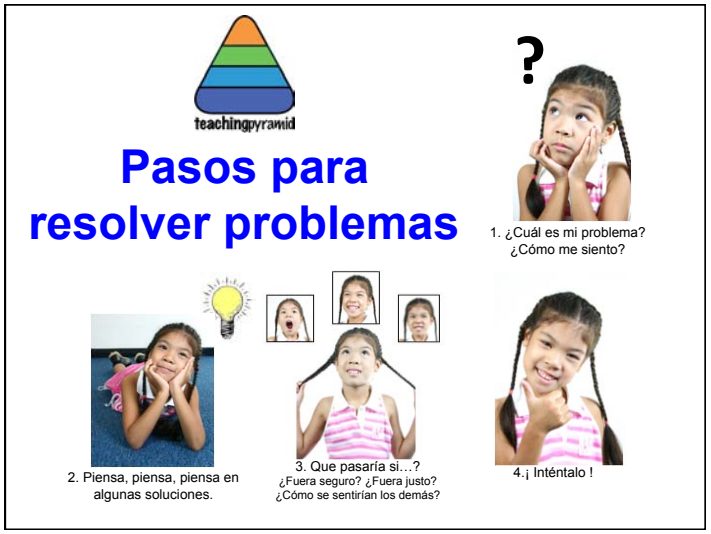
¡El tiempo de tortuga es excelente!

El niño escoge este lugar para jugar y pretender; no lo mandan allí.

Títeres tortugas

http://www.folkmanis.com

teachingpyramid



Juegos para resolver problemas

- ¿Y si te pega tu hermana? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué pudieras hacer?
- ¿ Y si escribes en la pared del cuarto de tu mamá con un marcador? ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo crees que se sentiría tu mamá? ¿Qué pudieras hacer?
- ¿Y si tiras la torre de tu amiguito en la escuela? ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo crees que se sentiría tu amiguito? ¿Qué pudieras hacer?
- ¿Y si tú y tu hermana quieren ver algo diferente en la televisión? ¿Qué pudieran hacer?
- ¿Y si alguien en la escuela te molesta y te dice apodos? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué pudieras hacer?

Juegos para resolver problemas (cont.)

- ¿Y si ya es hora de acostarte, y tú querías escuchar otro libro? ¿Qué pudieras hacer?
- ¿Y si tu papá te dio tiempo afuera por pegarle a tu hermano? ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo crees que se sentiría tu hermano? ¿Cómo crees que se sentiría tu papá? ¿Qué pudieras hacer?
- ¿Y si tú de veras querías el juguete de la tienda pero tu mamá te dijo que no te lo podía comprar? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué pudieras hacer?
- ¿Y si tú de veras querías jugar con tu hermana y sus amigos, pero te dijeron que “No”? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué pudieras hacer?

Cómo prepararse para tener éxito

- Trate de anticipar problemas
- Manténgase cerca de su niño
- Apoye a su niño
- Anime a su niño

¡Dime qué hacer!
¡Dime, muéstrame, ayúdame!

- Vocabulario emocional
- Controlar emociones fuertes como el enojo y la decepción
- Resolver problemas

Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

Cosas para tratar en casa

- Escoja algunas estrategias e ideas de las que hemos hablado durante esta sesión y escriba 3 ideas que pueda hacer con su niño esta semana para enseñar habilidades de alfabetización emocional. (Actividad #17)

Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

38