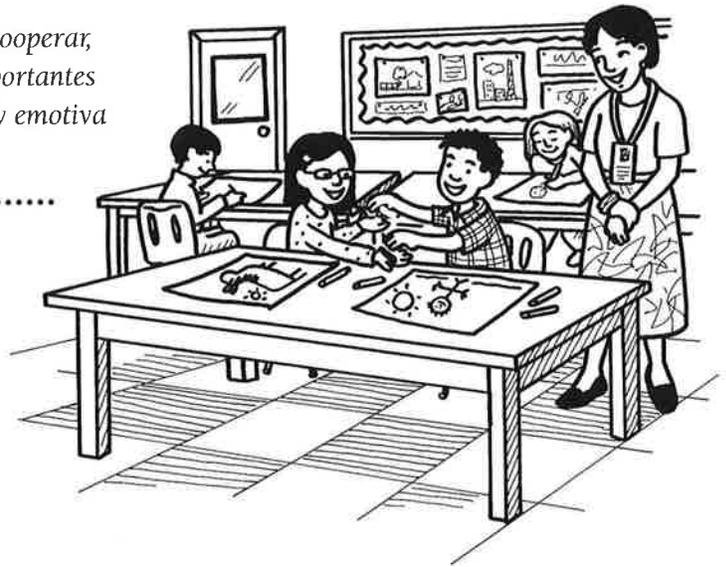


Soltura en lo social y lo afectivo

Saber cómo llevarse bien con los compañeros, compartir y cooperar, controlar los sentimientos y prestar atención son destrezas importantes para triunfar en los estudios. Refuerce la “inteligencia” social y emotiva de sus hijos con estas ideas.



Llevarse bien con los demás

Crean un collage

¿Qué aspecto y qué sonido tiene llevarse bien? Este collage puede contribuir a que su hijo lo entienda.

Busquen en revistas viejas fotos de niños que juegan o trabajan juntos en armonía. Podría señalar a dos niñas que dan vueltas a la cuerda para que la otra salte. Y su pequeña podría encontrar

una foto de compañeras que juegan un juego de mesa. Dígale que recorte las fotos y las pegue en papel para hacer un collage.

A continuación ayúdela a que escriba frases



que la gente dice para llevarse bien con los demás. Ejemplos: “Te toca a ti”. “¿A qué quieres jugar?”

Más consejos:

● **Planeen con tiempo.** Antes de la visita de los amigos de su hijo, dígale que piense en actividades que pueden hacer para estar bien juntos (colorear, hacer carreras de autos de juguete). Podría practicar la manera de sugerir estas ideas. (“¿Te gustaría colorear con crayones o marcadores?”)

● **Observar y esperar.** Deje que su hijo y sus amigos intenten resolver sus desacuerdos antes de intervenir usted en ellos, a menos que alguien sufra daño o burlas. Si le piden ayuda, responda con preguntas en lugar de decirles qué tienen que hacer. Podría preguntarles: “¿Qué han intentado hacer?” o “¿Hay otra manera de resolver el problema?”

Compartir y cooperar

Pinten una obra maestra

Dos artistas valen más que uno en esta actividad que anima a su hijo a turnarse, aprovechar el trabajo de otra persona y esperar con paciencia.



Preparen pinturas y un trozo grande de papel. En primer lugar, acuerden qué escena van a crear juntos, por ejemplo una playa, una jungla tropical y el espacio exterior. A continuación túrnense para pintar parte de la imagen. Para una playa, su hijo podría pintar el océano y usted la arena. Alérmense para añadir detalles—un cangrejo rojo arrastrándose por la arena, un cubo de playa amarillo brillante o una algodonosa nube blanca en el cielo—hasta terminar su obra maestra.

Firmen sus nombres y cuelguen su obra de arte para recordar las cosas buenas que pueden suceder cuando su hijo coopera.

Más consejos:

● **Jueguen a juegos cooperativos.** Cambien las normas en juegos de mesa para que los jugadores jueguen en equipo para competir.

Por ejemplo, compartan todas las fichas en *Trouble*. En cada turno los jugadores eligen ficha de cualquier color para moverla. Todos ganan cuando todas las fichas llegan a la “meta”.

● **Usen un cronómetro.** Sugiera que todos los hermanos decidan para cuántos minutos poner el cronómetro cuando se turnen jugando al aro hula o con la plastilina morada. Adquirirán práctica en ceder el turno y en pasar a otra actividad cuando se termine el tiempo.

continúa

Controlar las emociones

Usen marionetas de sentimientos

Ser capaz de reconocer y poner nombre a las emociones le da a su hijo una manera de hablar de sus sentimientos, un paso importante para poder expresarlos adecuadamente. ¡Estas marionetas pueden ayudar!

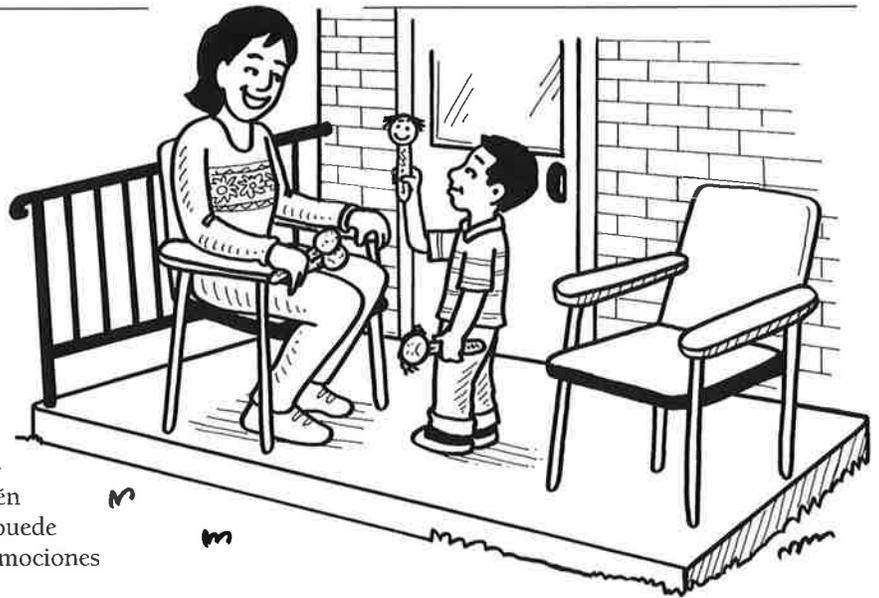
Ayude a su hijo a que escriba cada emoción en un palito de manualidades. Ejemplos: feliz, triste, asustado, enojado, confuso, decepcionado, molesto, nervioso, ilusionado.

Recorten círculos de papel y pídale a su hijo que dibuje una cara para cada emoción. Podría añadir también botones para los ojos e hilos para el pelo. Finalmente puede pegar cada círculo al palito correcto y representar las emociones con sus marionetas.

Idea: Si su hijo está enojado o disgustado, dígame que seleccione la marioneta que mejor refleje su emoción. Luego hablen de cómo se siente. (“Sé que te molesta cuando tu hermano abraza tu osito. ¿Qué podrías hacer cuando te pase eso?”) Ayúdelo a pensar en soluciones como pedirle con amabilidad a su hermano que pare.

Más consejos:

● **Usen libros.** Cuando lea en voz alta a su hija comenten cómo podrían sentirse los personajes. Pídale que le describa una ocasión en la que se sintió así. Tal vez estaba *asustada* como Pedro



el Conejo o *sola* como el Pez Arcoíris. Esto la ayudará a hablar de las emociones y la animará a sentir empatía por los demás.

● **Compartan emociones.** Dígame a su hija cómo se siente usted y explíquele cómo está encauzando ese sentimiento. “Me siento *decepcionada* porque estoy resfriada y no puedo ir a la cena de cumpleaños de mi amiga. La invitaré a casa la próxima semana”. Su hija aprenderá que hay maneras de expresar y de controlar las emociones.

Mantener la concentración

Den un paseo para “prestar atención”

Un factor clave para triunfar en la escuela —y en la vida— es la habilidad de mantener la concentración. Que su hija lo practique poniéndose objetivos y cumpliéndolos cuando salgan de paseo.



Ayúdelo a hacer una lista de cosas a las que prestar atención cuando salgan por el campo como las flores, la brisa y los objetos azules. A continuación cada vez que huelga las flores, sienta la brisa o vea algo azul, podría colocar una marca en su lista.

Más consejos:

● **Hábitos sanos.** Su hijo se concentrará mejor si no está cansado o hambriento. Cerciórese de que duerma de 10 a 13 horas cada noche y de que coma una dieta equilibrada. Un desayuno sano que incluya proteína (yogurt, leche), cereales integrales (avena, tostada de trigo integral) y fruta (banana, fresas), puede ayudarlo a concentrarse en clase.

● Moverse y estirarse.

Los maestros saben que el recreo permite que los niños descarguen energía para que vuelvan a clase listos para concentrarse. Dígame a su hijo que se “sacuda la inquietud” por la mañana antes de tener que sentarse y concentrarse en la escuela. Si fuera posible, caminen juntos al colegio. O después del desayuno, lancen a canasta o saquen de paseo al perro.

