



Lección

Su niño o niña está aprendiendo que algunas veces tiene sentimientos fuertes que son desagradables. También está aprendiendo acerca del sentimiento de frustración. Los niños pueden sentirse frustrados algunas veces cuando intentan hacer algo realmente difícil.

Los niños están aprendiendo este paso para cuando se sienten frustrados: Poner las manos en el estómago y decir “Basta” para empezar a calmarse.

Saber cómo calmarse ayuda a su niño o niña a aprender tanto en la escuela como en la casa.

Juego

Juegue un juego con su niño o niña para que practique cómo calmarse mientras intentan hacer algo realmente difícil, como abrochar su abrigo, atar los cordones de los zapatos o armar un rompecabezas nuevo.

Diga: **Vamos a jugar a ¡Quieto! mientras abrochas tu abrigo.** Explique el juego. **Vas a empezar a abrochar tu abrigo. Cuando yo diga “¡Quieto!”, tú te detienes, pones las manos sobre tu estómago y observas si tu cuerpo tiene una sensación desagradable. Si te sientes frustrado(a), dices “¡Basta!”. Luego, cuando yo diga “Adelante”, empiezas a abrochar el abrigo otra vez.** Jueguen el juego mientras su niño o niña intenta hacer una o dos tareas difíciles.

Historia



La historia de esta semana es sobre Tatiana. Tatiana está intentando atar los cordones de su zapato. Pregunte a su niño o niña sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Tatiana?** (Frustrada).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara: está llorando. Por lo que está haciendo; es algo realmente difícil).
- **¿Qué puede hacer Tatiana para empezar a calmarse?** (Puede poner las manos sobre su estómago y decir “Basta”).

Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Tatiana. Muéstrame cómo puedes empezar a calmarte. Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”.