



## Recursos de preparación para el kinder

### Sugerencias de actividades de aprendizaje socioemocional

- Una de las formas más efectivas para enseñarle a un niño una habilidad socioemocional es que su cuidador modele ese comportamiento. Si desea que su hijo use las frases "por favor" y "gracias", modele el uso de esas frases con su hijo y deje que su hijo lo escuche usar esas frases con los demás. También puede narrar lo que está haciendo para que su hijo comprenda mejor cuándo es apropiado usar esas frases. Un ejemplo de la vida real podría sonar así: "La abuela me ayudó a llevar tu mochila al auto mientras te cargaba. Fue amable de su parte ayudarme. ¿Me escuchaste decir: "Gracias por llevar la mochila de Ava al auto. Eso fue de gran ayuda para mí."? Cuando la gente nos ayuda, es educado decir gracias". Asegúrese de mantenerse enfocado en lo positivo: el "hacer" en lugar del "no hacer".
- Actuando las historias es una excelente manera para que su hijo identifique emociones y modele estrategias positivas de resolución de conflictos. Lo alentamos a actuar las historias favoritas de su hijo que hayan leído, escuchado o visto. Mientras escucha, lee o ve estas historias, puede señalar las emociones del personaje o pedirle a su hijo que identifique las emociones que cree que está experimentando ese personaje. Un ejemplo de la vida real podría sonar así si estuviera viendo la película Buscando a Nemo: "Mira al papá de Nemo, Marlo, ¿cómo crees que le hace sentir que Nemo fue capturado por un buzo? ¿Puedes ver lo triste que se ve su rostro? Pobre Marlo, apuesto a que le vendría bien un abrazo o un amigo con quien hablar en este momento". Más tarde, después de que termine la película, puede actuar la historia con su hijo. Permítales guiarlos y estimularlos con preguntas que podrían sonar así:

“¿Puedes recordarme cómo se sintió Marlo cuando Nemo fue capturado por un buzo? ¿Su cara parecía feliz, así? ¿O su rostro se veía triste, así?

- Cuando su hijo tenga una reacción indeseable a una gran emoción, por más frustrante que pueda ser para usted, ayúdelo a superarlo. Hágale saber a su hijo que está bien sentirse como se siente y déjelo experimentar esa emoción de manera segura. Cuando su hijo se haya calmado, es una oportunidad perfecta para hablar sobre lo que sucedió, cómo podría resolverse mejor en el futuro e incluso actuar la situación nuevamente para que su hijo pueda seguir los movimientos. Por ejemplo, si su hijo estaba jugando un juego de mesa y volteó el tablero cuando perdió, dígame que está bien sentirse frustrado cuando pierde en un juego. Después de que su hijo se haya calmado, hable sobre los eventos que ocurrieron, refuerce a su hijo que sentirse frustrado porque perdió está bien, lo que no está bien es voltear el tablero cuando pierde. Pídale a su hijo que lo ayude a pensar en algunas ideas sobre lo que pueden hacer la próxima vez que se sientan frustrados por haber perdido un juego y luego representen la situación nuevamente para que puedan seguir los movimientos de cómo la situación puede tener un mejor final.