PARA PREESCOLARES, GUARDERÍAS Y BIBLIOTECAS · DE 4 A 6 AÑOS

Boletín para familias

Doce notas breves para su boletín, aplicación o chat de padres: una habilidad emocional a la vez.

Cómo usarlas

- Envíe una nota por semana o una por mes. Cada nota se entiende sola.
- Copie la nota tal cual en su boletín o imprima una página y envíela a casa.
- Las mismas notas en inglés: raisingstoics.com/for-schools/family-newsletter-kit

Gratis para compartir. Gratis para imprimir, copiar y compartir (CC BY-NC-ND 4.0). Permiso adicional: puede acortarlo, traducirlo y adaptarlo para sus familias o su personal. Mantenga el crédito; no lo venda. raisingstoics.com/terms#classroom-license

Las doce notas

1. **Cuando se cancela el paseo al parque por la lluvia** — «Eso está en mi canasta.»
2. **El enojo grande y el botón de pausa** — «Paro. Respiro. Elijo.»
3. **Encontrar palabras para los sentimientos** — «Ahora me siento…»
4. **"¿Por qué hiciste eso?" puede esperar** — «Pensé eso… y me enojé.»
5. **Qué significa realmente ser valiente** — «Valiente es tener miedo y hacerlo de todos modos.»
6. **¿Problema grande o problema pequeño?** — «¿Esto es grande o pequeño?»
7. **Aprender a esperar lo que se quiere** — «Yo mando en mis ganas.»
8. **Juego limpio y ayudar a un amigo** — «Juego limpio. Puedo ayudar.»
9. **La palabra mágica "todavía"** — «Todavía no.»
10. **Cuando el plan se desbarata** — «Hay otra manera.»
11. **¿Qué tan grande será esto mañana?** — «¿Y si miro desde arriba?»
12. **"Yo puedo con esto"** — «Yo puedo con esto.»

NOTA 1 · LO QUE DEPENDE DE MÍ

Cuando se cancela el paseo al parque por la lluvia

Llueve, se cancela el paseo al parque y su hijo o hija está muy decepcionado o decepcionada. O se cayó la torre, o un amigo eligió otro juego. A los 4 años, es fácil sentir que el mundo entero debería hacer lo que uno quiere, y es muy común que haya berrinches cuando no sucede. Esta semana en el salón, los niños clasifican las cosas en dos canastas imaginarias: las que me hacen caso, como mis manos y mi esfuerzo, y las que no, como el clima o quién gana. La idea es sencilla: algunas cosas me tocan a mí y otras no. Puede usar las mismas palabras en casa, en el momento, sin dar sermones.

Diga: «¿Eso está en tu canasta? ¿Qué parte está en tu canasta?»

Prueben en casa: Ponga dos tazones o canastas de ropa. Nombren juntos cuatro cosas, por ejemplo la lluvia, las manos, lo que elige un hermano, el esfuerzo. Su hijo o hija deja un juguete grande en el tazón donde corresponde cada una. Dos minutos.

Pregunte después de la escuela: ¿Qué pusimos hoy en la canasta?

NOTA 2 · ENFRENTAR EL ENOJO

El enojo grande y el botón de pausa

Le tumban la casita de bloques y, en un segundo, su hijo o hija grita, patalea o tira cosas. A esta edad el enojo es grande, rápido y se siente en todo el cuerpo; es parte normal de tener 4 o 5 años. Los adultos solemos decir "cálmate", que nombra un lugar sin mostrar el camino para llegar. Esta semana en el salón, los niños aprenden un juego de tres pasos: Paro, respiro, elijo. Quietas las manos, una respiración lenta y luego decir qué van a hacer. Lo practican cuando todos están tranquilos y contentos, porque una habilidad nueva es difícil de encontrar en medio de la tormenta. En casa se puede practicar de la misma manera.

Diga: «Vamos a jugar al botón de pausa. Paro, respiro, elijo. Yo empiezo.»

Prueben en casa: Recorte un círculo de papel y llámenlo el botón de pausa. Jueguen a las estatuas: cuando lo presionen, todos se quedan quietos, sacan el aire despacio como si apagaran una vela y luego escogen algo divertido para hacer. Túrnense para presionarlo. Háganlo solo cuando todos estén tranquilos.

Pregunte después de la escuela: ¿Usaste hoy tu botón de pausa?

NOTA 3 · PONERLE NOMBRE A LO QUE SENTIMOS

Encontrar palabras para los sentimientos

"¿Por qué lloras?" "¡No sé!" Muchos niños de 4 y 5 años sienten algo muy grande mucho antes de tener una palabra para ello, y el sentimiento sale en forma de gritos, de esconderse o de mal humor sin nombre. Esta semana en el salón, los niños usan un mapa del clima para lo que llevamos por dentro: soleado, calma, nublado, lluvia, tormenta y niebla, donde niebla quiere decir "no sé lo que siento". Todos los sentimientos son bienvenidos y suelen pasar, como una ola que sube, llega a su punto más alto y baja. Ponerle nombre a un sentimiento puede ayudar a manejarlo. En casa pueden usar el clima también, y compartir el suyo.

Diga: «Ahora me siento como un día nublado. ¿Cómo está tu clima por dentro?»

Prueben en casa: En la cena, cada quien dice cómo está su clima por dentro: soleado, nublado, lluvia, tormenta o niebla. Los adultos empiezan. Si a su hijo o hija le gusta, pueden dibujar el clima en una servilleta. Sin arreglar nada y sin preguntas: solo escuchar y dar las gracias. Unos tres minutos.

Pregunte después de la escuela: ¿Cómo estuvo tu clima hoy en la escuela?

NOTA 4 · PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

"¿Por qué hiciste eso?" puede esperar

Se derrama un vaso, un hermanito tumba una torre y su hijo o hija está seguro o segura de que fue a propósito. Muchas veces no fue así, pero en ese momento lo que le enoja es la historia que se cuenta en la cabeza. Esta semana en el salón, los niños ven a dos títeres mirar caer la misma torre. Uno piensa "fue a propósito" y el otro piensa "fue sin querer". ¿Cuál de los dos se enoja más? A esta edad los niños apenas empiezan a notar que lo que pensamos sobre un suceso puede cambiar lo que sentimos. En casa, una pregunta con curiosidad funciona mejor que "¿por qué hiciste eso?", porque le da espacio para mirar su propio pensamiento.

Diga: «¿Qué pensaste cuando eso pasó?»

Prueben en casa: Use dos peluches. Tumbe una pequeña pila de vasos y haga que uno diga "¡fue a propósito!" y el otro "¡fue sin querer!". Pregúntele cómo se siente cada peluche y deje que su hijo o hija cuente la siguiente historia. Tres minutos.

Pregunte después de la escuela: ¿Qué pensaste hoy cuando te molestaste?

NOTA 5 · VALENTÍA

Qué significa realmente ser valiente

Su hijo o hija se queda en lo alto del tobogán, o no levanta la mano en la hora del círculo, o se esconde detrás de usted en una fiesta de cumpleaños. Los niños pueden llegar a creer que las personas valientes nunca tienen miedo, y entonces sentir miedo parece un fracaso. Esta semana en el salón, los niños escuchan una historia breve y verdadera de la maestra sobre una vez que tuvo miedo y lo hizo de todos modos. Luego dibujan una escalera de la valentía: el primer escalón es fácil, el último es todo lo que da miedo, y solo se sube un escalón a la vez. En casa, usted puede mostrarle que tener miedo e ir de todos modos es justamente lo que significa ser valiente, también para usted.

Diga: «Tengo miedo, y voy. ¿Quieres venir conmigo?»

Prueben en casa: Elijan una cosa pequeña que dé miedo, como pedir algo en un mostrador o saludar a un vecino. Dibujen en un papel una escalera de tres escalones y marquen juntos el primero. Hagan solo ese paso hoy y después coloreen el escalón.

Pregunte después de la escuela: ¿Qué cosa te dio un poco de miedo y la hiciste hoy?

De Big Feelings in Circle Time, de Raising Stoics — raisingstoics.com/es/boletin-para-familias

NOTA 6 · SABIDURÍA

¿Problema grande o problema pequeño?

Se partió la galleta por la mitad y el día está arruinado. Para un niño de 4 años, una galleta rota y un juguete perdido pueden sentirse del mismo tamaño que algo realmente triste. A esta edad es normal; todavía están aprendiendo a medir. Esta semana en el salón, los niños clasifican los problemas en tres círculos: grande, mediano y pequeño. Una galleta rota, el vaso equivocado, una rodilla raspada, un amigo que se muda. Después conversan sobre cómo sería una reacción justa para cada tamaño. La idea no es decirles que sus sentimientos están mal, sino darles una manera de mirar un problema y notar qué tan grande es en realidad.

Diga: «Vamos a revisar. ¿Esto es grande, mediano o pequeño?»

Prueben en casa: Recorte tres círculos de papel de distintos tamaños. Nombren algunos problemas del día, como un jugo derramado, un calcetín perdido o una mañana de lluvia. Su hijo o hija pone cada uno en el círculo que le corresponde. Si usted no está de acuerdo, dígalo con suavidad y pregúntele por qué. Unos tres minutos.

Pregunte después de la escuela: ¿Cuál fue el problema más grande de hoy? ¿Era grande o pequeño?

De Big Feelings in Circle Time, de Raising Stoics — raisingstoics.com/es/boletin-para-familias

NOTA 7 · MANDAR EN MIS GANAS

Aprender a esperar lo que se quiere

La fila de la caja, la galleta en la encimera de la cocina, el turno en el columpio: esperar es difícil para un niño de 4 o 5 años, y una espera sin nada que hacer parece interminable. Es muy común que a esta edad agarren, lloriqueen o se desarmen cuando un deseo no se puede cumplir enseguida. Esta semana en el salón, los niños juntan trucos para esperar: darle la espalda a lo que quieren, cantar, contar, mantener las manos ocupadas. También empiezan un frasco de la clase donde cada día un niño agrega algo bueno y sencillo del día. Querer algo está bien. La habilidad es mandar en las ganas mientras esperan.

Diga: «Puedes esperar. ¿Qué truco vas a usar mientras esperamos?»

Prueben en casa: Use un reloj de arena o el temporizador del teléfono para una ganita pequeña, como un bocadillo o un turno. Deje que su hijo o hija vea cómo se acaba el tiempo. Pídale que escoja un truco para esperar: cantar, contar o sostener un juguete. Que sea corto, uno o dos minutos.

Pregunte después de la escuela: ¿Qué esperaste hoy y qué truco usaste?

NOTA 8 · JUSTICIA Y AMABILIDAD

Juego limpio y ayudar a un amigo

Dos niños, un solo columpio. O su hijo o hija ve a alguien sentado solo en la orilla del patio y no sabe qué hacer. De los 4 a los 6 años, a los niños les importa mucho lo que es justo, y lo dicen en voz alta, pero apenas están aprendiendo qué hacer cuando alguien queda excluido. Esta semana en el salón, la maestra juega un juego y hace trampa a propósito. Los niños protestan y después inventan ellos mismos tres reglas para un juego nuevo. También practican tres formas de ayudar a un compañero que queda afuera: sentarse a su lado, preguntarle qué pasó o avisar a un adulto. En casa, fíjese en algo amable o justo que haya hecho su hijo o hija y nómbrelo en voz baja.

Diga: «Vi que compartiste los bloques. Eso fue justo, y ayudó.»

Prueben en casa: Jueguen un juego rápido de cartas o de mesa, pero invente a propósito una regla tonta e injusta. Deje que su hijo o hija proteste, y luego creen juntos tres reglas nuevas y vuelvan a jugar con ellas. Unos cinco minutos.

Pregunte después de la escuela: ¿Viste a alguien que necesitaba ayuda hoy? ¿Qué hiciste?

NOTA 9 · LOS ERRORES

La palabra mágica "todavía"

Su hijo o hija rompe el dibujo, o dice "¡no puedo!" cuando el zapato no entra. Muchos niños de esta edad sienten que equivocarse significa ser malos para algo para siempre, que es mucho peso para cargar a los 5 años. Esta semana en el salón, los niños escuchan un cuento sobre intentar y fallar, y comparan cómo se siente decir "no puedo" y "todavía no puedo". También se paran en dos caminos de cinta, el camino fácil y el camino bueno, y eligen cuál tomarían en situaciones pequeñas y reales. En casa, agregar una palabrita a lo que dice su hijo o hija puede cambiar cómo se siente algo difícil.

Diga: «Todavía no puedes. ¿Qué podrías intentar ahora?»

Prueben en casa: Escoja algo que su hijo o hija todavía no sabe hacer, como atarse los zapatos o armar un rompecabezas difícil. Digan juntos "todavía no", intenten un solo paso durante dos minutos y paren con una nota positiva. Si quiere, tomen una foto para verla dentro de una semana.

Pregunte después de la escuela: ¿Qué es algo que todavía no puedes hacer?

NOTA 10 · CUANDO LOS PLANES FALLAN

Cuando el plan se desbarata

La torre se sigue cayendo, el vaso favorito está en el lavaplatos, cancelaron la salida. Un plan que se rompe puede sentirse como el fin del mundo para un niño de 4 o 5 años, y muchas veces aparece como llanto o como negarse a probar otra cosa. Esta semana en el salón, los niños juegan un juego divertido: la maestra anuncia un pequeño desastre y los niños responden con lo que ese desastre hace posible. También construyen un puente con bloques que son demasiado cortos y buscan tres maneras distintas de lograrlo, incluso las graciosas. Encontrar otra manera es una habilidad que se puede practicar, y se puede practicar jugando. Pueden probarlo en casa.

Diga: «¡Ay, no! Bueno. Hay otra manera. ¿Qué podemos intentar?»

Prueben en casa: Construyan una torre o un puente con bloques, o hagan un camino de almohadas. Quite una pieza y diga "¡ay, no!". Luego busquen tres maneras de resolverlo, con ideas graciosas incluidas, y prueben cada una. Unos cuatro minutos.

Pregunte después de la escuela: ¿Qué salió mal hoy y qué intentaste después?

NOTA 11 · VER LAS COSAS DE OTRA MANERA

¿Qué tan grande será esto mañana?

Una caída en el patio o un juego que se arruinó pueden llenar por un momento todo el mundo de su hijo o hija. Los niños pequeños viven en medio de lo que está pasando y les cuesta dar un paso atrás. Esta semana en el salón, los niños miran un problema pequeño desde el piso, desde una silla, desde la ventana y desde el cielo, y notan qué tan grande se ve desde cada lugar. También imaginan un día sin cucharas o sin agua en la llave, y piensan en quiénes hacen posibles esas cosas. Dar un paso atrás puede dejar que un sentimiento se haga más pequeño. En casa, puede invitar a su hijo o hija a mirar un momento desde arriba.

Diga: «¿Y si lo miras desde arriba? ¿Qué tan grande se ve ahora?»

Prueben en casa: Tome un problema pequeño, como un crayón roto. Mírenlo desde el piso, desde una silla (sentados, no de pie) y desde una ventana con un adulto al lado de su hijo o hija, y pregúntele cada vez qué tan grande se ve. Luego pregunte: "¿Qué tan grande será mañana?". Unos tres minutos.

Pregunte después de la escuela: ¿Qué verías si miraras el día de hoy desde arriba?

De Big Feelings in Circle Time, de Raising Stoics — raisingstoics.com/es/boletin-para-familias

NOTA 12 · TODO JUNTO

"Yo puedo con esto"

Después de varias semanas trabajando con los sentimientos grandes, quizá note pequeños cambios en casa: una pausa antes de gritar, un nombre para lo que siente, volver a intentarlo después de que se derrama algo. Algunos días seguirán siendo difíciles, y eso es normal a esta edad. En esta última semana en el salón, los niños construyen un fuerte con cojines o papel, y cada uno elige una regla propia para ponerla adentro. Luego repasan todo lo que crearon en doce semanas, desde las canastas hasta el botón de pausa, y le explican cada herramienta a la clase. Enseñarle a otra persona puede ayudar a un niño a recordar. En casa, deje que su hijo o hija sea quien enseñe.

Diga: «Yo puedo con esto, y tú también.»

Prueben en casa: Construyan un fuerte pequeño con cojines o mantas. Pídale a su hijo o hija que escoja una regla para adentro del fuerte, como "respiramos" o "nos ayudamos", y que le enseñe algo que aprendió en la escuela. Cinco minutos.

Pregunte después de la escuela: ¿Qué te gustaría enseñarme de la escuela?

De Big Feelings in Circle Time, de Raising Stoics — raisingstoics.com/es/boletin-para-familias