PARA LAS FAMILIAS · ANTES DEL KÍNDER

Preparándonos para el kínder: 4 frases para la casa

Cuatro frases cortas que pueden practicar esta primavera y este verano, para que su hijo o hija escuche palabras conocidas en las primeras semanas de escuela.

El kínder trae salones nuevos, adultos nuevos y mucho esperar, compartir e intentar cosas difíciles. Unas pocas frases cortas, dichas en momentos de calma en casa, le dan a un niño o niña de 5 años palabras a las que recurrir después. Escoja una, practíquela unos minutos al día y repítala en los momentos de todos los días durante el verano.

1 · EN LA PUERTA DEL SALÓN, LAS PRIMERAS MAÑANAS, SU HIJO O HIJA SE AFERRA A USTED Y NO QUIERE SOLTARSE.

«Valiente es tener miedo y hacerlo de todos modos.»

Algunos niños llegan a creer que las personas valientes nunca tienen miedo, y entonces sentir miedo parece un fracaso. Esta frase dice que tener miedo e ir de todos modos es lo que significa ser valiente.

Practiquen en casa: Elijan una cosa pequeña que dé miedo, como pedir algo en un mostrador o saludar a un vecino. Dibujen una escalera de tres escalones y hagan juntos solo el primero. Unos tres minutos.

En el momento, diga: «Tengo miedo, y voy. ¿Quieres venir conmigo?»

2 · SU HIJO O HIJA ESPERA EN LA FILA PARA TOMAR AGUA O PARA SU TURNO EN LOS COLUMPIOS MIENTRAS OTROS PASAN PRIMERO.

«Yo mando en mis ganas.»

Esperar cuesta cuando una gana se siente enorme. Una frase que pone a su hijo o hija a cargo de la gana, y un truco sencillo, le da algo que hacer mientras espera.

Practiquen en casa: Use un reloj de arena o el temporizador del teléfono para una ganita pequeña, como un refrigerio o un turno. Deje que vea cómo se acaba el tiempo y que escoja un truco para esperar: cantar, contar o sostener un juguete. Uno o dos minutos.

En el momento, diga: «Puedes esperar. ¿Qué truco vas a usar mientras esperamos?»

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 · 1

3 · SU HIJO O HIJA NO LOGRA SUBIR EL CIERRE DE SU ABRIGO NI ESCRIBIR SU NOMBRE, Y EL GRUPO YA SIGUE CON OTRA ACTIVIDAD.

«Todavía no.»

Agregar la palabra "todavía" convierte "no puedo" en "sigo aprendiendo". Deja la puerta abierta sin fingir que la tarea es fácil.

Practiquen en casa: Escoja algo que su hijo o hija todavía no sabe hacer, como subir el cierre del abrigo o armar un rompecabezas difícil. Digan juntos "todavía no", intenten un solo paso durante dos minutos y paren con una nota positiva.

En el momento, diga: «Todavía no puedes. ¿Qué podrías intentar ahora?»

4 · OTRO NIÑO LE QUITA EL MARCADOR A SU HIJO O HIJA Y EL ENOJO SUBE RÁPIDO.

«Paro. Respiro. Elijo.»

A esta edad el enojo es grande, rápido y se siente en todo el cuerpo. Una rutina corta de tres pasos es más fácil de recordar si se practicó como juego en un momento de calma.

Practiquen en casa: Hagan un círculo de papel y llámenlo el botón de pausa. Cuando lo presionen, todos se quedan quietos, sacan el aire despacio como si apagaran una vela y luego escogen algo divertido para hacer. Jueguen solo cuando todos estén tranquilos. Unos dos o tres minutos.

En el momento, diga: «Vamos a jugar al botón de pausa. Paro, respiro, elijo. Yo empiezo.»

Para los adultos: Practiquen en momentos de calma, no en medio de uno difícil; una habilidad nueva es difícil de encontrar en plena tormenta. Que sea corto y divertido. En las primeras semanas, cuéntele a la maestra qué frases usan en casa y pregúntele si en el salón usan algunas de las mismas palabras.

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