

Estimada familia:

Este es un momento en que nuestros hijos se encuentran ocupados. Ellos están en un proceso de aprender nuevas destrezas. Pueden estar aprendiendo a leer libros de capítulos, escribiendo historias, pueden estar usando gráficos o comenzando a aprender a tocar un instrumento. Todas estas son destrezas importantes que los niños tienen que aprender.

Otra área del aprendizaje que requiere de destrezas específicas es el aprendizaje socioemocional. Estas habilidades son muchas veces ignoradas. Este es la parte en donde el niño aprende a dominar y a entender cómo manejar sus sentimientos, cómo hacer amigos y ser un amigo y también cómo resolver problemas sociales. El aprendizaje se realiza durante el día—en la clase, en el patio de juegos y en el hogar. Los niños aprenden mientras miran y oyen cómo los maestros, familiares y amigos interactúan el uno con el otro.

Nosotros utilizaremos el programa llamado *Segundo Paso* para ayudarnos a pensar, desarrollar y practicar destrezas sociales positivas. Las investigaciones nos confirman que los niños que aprenden y usan estas habilidades son más propensos a llevarse mejor con los demás y a rendir mejor en la escuela.

El programa *Segundo Paso* está dividido en tres unidades:

- **Unidad I: Capacitación sobre empatía.** Los niños aprenden acerca de los sentimientos y las formas de mostrar interés hacia los demás.
- **Unidad II: Cómo controlar impulsos y resolución de problemas.** Los niños aprenden nuevas formas de resolver sus problemas y practican las destrezas y aprenden cómo calmarse, cómo disculparse, cómo interrumpir educadamente y aprenden a hacer nuevos amigos.
- **Unidad III: Manejo del enojo.** Los niños aprenden a manejar su enojo de una manera que no haga daño a los demás.

Las lecciones de *Segundo Paso* han incorporado fotografías y videos de niños en la misma situación para demostrar y enseñarle a los niños las destrezas arriba mencionadas. Como parte importante de las lecciones de *Segundo Paso*, todos los estudiantes tienen la oportunidad de practicar las destrezas que están aprendiendo a través de la actuación e interpretación de roles.

Las familias juegan un papel crucial en el éxito del programa *Segundo Paso*. Usted estará recibiendo cartas acerca de lo que su niño está aprendiendo en la escuela y lo que usted puede hacer para ayudarlo a él o a ella a que entienda y practique las nuevas destrezas. Por favor no dude en venir y observar una de nuestras lecciones de *Segundo Paso* y si tiene alguna duda, asegúrese de preguntar. Me encantará saber de ustedes.

Atentamente,

Estimada familia:

Nuestra clase ha empezado a aprender sobre la empatía. *La empatía* significa identificar y entender nuestros propios sentimientos, así como los sentimientos de los demás, con el fin de llevarnos mejor. A continuación le presentamos una lista de destrezas que su hijo estará aprendiendo en la escuela, seguida de ejemplos de las formas en que puede ayudar a su niño o niña a recordar y mejorar estas destrezas. Los estudiantes practicarán las destrezas de empatía, a través de lo siguiente:

- Identificar sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás a través de la observación de sus caras, el reconocimiento de pistas que da el cuerpo, escuchar voces y observar lo que está sucediendo. (Ayude a su hijo a practicar, comentándole: “Estás sonriendo”, y preguntándole luego, “¿Estás feliz? ¿Por qué?”)
- Reconocer que las personas pueden reaccionar de forma distinta a situaciones distintas. (Ayude a su hijo a practicar, diciéndole: “Te gusta jugar en las barras de gimnasia, pero eso le asusta a tu amigo. ¿Qué podemos hacer acerca de eso?”)
- Predecir sentimientos. (Ayude a su hijo a practicar, preguntándole: “¿Cómo crees que se puede sentir tu amiga si te preguntara algo y no le respondieras?”)
- Aprender la diferencia entre accidentes y cosas que se hacen intencionalmente. (Ayude a su hijo a practicar, diciéndole: “¿Tú crees que él se chocó contra tu bicicleta a propósito?”)
- Compartir los sentimientos. (Ayude a su hijo a practicar, compartiendo sus propios sentimientos: “Me siento feliz cuando te ofreces a ayudarme a poner la mesa.”)
- Entender y aceptar diferencias en otras personas. (Ayude a su hijo a practicar, diciéndole: “No tiene nada de malo que tu amigo sea diferente a ti. Ustedes dos se parecen en algunas cosas. ¿En qué se parecen?”)

En general, el simple hecho de escuchar y hablar acerca de los sentimientos ayuda a los niños a ser más comprensivos con los demás. También ayuda a crear un ambiente más positivo dentro del salón de clases.

Puede comunicarse conmigo si tiene alguna pregunta acerca de las destrezas de empatía o acerca del programa *Segundo Paso*.

Atentamente,

Estimada familia:

Nuestra clase ha iniciado la unidad II del currículo de *Segundo Paso*. Ésta se enfoca sobre el control de los impulsos y la resolución de problemas. *Control de impulsos* significa el calmarse y pensar en vez de hacer lo primero que se nos viene a la mente. *Resolución de problemas* es una estrategia para lidiar con problemas que enfrentamos ante la gente y como individuos. *Las técnicas para calmarse* se enseñan para dar al niño la destreza de mantenerse ecuánime con la finalidad de que el problema se resuelva eficazmente.

Nuestra clase aprenderá y practicará los pasos para calmarse y los pasos de resolución de problemas. Usted puede ayudar a su hijo practicando estas nuevas destrezas con él o ella. Por ejemplo, enfatice las destrezas de calmarse en el hogar de esta manera:

Su hijo llega a casa molesto por causa de que su hermanito menor juega con su juguete nuevo. Usted podría decirle: “¡Sí! Me doy cuenta de que estás molesto. Trata de respirar profundamente tres veces, luego cuenta lentamente al revés antes que decidas qué vas a hacer.”

Luego de que su hijo se haya calmado, usted puede ayudarlo a practicar los pasos para la resolución de problemas diciéndole, “Ahora que te has calmado, cuéntame ¿cuál es el problema? ¿Cuáles son las ideas que tienes para resolverlo? Vayamos por cada una de tus posibles soluciones y preguntémos: ¿Es segura? ¿Cómo se sentirá la gente acerca de esto? ¿Es justa? ¿Crees que funcione? Ahora escoge una solución y trata de ponerla en práctica. Si funciona, fantástico, si no, trata alguna otra cosa.”

Adjunto a esta carta se encuentran copias de los pósters “Cómo calmarte a ti mismo” y “Cómo resolver problemas”. Nosotros los usamos durante las lecciones de *Segundo Paso*. No dude en usarlos en su casa.

Idea de actividad en la casa: Use la hoja que esta adjunta Resolviendo Problemas para así resolver un problema con su hijo/a. Tome un problema específico (como recordar sacar la basura) y esponiendo el problema de una manera que no resulte acusadora le ayudara a alcanzar una solución.

En esta unidad, su hijo también practicará destrezas para disculparse, ignorar distracciones y lidiar con la presión entre amigos. Con algunas lecciones, les enviaré como tarea los pasos para ciertas destrezas en un formulario de Tarea de autoevaluación del estudiante. De esta manera su hijo puede practicarlas en casa. Si su familia usa diferentes pasos, por favor discuta esto con su hijo y hágamelo saber. No consideramos que estos pasos sean reglas absolutas, por el contrario, son guías para sentirse seguros y justos.

Por favor contácteme si tiene alguna pregunta acerca de cómo controlar los impulsos, sobre las destrezas para la resolución de problemas o sobre el programa *Segundo Paso*.

Atentamente,

Estimada familia:

Nuestra clase ha comenzado su tercera y última unidad del currículo *Segundo Paso*. Ésta se enfoca sobre el manejo del enojo. Las lecciones no enseñan que el sentirse molesto sea malo. Sin embargo, éstas sí enseñan lo crítico que es cómo uno se comporta cuando está molesto. Los pasos para el manejo del enojo que los niños van a aprender y practicar están designados para ayudar a reconocer, entender y manejar el enojo. Este ejemplo lo ayudará a que practique estos pasos con su hijo en casa:

Usted escucha un chillido en el cuarto familiar y encuentra a su hijo a punto de llorar porque Henry, el perro de la familia, corrió encima del juego de mesa de su hijo. Usted dice "Recuerda, detente y piensa. Pregúntate a ti mismo como se siente tu cuerpo. Me doy cuenta de que estás molesto. Cálmate. ¿Recuerdas lo que te dijiste a ti mismo cuando necesitaste calmarte el otro día? Trata de decir lo mismo nuevamente. Ahora que estás calmado, vamos a repetir los pasos para resolver problemas que aprendiste para ver si podemos evitar que Henry malogre tu juego nuevamente".

Se adjunta una copia del póster utilizado en clase "Qué hacer cuando estás molesto". No dude en usarlo en su casa.

Idea para actividad en el hogar: Escriba en un pedazo de papel cada uno de los métodos para calmarse. Doble cada pieza y póngalos en un recipiente. Describa a su hijo una situación ficticia que le pudiera molestar (como que un hermano se comió su última galleta). Luego su hijo saca un pedazo de papel del recipiente y le demuestra cómo calmarse utilizando ese método en particular.

Con algunas lecciones, les entregaré una Tarea de autoevaluación del estudiante para ayudar a su hijo a que practique en casa y para que le permita a usted revisar lo que se hace en clase. Por favor contáctese conmigo si tiene alguna pregunta acerca de las destrezas para el manejo del enojo y el programa *Segundo Paso*.

Atentamente,

Estimada familia:

Esta semana su hijo ha aprendido y practicado cómo establecer una meta. Hemos discutido cómo muchos adultos, incluyendo músicos famosos, atletas, artistas y políticos establecen sus metas. Este tema presenta una oportunidad maravillosa para compartir sus propias experiencias con su hijo. Por ejemplo, quizá con la finalidad de conseguir un nuevo trabajo, usted tuvo que tomar clases especiales y pasar un examen. Comparta esa experiencia. O quizá con el fin de comprar una casa, usted tuvo que ahorrar dinero y hacer algunos sacrificios por muchos años. Explíquesele a su hijo.

Para que el establecimiento de metas sea un ejercicio valioso, la meta tiene que ser específica y medida. En clase, su hijo completó una hoja en la cual él o ella decidió una meta y la separó en pasos manejables. Haga que su hijo comparta su meta y los pasos a seguir con usted. Motive a su hijo cuando lo vea progresando hacia el alcance de su meta. Por ejemplo, si la meta de su hijo es la de “mantenerse en calma durante el recreo”, admírale cuando su hijo utilice una estrategia de calmarse en casa. Use lenguaje específico para que su hijo entienda lo que quiere decir. Por ejemplo, “Vi cómo respiraste profundamente cuando tu hermano te estuvo molestando. Hiciste un buen trabajo manteniéndote calmado”. Recuerde revisar por lo menos una vez a la semana si su hijo está progresando en su meta. Ayuda mucho el enfatizar que las metas toman tiempo, y que algunas veces es hasta necesario cambiar de metas.

Establecer una meta es un ejercicio que usted quiere realizar con su hijo nuevamente en el futuro. Enséñele a él o ella a escoger una meta específica y medida y dividirla en pasos manejables. Por favor contáctese conmigo si tiene alguna pregunta. ¡Gracias nuevamente por su apoyo!

Atentamente,

Estimada familia:

Hemos completado nuestras lecciones formales de *Segundo Paso*. Asegúrese de preguntarle a su hijo acerca de la actividad que se realizó para concluir con nuestra exploración de las destrezas sociales.

El programa *Segundo Paso* está designado a enseñar a los niños destrezas sociales que les servirán a lo largo de sus vidas. Si bien las lecciones han finalizado, el aprendizaje y la práctica no terminan aquí. Su hijo tendrá muchas más oportunidades para practicar las destrezas presentadas en estas lecciones. En fútbol, practicamos en la cancha. En la clase de drama, practicamos en el escenario. Con el programa *Segundo Paso*, practicamos en todo momento inclusive en el lugar en que se presenta la oportunidad. Las destrezas sociales positivas que su hijo ha aprendido pueden ser desarrolladas en donde él o ella se encuentre interrelacionando con otras personas.

Cuando se presenten las oportunidades de utilizar las destrezas de *Segundo Paso*, lo incitamos a que se tome su tiempo y ayude a su hijo a practicarlas. Aquí hay algunos ejemplos:

- **Capacitación sobre empatía.** Su hija tiene una amiga en casa, y las dos están decidiendo qué jugar. Su hija quiere jugar a tirar el frisbee, y su amiga quiere montar bicicleta. Este es un buen momento para señalar que hasta los amigos más cercanos tienen diferentes preferencias. El entender que las preferencias difieren es una parte importante para relacionarse con otra persona en una forma más afectiva.
- **Cómo controlar impulsos y resolución de problemas.** Su hijo está muy emocionado y quiere lanzarse sobre un plato de galletas que su hermana ha puesto para invitar a sus amigos. Tome esta oportunidad para entrenar a su hijo a calmarse y utilizar los pasos de la resolución de problemas. Una solución podría ser que él puede obtener una de esas galletas sin tener que terminar en una pelea.
- **Manejo del enojo.** Alguien derrama jugo en el libro favorito de su hijo y parece que su hijo está por perder los papeles. Este es el momento de recordarle a su hijo acerca de los pasos sobre qué hacer cuando uno está molesto.

Las lecciones de *Segundo Paso* son sólo el comienzo. El ayudar a su hijo a practicar estas destrezas sociales positivas mantendrá las destrezas de *Segundo Paso* y esto se verá recompensado con el venir de los años.

Por favor contácteme en cualquier momento si tiene alguna pregunta sobre el programa *Segundo Paso*.

Atentamente,