

Estimada familia:

Éste es un momento en que nuestros hijos pequeños se encuentran ocupados. Los niños están aprendiendo muchas destrezas nuevas. Pueden estar aprendiendo a leer, comenzando a escribir, aprendiendo a amarrarse sus zapatos, tratando de ayudar en el hogar y deseando hacer muchas cosas por ellos mismos. El aprendizaje de estas tareas es muy importante para los niños pequeños.

Así también los niños están aprendiendo a entender y a manejar sus sentimientos. Ellos están aprendiendo a hacer amigos y a ser amigos. También están aprendiendo cómo resolver sus problemas con otros niños. Este aprendizaje lo realizan durante el día en la clase, en el patio de juegos y en el hogar. Los niños están aprendiendo mientras miran y oyen cómo los maestros, miembros de su familia y amigos interaccionan unos con otros. Al igual que la lectura y la escritura, estas tareas del aprendizaje también tienen habilidades específicas que necesitan ser enseñadas. Nosotros estaremos usando un programa llamado *Segundo Paso: Currículo para la Prevención de la Violencia* para ayudarnos a aprender y a practicar estas destrezas sociales y emocionales. Los niños que aprenden y usan estas destrezas son más propensos a llevarse bien con otras personas y a rendir mejor en la escuela.

Las familias forman parte importante del programa *Segundo Paso*. Usted recibirá cartas informativas acerca de las destrezas socioemocionales que su niño está aprendiendo en la escuela e ideas que usted puede utilizar en su hogar para ayudar a su niño a aprender y practicar estas destrezas.

Usted será bienvenido cuando desee visitar y observar una de nuestras lecciones de *Segundo Paso*. Si tiene alguna pregunta, por favor no dude en dejárnoslo saber.

Atentamente,

Estimada familia:

Como ustedes saben, hemos iniciado en la clase de su hijo el programa llamado *Segundo Paso*. Nuestra primera unidad es acerca de cómo aprender a identificar nuestros sentimientos y los de los demás, así también estaremos practicando cómo demostrar interés en los demás. Conjuntamente, estas destrezas se llaman *empatía*.

Estamos comenzando a aprender cómo usar pistas para identificar cómo se siente otra persona. Los niños están aprendiendo que las caras, los cuerpos y lo que sucede son pistas que ellos pueden utilizar. Ellos también están aprendiendo a identificar sentimientos importantes y cómo se denomina cada uno de ellos: *feliz, triste, enojado, asustado, sorprendido y disgustado/asqueado*. Pídale a su niño que le caracterice estos sentimientos.

El aprender a usar las pistas para darse cuenta de cómo se siente otra persona es un paso para desarrollar empatía. Aquí hay algunas tácticas divertidas que usted puede usar en su hogar para ayudar a su hijo a reconocer los sentimientos de los demás:

- Cuando esté leyendo un libro con su hijo, mire cuidadosamente los dibujos y pregúntele a su niño cómo se siente el personaje. Hable acerca de lo que pasa en la historia y cómo eso también es una pista para saber cómo se siente alguien. (Este ejercicio también le ayuda a su hijo a desarrollar tempranamente destrezas de lectura.)
- Cuando vean una película, observe las caras y pregúntele a su hijo cómo se sienten los personajes. Para hacerlo más divertido, puede bajar el volumen y sólo mirar las caras y los cuerpos.
- Recorte fotos de una revista con las caras de la gente. Péguelas en un pedazo de papel y hable de los diferentes sentimientos que se muestran.
- Comparta sus sentimientos con su hijo para que él o ella puedan ver su cara y escuchar sus palabras describiendo sus sentimientos. Ésta es una forma importante para que sus hijos aprendan. No tenga miedo de usar palabras fuertes como *frustrado, decepcionado o confundido*. Estos son sentimientos que su hijo tiene y le ayudará poder nombrarlos.

Su hijo está aprendiendo una canción sobre sentimientos; pídale a ella o a él que se la cante.

No se olvide de que usted siempre es bienvenido en nuestra clase para observar una de nuestras lecciones de *Segundo Paso*.

Atentamente,

Estimada familia:

En las lecciones de *Segundo Paso*, nosotros seguimos trabajando en los sentimientos. Esta semana nos estamos enfocando en cómo reconocer nuestros propios sentimientos. Los niños están aprendiendo dos cosas muy importantes acerca de sus propios sentimientos:

- Los sentimientos son llamados sentimientos porque nosotros los “sentimos” en nuestros cuerpos. Nuestros cuerpos nos dan pistas y nos muestran cómo nos estamos sintiendo.
- Todos nuestros sentimientos son aceptables.

El sentimiento principal que hemos aprendido es el de la preocupación. Los niños pequeños tienen muchas cosas por las que se preocupan. El tener una palabra para describir lo que están sintiendo puede ser muy beneficioso. En la lección nosotros motivamos a los niños a que conversen con una persona mayor si algo les preocupa. Las preocupaciones de los niños pequeños generalmente pueden parecer pequeñas o sin importancia para un adulto, pero éstas son reales y muy penosas para los niños pequeños.

Tómese el tiempo y escuche las preocupaciones de su hijo y hágale saber que usted comprende lo molesto que es sentirse preocupado. Utilice palabras amables y demuéstreselo (quizá es necesario un abrazo). Esto le hará ver a él o a ella que usted entiende y le hará sentirse mejor. Ayude a su niño a averiguar cómo manejar preocupaciones en la escuela cuando usted no está a su lado. Asegúrese de decirme algo que yo debiera de saber o algo en lo que yo pueda ayudar.

Atentamente,

Estimada familia:

Durante las lecciones de *Segundo Paso*, los niños están en un continuo aprendizaje sobre los sentimientos. Ellos han aprendido que los sentimientos pueden variar con el correr del tiempo. Por ejemplo, ellos se han podido sentir asustados al comienzo de la escuela, pero ahora están acostumbrados y se sienten contentos en ella. También han aprendido que la gente puede tener diferentes sentimientos acerca de una misma situación. Por ejemplo, a un niño le pueden gustar los perros grandes pero tiene un amigo a quien le asustan los perros.

Los niños pequeños necesitan mucha ayuda para aprender sobre sus sentimientos. A continuación se menciona un proceso simple para escuchar que usted puede utilizar en el hogar. Este proceso no sólo le dará a su hijo apoyo y aliento, sino que también lo ayudará a describir y expresar sus sentimientos. El proceso se denomina escuchar reflexivamente y es así como se utiliza:

- Dele a su hijo o hija su TOTAL atención. Si se encuentra ocupado, haga una cita para escucharlo: "Después de la cena nos podemos sentar y conversar".
- Use frases como "Cuéntame más" o "continúa" para motivar a su hijo o hija a seguir hablando.
- Escuche y trate de detectar los sentimientos. Póngase usted en el lugar del niño e imagínese lo que él o ella está sintiendo.
- Refleje ese sentimiento en su hijo con palabras tales como "Suenas realmente molesto" o "Supongo que estás muy molesto por eso". Esto le permite a su hijo saber que usted le entiende, le enseña a nombrar sus sentimientos y también le ayuda a aprender a hablar acerca de sus sentimientos en vez de expresarlos a través del comportamiento.

El escuchar reflexivamente es un proceso poderoso que ayuda a los niños a aprender a manejar sus emociones. También les hace saber que sus sentimientos son aceptables y que los adultos entienden cómo se están sintiendo.

Si tiene alguna pregunta acerca de nuestras lecciones de *Segundo Paso*, no dude en dejarnoslo saber.

Atentamente,

Estimada familia:

En las lecciones de *Segundo Paso* hemos estado hablando sobre el interés en los demás y cómo ayudar. El ayudar es una forma de demostrar que las personas nos importan. Hemos hablado acerca de cómo dar y recibir ayuda. Hay muchas maneras en que sus hijos pequeños pueden ayudar en el hogar. Aunque algunas veces toma mayor tiempo incluir a los niños en los trabajos de la familia, esto les hace sentir importantes.

Trabajar conjuntamente con su hijo en una tarea puede ser tan valioso como el tiempo de juego. Muchas tareas pueden ser adaptadas para que usted y su niño puedan trabajar juntos. Aquí le damos algunas sugerencias:

- Cocinar—mezclando, vaciando, amasando—cualquier cosa que no incluya calor o cuchillos filosos.
- Desempolvar—los sacudidores de plumas o los que tienen asa son los utensilios favoritos.
- En el jardín—cavando, sacando mala hierba, cosechando vegetales, regando las plantas.
- Aspirar—acorte el tamaño de las piezas si es posible.
- Lavar ventanas—el nivel más bajo para su hijo, el nivel alto para usted.
- Separar y doblar la ropa lavada—separando por color o por miembro de familia, emparejando medias, doblando toallas. Si usted puede, dele a su hijo o hija su propio canastón de ropa.
- Poner artículos en la canasta del mercado y sacándolas en el hogar—el cereal y los enlatados son fáciles de manipular.
- Secar los platos—los utensilios son manejables por manos pequeñas y el organizarlos es como un juego.
- Poner la mesa—déjelo a su hijo o hija poner los tapetes individuales para cada miembro de la familia.
- Lavar platos que no se rompan fácilmente—el agua tibia y espumosa les divierte mucho a los niños.

Cada familia encontrará diferentes maneras en que los niños pueden ayudar, demostrando así su interés por los demás. A los niños les encanta ser incluidos en el importante trabajo de construir una familia. Es también divertido para usted y para su hijo, además de que puede realmente ayudar.

Por favor llámenos o visítenos si tiene alguna pregunta sobre las lecciones de *Segundo Paso*.

Atentamente,

Estimada familia:

Estamos iniciando la segunda unidad del programa *Segundo Paso*. Esta unidad trata sobre el manejo de nuestros sentimientos. Los niños están aprendiendo que ellos pueden tener sentimientos fuertes (intensos) y que cuando los tienen ellos pueden comportarse de manera tal que la gente a su alrededor lo nota. Los niños aprenden sobre la frustración, el entusiasmo y la decepción. Estos son sentimientos comunes entre los niños pequeños; los que, además, pueden convertirse en sentimientos muy fuertes—y el comportamiento puede terminar en llanto o en impaciencia y pueden perder el control.

Los niños estarán aprendiendo a investigar cómo se están sintiendo poniéndose las manos sobre su pancita. Esto les ayuda a darse cuenta cómo se está sintiendo su cuerpo y les da a sus manos algo que hacer. Así también les ayuda a saber si están respirando profundamente de una forma adecuada. Ellos van a aprender tres maneras de calmar sus sentimientos fuertes o intensos.

- **Decir “Cálmate”.** Esto les señala la necesidad de calmarse y los hace pensar en cómo hacerlo.
- **Respirar profundamente.** Los niños aprenden a “respirar con su barriguita” para así respirar profundamente hasta el fondo de sus pulmones. Sus barriguitas se mueven hacia afuera cuando inhalan y hacia dentro cuando exhalan. Al respirar de esta forma los latidos del corazón disminuyen, lo cual lleva inmediatamente a un sentimiento de calma. Pregúntele a su niño cómo se realiza este tipo de respiración. Luego practique con él en el hogar.
- **Contar en voz alta.** Los niños aprenden a contar lentamente del 1 al 4. Esto lleva a los niños a tomarse una pausa antes de actuar sin pensar. Los niños mayores pueden aprender a contar lentamente mientras respiran.

Los niños también aprenderán otros métodos para manejar sentimientos fuertes. Entre ellos se incluyen actividades físicas (tirar una bola, bailar), hacer algo divertido para ellos (jugar con bloques, dibujar, escuchar música, acariciar un gato) o conversar con un adulto.

Su niño está aprendiendo una canción acerca de las formas que existen para calmarse. Pídale que se la cante.

Observe qué cosas hacen que su hijo se calme y motíVELO a que las utilice cuando tenga sentimientos fuertes. Asegúrese también de decírmelo para así utilizar estos métodos en la escuela.

Atentamente,

Estimada familia:

Esta semana nuestra lección de *Segundo Paso* es acerca de cómo esperar. Muchas veces, los niños necesitan esperar en la escuela y en el hogar. Ellos esperan por su turno, esperan en línea, esperan por el autobús y esperan por los padres. El esperar puede ser fácil para algunos niños que son pacientes y quietos por naturaleza, pero para otros niños el esperar es muy difícil. Ellos pueden volverse más y más inquietos, frustrados o preocupados. Los niños normalmente no se comportan bien cuando tienen sentimientos fuertes, pero pueden aprender técnicas que los pueden ayudar a esperar.

En clase, estamos hablando acerca de formas para calmarse. Los niños practican cómo se sienten poniendo sus manos en sus barriguitas. Luego ellos escogen una de las formas para calmarse:

- Decir "Cálmate".
- Respirar profundamente.
- Contar en voz alta.

Usted puede probar en casa una de las maneras de calmarse cuando los niños tienen dificultad en esperar. Otra forma de lidiar con la espera es hacer o pensar en algo diferente. La próxima vez que usted y su hijo estén esperando juntos, hablen acerca de las maneras que hay para hacer que una espera sea agradable o que pase más rápido. Los adultos tienen algunas veces formas ingeniosas que los niños disfrutan. Algunas personas hacen dibujos, chistan con los dedos o cantan canciones en su cabeza. Planifique para aquellos momentos en que su hijo tenga que esperar y lleve algo que pueda hacer, como lápices y papel o un libro. Usted también le puede contar a su hijo una historia o jugar un concurso de preguntas: "¿Cuál es la cosa más grande en este cuarto?" "¿Cuántos autos rojos ves?"

Los niños están aprendiendo que aunque hay momentos en los que tienen que esperar, ellos pueden manejar sus sentimientos y su comportamiento mientras esperan.

Por favor, déjeme saber si tiene alguna pregunta.

Atentamente,

Estimada familia:

En nuestras lecciones de *Segundo Paso*, los niños están aprendiendo acerca del enojo y qué hacer acerca de ella. Aquí se mencionan algunas cosas que ellos están aprendiendo:

- Cuando estamos molestos, generalmente nuestros cuerpos se sienten tensos o rígidos, nuestro corazón late rápidamente y nos podemos sentir calientes.
- El sentimiento del enojo está bien, pero el comportamiento de amargura y actos que hacen daño no lo son.
- Un sentimiento fuerte de enojo nos puede hacer difícil el pensar, y podemos actuar en una forma que podemos hacer daño a los demás con nuestras palabras o voces.
- Cuando estamos molestos, necesitamos calmarnos.
- Nosotros podemos utilizar algunas formas conocidas para calmarnos y así poder manejar nuestro enojo. (Decir “Cálmate”, respirar profundamente, contar en voz alta.)

El manejo del enojo es muy difícil entre niños pequeños. Ellos necesitan mucha ayuda y apoyo para recordarles que deben de calmarse antes de que actúen en una forma que pueda hacer daño. Los niños aprenden mirando. Si cuando usted está molesto, modela las formas mencionadas de calmarse delante de su niño, él o ella aprenderá cómo hacerlo más rápidamente. Además, cuando usted vea que su hijo comienza a molestarse, intervenga y recuérdale de utilizar las formas para calmarse.

El aprender a manejar el enojo es como cualquier otra tarea—toma tiempo y mucha práctica. Dígale a su niño que se le hará más fácil y que con la práctica, él o ella aprenderá a hacerlo.

Los niños han estado cantando una canción que les recuerda como manejar el enojo. Haga que su niño se la cante.

Atentamente,

Estimada familia:

En la tercera unidad de las lecciones del *Segundo Paso*, hemos aprendido la resolución de problemas. Estamos usando una canción tipo rap y nuestras marionetas—Cachorro Impulsivo y Caracolito Calmadito—para ayudarnos a aprender los tres pasos que son muy simples.

### **Pasos para la resolución de problemas**

1. ¿Cómo me siento?
2. ¿Cuál es el problema?
3. ¿Qué puedo hacer?

Los sentimientos son una pista para saber que existe un problema. Si los niños están molestos acerca de un problema, ellos deben de practicar formas para calmarse. Una vez que se hayan calmado, van a poder pensar. Los niños están aprendiendo a hablar acerca de sus problemas sin culpar a otros y también están aprendiendo a pensar en las maneras de solucionar sus problemas. Los niños son por naturaleza hábiles resolviendo problemas, y les encanta saber que son capaces de encontrar explicaciones para las cosas. Nosotros podemos alentarlos a resolver sus problemas de las siguientes formas:

- Guiándolos a realizar los pasos cuando existe un problema.
- Ayudándolos a conversar acerca de los problemas que tienen.
- Alentándolos a pensar y encontrar varias soluciones
- Conversando con ellos acerca de cómo trabajarían las cosas si probaran las soluciones.

Los niños estarán aprendiendo a interrumpir en una forma educada diciendo “Discúlpeme”. También estarán aprendiendo a ignorar las distracciones.

Generalmente, los niños pequeños se sienten vulnerables o atrapados cuando tienen problemas. Ellos pueden rendirse cuando no encuentran lo que buscan o pueden quejarse o alejarse del juego que realmente deseaban jugar si es que no consiguen lo que quieren. Los pasos para la resolución de problemas les muestran que siempre hay algo que hacer para resolver sus problemas.

Cuando su niño tenga problemas en casa, trate de usar estos pasos para ayudarlo a saber cómo proceder. Pídale que cante el rap.

Si tiene preguntas, por favor llámeme.

Atentamente,

Estimada familia:

En nuestras lecciones de *Segundo Paso*, los niños han aprendido cómo hacer amigos y cómo mantenerlos. Los niños que saben cómo hacer amigos están más contentos en la escuela y aprenden mejor. Así es que tener un conocimiento sobre la amistad es muy importante.

Éstas son algunas de las cosas que los niños están aprendiendo en clase:

- Es justo compartir, turnarse o intercambiar cuando dos niños desean jugar con el mismo juguete.
- Cómo asegurarse de que dos niños se diviertan cuando están jugando juntos. Usted puede estimularlos para que hablen y se escuchen hasta que lleguen a decidir el juego que ambos van a disfrutar. De esta forma, ellos se divierten y continúan siendo amigos.
- Que para unirse a otro grupo de niños uno tiene que tratar más veces. Los niños que son exitosos hacen lo siguiente:
  - Observan lo que el grupo está haciendo.
  - Juegan lo mismo.
  - Dicen cosas amigables acerca de lo que los otros niños están haciendo.
  - Luego les preguntan si pueden unirse al grupo.

Algunas veces puede tomar dos o tres veces para que un niño sea exitoso, así es que motive al niño a que siga tratando.

Una forma maravillosa de ayudar al niño a aprender estas destrezas es invitando a otro niño a venir y a jugar con él. Quédese cerca de los niños y observe lo que sucede. Cuando ambos niños necesiten ayuda, acérquese apoyando sutilmente y enseñándoles a resolver la dificultad por la que están pasando. Recuerde que es natural que todos los niños se centren en sí mismos. Para usar estas destrezas sociales, necesitan mucha práctica y mucho apoyo, así como lo necesitan con la habilidad de la lectura. Asegúrese de admirarlos cuando vea que usan las destrezas.

Si usted piensa que su hijo está pasando por momentos difíciles con sus amigos, por favor hágamelo saber para que juntos podamos ayudar a su niño.

Los niños han estado cantando una canción que les ayuda a recordar maneras justas de jugar. Pídale a su niño que se la cante.

Atentamente,

Estimada familia:

Hemos terminado todas las lecciones de nuestro programa *Segundo Paso*. ¡Cuánto hemos aprendido! Hemos aprendido sobre nuestros sentimientos y los de los demás. Hemos aprendido cómo calmarnos y cómo manejar el enojo. Hemos aprendido cómo resolver problemas y cómo hacer amigos y mantenerlos.

Nosotros continuaremos en clase con la práctica diaria de estas destrezas. Aquí hay algunas maneras que usted puede mantenerlas en práctica en su hogar:

- Juegue un juego de mesa con su niño. Los juegos de mesa le dan la oportunidad de practicar el manejo de los sentimientos, siguiendo las reglas del juego, esperando su turno y divirtiéndose con usted.
- Corte figuras de caras mostrando diferentes sentimientos, o corte figuras de cosas divertidas que podrían hacer. Péguelas en un pedazo de papel y hable con su hijo acerca de estas figuras.
- Haga una lista de actividades sencillas y divertidas que puede realizar con su hijo que no cuesten mucho dinero y que no tomen mucho tiempo. Por ejemplo, cantar una canción, cortar una máscara de papel, correr por la cuadra y contar chistes. Ponga cada actividad en una tarjeta. Cuando usted tenga algún momento, saque una carta y realice la actividad anotada. También en el futuro puede añadir más actividades a su colección.
- Lea una historia acerca de los amigos. Converse sobre lo que significa un amigo. Hable acerca de cómo los amigos se divierten juntos y se mantienen unidos como amigos.
- Cuando tenga problemas pequeños (como perder sus anteojos de sol), pregunte a su hijo qué es lo que usted podría hacer. Use los pasos de la resolución de problemas de *Segundo Paso*. Hágale una placa para su hijo en la que diga "Experto en solucionar problemas".

Si usted descubre nuevas y divertidas maneras de practicar estas destrezas, asegúrese de hacérmelas saber para poder compartirlas con otras familias.

Atentamente,