



¿Qué está aprendiendo mi hijo?

Temas de la unidad

Su niño de kínder está aprendiendo a utilizar pistas, como mirar el rostro y el cuerpo de una persona y lo que está pasando, para reconocer 3 sentimientos comunes—felicidad, tristeza y enfado. Hacia el final de la unidad, también se familiariza con la respiración pausada como forma de ayudarse a sí mismo a sentirse tranquilo cuando experimenta emociones fuertes.

¿Por qué es importante?

Las investigaciones demuestran que los niños que aprenden las habilidades de esta unidad tienen más probabilidades de:

- Ser mejores alumnos
- Establecer relaciones más sólidas
- Tener mayor autoestima
- Ser mejores solucionadores de problemas



Practicar en casa

Qué necesita identificar

Observe y elogie a su hijo cuando reconozca y rotule sentimientos—los propios y los de otras personas—o cuando utilice pistas para adivinar cómo se siente otra persona. Usted puede decir, Parece que esa persona se siente enfadada. ¡Has hecho un buen trabajo prestando atención a su rostro y a su cuerpo y a lo que está pasando!

¡Pruebe esto!

Conversar: Un par de veces a la semana, pregúntele a su hijo, **¿Cuándo viste a alguien que parecía feliz hoy? ¿Cuándo viste a alguien que parecía triste? ¿Cómo supiste que se sentía así?**

Conversar: Un par de veces a la semana, pregúntele a su hijo, **¿Cuándo te sentiste enfadado o triste hoy? ¿Qué hiciste para sentirte tranquilo?**

Practicar: Una vez que su hijo haya aprendido la respiración pausada en la escuela, practique con él. Respire profundamente por la nariz, contenga la respiración por un momento y luego suéltela lentamente por la boca.