

¿Qué está aprendiendo mi hijo?

Temas de la unidad

Su niño de primer grado está aprendiendo a utilizar pistas, como mirar el rostro y el cuerpo de una persona y lo que está pasando, para adivinar cómo se siente otra persona. También aprende palabras para describir sentimientos más complejos—preocupado, tranquilo y frustrado. Hacia el final de la unidad, practica 2 formas de sentirse tranquilo cuando experimenta emociones fuertes: pedir ayuda y contar despacio.

¿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



Mateo se sintió frustrado cuando tuvo dificultades para poner pegatinas en un cohete de juguete. Utilizó la técnica de contar despacio para ayudarse a sí mismo a sentirse tranquilo.

Practicar en casa

Qué necesita identificar

Observe y elogie a su hijo cuando reconozca y rotule cómo se siente otra persona mirando su rostro y su cuerpo y lo que está pasando. Usted puede decir, **¡Parece que tu primo está frustrado! Está frunciendo el ceño y no puede llegar al juguete que está sobre la mesa. Has hecho un buen trabajo utilizando pistas para adivinar cómo se siente.**

¡Pruebe esto!

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

Conversar: Muéstrela a su hijo la imagen de arriba. Pídale que le diga cómo se sentía el personaje (Mateo) en el video y qué hizo para sentirse tranquilo.

Practicar: Una vez que su hijo haya aprendido a contar despacio en la escuela, practique con él. Cuente lentamente del 1 al 10, dando palmadas en silencio con cada número.