

### ¿Qué está aprendiendo mi hijo?

#### Temas de la unidad

Su hijo está aprendiendo más palabras para describir diferentes sentimientos. Cuando nos sentimos bien después de hacer algo difícil, eso es sentirse orgulloso. Cuando algo no sucede de la manera que queríamos, podemos sentirnos decepcionados. Los alumnos de segundo grado también están aprendiendo una nueva forma de ayudarse a sí mismos a sentirse tranquilos. Pensar en cosas que les hagan sonreír, como su mascota favorita, o decirse a sí mismos cosas agradables como, “Lo conseguí”, puede ayudar cuando se sientan preocupados o decepcionados.

#### ¿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 logre sentirse tranquilo sin la ayuda de un adulto. Usted puede decir, **Cuando estabas disgustado, vi que te tranquilizaste solo. ¡Bien hecho!** Posiblemente su hijo conozca diversas formas de sentirse tranquilo, como la respiración pausada, contar despacio o decirse a sí mismo algo como, “Creo en mí”.

#### ¡Pruebe esto!

**Conversar:** Cada semana, pregúntele a su hijo, **¿Cuándo te sentiste orgulloso esta semana?** Comparta sus propios ejemplos de ocasiones en las que se sintió bien con usted mismo después de hacer algo difícil. Por ejemplo, **Me sentí orgulloso ayer cuando mis compañeros de trabajo y yo ayudamos a muchos clientes durante un momento de mucha actividad en la tienda.**

**Practicar:** Ayude a su hijo a pensar en cosas que le hagan sonreír o que pueda decirse a sí mismo para sentirse mejor cuando esté disgustado, decepcionado o preocupado. Puede hacer dibujos, hacer una lista o crear un cuadernillo para consultarlo cuando lo necesite.