

## Sigan así...En casa

Estimadas familias,  
Aquí hay algunas cosas que puede hacer en casa para apoyar lo que su hijo/a está aprendiendo en la escuela.

### Manténgalos sanos y activos

Aprender a calmar la mente es una forma en que enseñamos a los niños a cuidarse a sí mismos. Aquí hay un ejercicio que puede hacer con su hijo/a:

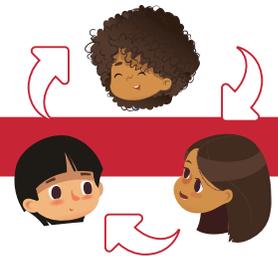
Siéntense cómodamente y cierren los ojos. Tomen algunas respiraciones lentas y profundas dentro y fuera de su nariz. Noten los pensamientos en su mente. ¿Están pensando en muchas cosas? Imaginen que sus pensamientos son pedazos de tierra en su piel. Hagan creer que está empezando a llover. Délen la bienvenida a las cálidas y suaves gotas de lluvia en su piel. Déjenlas lavar la suciedad. Todos sus pensamientos simplemente se escapan. Ahora sale el sol brillante y los seca. Abran lentamente los ojos ... ¿Cómo se sienten?



### Desarrolle su bienestar emocional

Cuando su hijo/a está molesto/a, es posible que no pueda articular sus sentimientos con palabras. En cambio, pueden mostrar sus sentimientos de maneras menos verbales, como llorar. En estos momentos, modele la empatía notando el comportamiento de su hijo/a (“Veo que estás llorando”). Ayúdelos a identificar la emoción que está experimentando (“A veces, cuando una persona llora, está molesta. ¿Te sientes molesto/a? ”). Ayúdelos a descubrir la razón por la cual están molestos (“Tratemos de descubrir qué sucedió para que te sientas molesto/a”).

Modelar la empatía con el tiempo puede ayudar a su hijo/a a estar más en sintonía con sus propios sentimientos y desarrollar empatía por los demás.



### Ayúdelos a comunicarse

Desarrollar el vocabulario descriptivo de su hijo/a es un proceso continuo. Una forma de hacerlo es mirar un objeto (como un paraguas o un charco) y usar sus sentidos para describirlo. Veo ... oigo ... siento ... huelo ... Proporcione palabras para que los niños las usen para que puedan ser más específicos con sus descripciones.



### Explore su mundo

En la escuela, se alienta a su hijo/a a hacer preguntas que comiencen con la frase “Me pregunto...” Cuando le hagan una pregunta para la que quizás no sepa la respuesta, exploren la respuesta juntos. Vaya a la biblioteca y mire libros u otros recursos digitales. ¡Aprendan juntos!

