Enlace con el Hogar

¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
Su niño o niña está aprendiendo que algunos sentimientos son fuertes y necesitan ser controlados. Los sentimientos fuertes se pueden controlar diciendo "Basta", nombrando el sentimiento, luego respirando profundamente y hablando consigo mismo(a) de manera positiva para calmarse.

¿Por qué es esto importante?
Cuando los niños tienen sentimientos fuertes, les resulta más difícil pensar con claridad y prestar atención.

Pregunte a su niño o niña: **Cuando tienes un sentimiento fuerte, ¿qué es lo primero que debes hacer?** Respuesta de *Second Step*: Poner las manos sobre mi estómago y decir "Basta".

¿Qué debes hacer a continuación? Respuesta de *Second Step*: Decir qué siento usando el nombre del sentimiento.

¿Qué puedes hacer para calmarte luego? Respuestas posibles: Respirar profundamente. Contar. Hablar conmigo mismo(a) de manera positiva.

¿Puedes enseñarme cómo se respira profundamente? (Deje que su niño o niña lo guíe para respirar profundamente).

Cuando te sientes enojado(a), ¿qué puedes decirte a ti mismo(a) que te ayude a calmarte? Respuestas posibles: Relájate. Todo saldrá bien.

Práctica en el hogar

Cuando note que su niño o niña tiene sentimientos fuertes, recuérdele que diga "Basta" y que después diga qué siente. Luego practiquen la respiración profunda los dos juntos. Ayude a su niño o niña a pensar en palabras para hablar consigo mismo(a) de manera positiva para permanecer calmado(a). Por ejemplo:

> **Veo que estás teniendo un sentimiento fuerte. Recuerda decir "Basta".** Espere a que su niño o niña diga "Basta". **¿Qué estás sintiendo?** Ayude a su niño o niña a nombrar el sentimiento, si es necesario. **Ahora vamos a respirar profundamente los dos juntos.** Practique la respiración profunda con su niño o niña. **¿Qué puedes decirte a ti mismo(a) para ayudarte a permanecer calmado(a)?**

Actividad

Ayude a su niño o niña a pensar en una ocasión en la que tuvo sentimientos fuertes y necesitó calmarse. Complete las siguientes oraciones con las respuestas de su niño o niña.

Tengo un sentimiento fuerte que necesito controlar cuando:

_____

¡Basta! Me siento _____

Respirar profundamente.

Cosas positivas que puedo decirme a mí mismo(a):

_____

(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)

© 2011 Committee for Children