

Consejos

#1

Video: Todos somos

Lo que me gusta de mí

Ayude a su niño a estar orgulloso de sí mismo al motivarlo a crear un collage de las cosas que le gustan de sí mismo. Podría incluir una mezcla de dibujos y palabras que representen sus cualidades únicas. Déjele saber que esas cosas hacen que sea como es ¡y que no hay otra persona exactamente como él! Motivar una imagen propia positiva lo ayudará a creer en sí mismo en los momentos difíciles y le dará las fuerzas para seguir sus sueños.

Ver y hablar: ¿Qué palabras te podrían describir?

#2

Video: Alvin Ailey Dance - Emotions

Me siento...

El baile, la música y el arte pueden ser buenas vías para expresar las emociones, en especial para los niños pequeños que no siempre conocen las palabras para expresar lo que sienten. Puede motivar la expresión artística en la casa con materiales sencillos que tengan a la mano, como pañoletas para bailar, cucharas de madera para marcar una melodía y pedazos de papel de colores para doblar y pegar. Tener maneras saludables para explorar las emociones ayuda a que los niños adquieran más conciencia de sus propios sentimientos y los de las otras personas, lo cual puede ayudarlos a lidiar con situaciones difíciles.

Ver y hablar: Creen un baile, una canción o un dibujo para mostrar cómo se sienten hoy.

#3

Video: I tried

Intentar cosas nuevas

Déjele saber a su niño que es importante intentar hacer cosas nuevas: es una manera de averiguar las cosas que nos gustan y también de aprender y crecer. Hacer un árbol de papel puede ser una manera divertida de motivar a su niño a intentar cosas nuevas. Dibuje o recorte el tronco y las ramas de un árbol y cada vez que su niño intente algo nuevo, dibuje o pegue una nueva hojita al árbol. A medida que el árbol de su niño crezca, él verá cuánto también ha crecido.

Ver y hablar: ¿Qué cosas nuevas te gustaría hacer?



Video: Twiddlebug Outing

Listo para un reto

Demuéstrele a su niño que resolver un problema toma tiempo y perseverancia pero que se siente muy bien cuando se encuentra la solución. Ayúdelo a recordar un problema que haya solucionado recientemente y juntos representen cómo lo hizo. Tomen fotos o hagan dibujos de los pasos que tomó y represéntelos: ¿Qué fue lo primero que hizo? ¿Y después? ¿Qué sucedió al final de cada paso y cómo se sintió él? La próxima vez que su niño asuma un reto, repasen los dibujos para recordar el trabajo arduo y de la actitud positiva que se requieren para lograr nuevas metas.

Ver y hablar: Si su niño se siente frustrado mientras resuelve un problema, animelo a que "Respire, piense, actúe": puede respirar profundo, pensar en lo que va a hacer e intentar una solución.



Video: Fishing with abuelo

¡Lo lograste!

Cuando su niño termine de hacer una tarea, felicítelo por sus esfuerzos de la manera más específica posible. Por ejemplo, en vez tan solo decir: "¡Muy buen trabajo!", podría decir: "Trabajaste muy duro para hacer esa torre con bloques... ¡lo lograste!" o "¡Me sentí muy orgullosa de ti cuando te deslizaste por el tobogán tu solito!". Sus comentarios positivos no solo ayudarán a que su niño adquiera confianza en sí mismo, sino que también le ayudarán a reflexionar sobre lo que hizo y a sentirse orgulloso de sus logros.

Ver y hablar: ¿Cómo crees que se sintió la niña cuando atrapó un pez? ¿Cómo te sientes tú cuando aprendes a hacer algo?



Video: Morning Chores

Trabajos importantes

Hacer quehaceres sencillos en casa ayuda a que los niños se sientan parte importante de la familia. Elija algunas que sean apropiadas para la edad de su niño, como poner la mesa para la cena o clasificar los calcetines cuando laven la ropa. Déjele saber que usted cuenta con él en estas responsabilidades especiales y elógielo por un trabajo bien hecho. Su niño comenzará a establecer rutinas que le darán seguridad en sí mismo, y esa confianza en sí mismo aumentará mientras aprende a dominar cada tarea.

Ver y hablar: ¿Cuáles son algunos de los quehaceres que los niños hacen en el video? ¿Qué haces tú para ayudar en casa?



Video: Big Bird Sings About Mistakes

Todos cometemos errores

Para motivar la independencia de su niño, ayúdele a comprender que los errores son parte normal del proceso de aprendizaje. Cuando esté listo, permítale asumir quehaceres diarios como abotonarse la camisa o beber de un vaso o taza para “niños grandes”. Si no se abotona algunos botones o derrama la bebida, muestre una actitud positiva al reaccionar de manera calmada. Asegúrele que es normal hacer errores y déjele saber que todos cometemos errores, incluso usted. Pregúntele qué puede hacer diferente la próxima vez, tal vez abotonarse más despacio o asegurarse de sostener la taza con las dos manos.

Ver y hablar: Converse con su niño sobre un error que usted hizo alguna vez y lo que aprendió de ese error.



Video: Facial Emotions

Exprésate

Hable con su niño acerca de cómo algunas expresiones faciales pueden parecer similares pero tienen pequeñas diferencias que demuestran distintos sentimientos. Por ejemplo, llorar puede significar “triste” o “feliz”, pero claves sutiles como sonreír o fruncir el ceño muestran la diferencia. Representen juntos varias situaciones como recibir un regalo inesperado, ver a un oso muy grande, perder un juguete favorito y escuchar una bella música. ¿Qué siente su niño en cada situación y cómo demuestra esos sentimientos? Estos juegos no sólo ayudan a que los niños reconozcan y nombren los sentimientos sino también a que empiecen a reconocer las diferencias sutiles en las emociones.

Ver y hablar: Traten de representar algunas de las expresiones faciales del video: tristeza, sorpresa, frustración, enojo, temor y felicidad.



Video: Believe in Yourself

Deja que brilles

Su niño le ve como un ejemplo en todo sentido. Como su primer y más importante maestro, usted es un ejemplo primordial para ayudarlo en el desarrollo de su amorpropio. Trate de enfocarse en los aspectos positivos que usted tiene en vez de criticarse demasiado. Cuando usted tenga problemas, use esa oportunidad para demostrarle a su niño cómo manejar los contratiempos con optimismo. Por ejemplo, use frases como “Estoy desilusionada porque no esperaba eso, pero esto es lo que puedo hacer para mejorar esta situación”.

Ver y hablar: Elmo quiere aprender a leer bien. ¿Qué quieres tú aprender a hacer? Recuerda que debes practicar y creer en ti.