LOS RETOS DE LA TARDE

La gran espera

Comience con un cuento: Elena y su papá están esperando en una fila larga para pagar en el supermercado. Segundos después, Elena comienza a preguntar: "¿Cuánto falta?". Su papá la tranquiliza con la frase: "Unos minutos más". Como a Elena no le gusta la respuesta, patea el carrito de compras. "¡Quiero irme ya!", se queja.

Conversen: *Pregúntele a su niño: "¿Qué sientes cuando tienes que esperar por algo? ¿Qué cosas divertidas puedes hacer para entretenerte mientras esperas?".*

Estrategias para practicar la paciencia

La paciencia es una destreza valiosa en la escuela y la vida. Los niños descubrirán que esperar puede llevar a cosas maravillosas cuando practican ser pacientes.

Aunque no se puede esperar que su niño sea paciente por largos períodos de tiempo, usted puede hacer cosas divertidas para pasar el tiempo. Intente estas estrategias:

- Dé a su niño un desafío especial, como espiar cosas de color rojo, contar cuánta gente espera en la fila o inventar un cuento sobre algún objeto que vea en algún estante.
- Busque la primera letra del nombre de su niño o palabras conocidas en los artículos que estén en los estantes.

Receta para la fortaleza emocional

Cómo decir la hora Explíquele el concepto del tiempo con palabras que su niño pueda entender. Si le pregunta: "¿Cuánto falta?", podría contestarle: "El tiempo que te lleva cepillarte los dientes" o "El tiempo que nos lleva caminar a la escuela".

La perspectiva de un niño: Los niños pueden percibir cinco minutos como si fueran una hora completa y esto puede hacer que ser paciente sea especialmente difícil. A medida que su niño aprenda a practicar estrategias más divertidas para ser paciente, le resultará cada vez más fácil esperar.

LOS RETOS DE LA TARDE

¡Oh no!

Comience con un cuento: Samuel está tratando de armar una torre de bloques. Trabajó mucho para apilar los bloques, pero cuando agrega el último bloque, la torre se derrumba. Samuel patea los bloques y comienza a llorar. "No soy bueno armando torres", exclama.

Conversen: *Pregúntele a su niño: "¿Qué sientes cuando las cosas no salen como tu quieres? ¿Puedes intentarlo de otra manera?".*

Estrategias para superar errores

Los niños que aprenden de sus errores intentan hacer y descurbrir nuevas cosas.

Si su niño tiene dificultad para aceptar sus propios errores, estas son algunas ideas para responder:

- Asegúrele que los errores son parte de aprender y que todos los cometemos.
- Recuérdele que la manera de aprender hacer algo es practicando. Recuérdele las otras cosas que hace bien porque las practicó.
- Para ayudarle a afrontar el problema, ponga a prueba la estrategia "Respira, piensa, actúa" (vea la página 3).

Receta para la fortaleza emocional

Súper resuelve-problemas Póngale un nombre de superhéroe a su niño y dígale que tiene el poder para resolver las cosas. La próxima vez que se enoje por haberse equivocado, dígale: "¡Parece que es un trabajo para [nombre de superhéroe de su niño]!".

Dar un buen ejemplo Sea un ejemplo para su niño y, cuando enfrente sus propios errores, trate de controlar sus emociones. Permita que le escuche decir en voz alta mientras resuelve un problema: "Primero haré esto, luego haré...".

La perspectiva de un niño: A los niños les emociona hacer muchas cosas, pero se pueden sentir tristes cuando las cosas no suceden como ellos quieren. A medida que su niño aprende a cómo controlar sus emociones, cometer errores será menos molestoso.