

Soluciones Positivas *para familias*

Sesión 5: Enséñame qué hacer



¿Qué pasa hoy?

- ✓ Reflexiones de aplícalo y pruébalo
- ✓ Afirmaciones
- ✓ Enséñame qué hacer: Por qué, cuándo y cómo
- ✓ Alfabetismo emocional
- ✓ Controlar la ira y manejar la decepción
- ✓ Resolución de problemas





Reflexión de aplícalo y pruébalo

Rutina o transición

¿Cómo se sintieron sobre probar las estrategias?

¿Cómo respondió tu hijo?

¿Alguna parte de esto fue exigente?

Afirmaciones



Comentarios
que son
**alentadores y
motivadores**



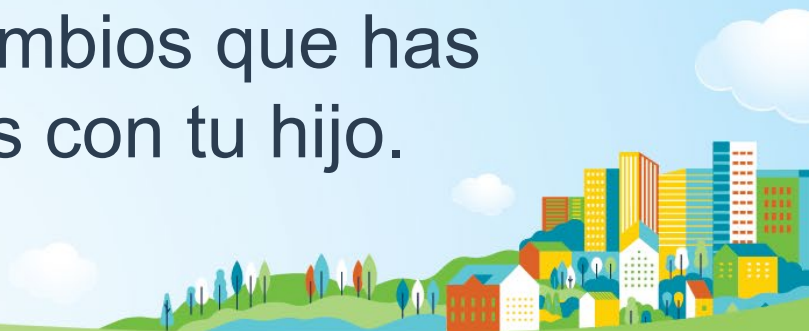
Nos ayudan
**a sentirnos
fuertes**



Hacen que nos
sentamos
optimistas
sobre el cambio

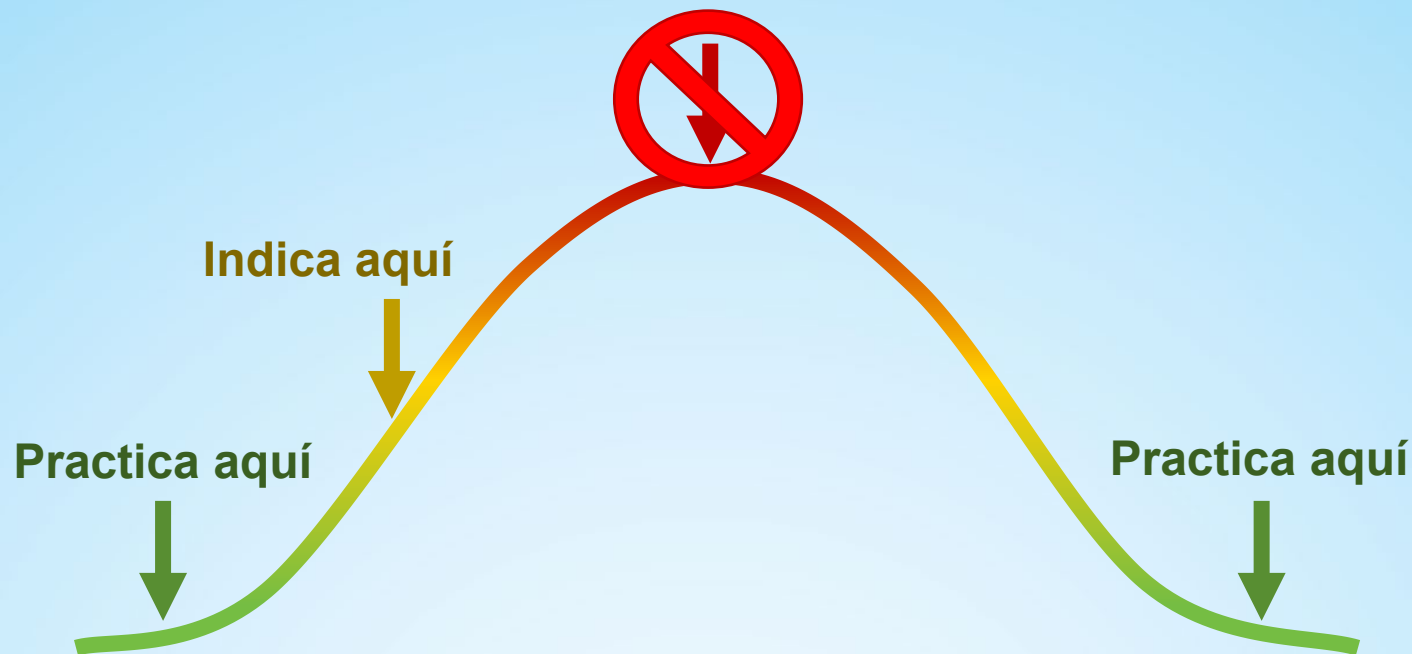
¡Toma nota!

Reflexiona sobre los cambios que has
hecho o tus iniciativas con tu hijo.



Aquí es cuando enseñamos

Enseña **antes** de que hayan comportamientos problemáticos

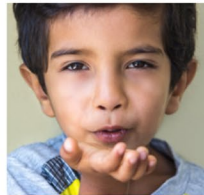


Alfabetismo emocional

La capacidad de reconocer, identificar y entender sentimientos en uno mismo y en otros.



¿Qué palabras de emociones conoce tu hijo?



Affectionate
Cariñoso(a)



Bored
Aburrido(a)



Brave
Valiente



Calm
Calmado(a)



Cheerful
Alegre



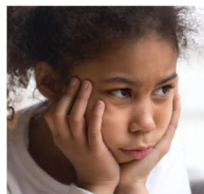
Comfortable
CÓmodo(a)



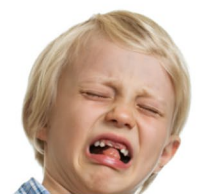
Creative
Creativo(a)



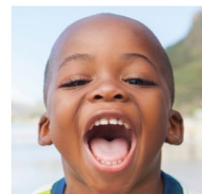
Curious
Curioso(a)



Disappointed
Decepcionado(a)



Disgusted
Asqueado(a)



Excited
Emocionado(a)



Embarrassed
Avergonzado(a)



Caras de emociones



Así es como me siento hoy



Lee un libro

- Usa voces divertidas para mostrar emoción
- Haz que tu hijo señale emociones en personajes
- Haz preguntas y conversa:
 - ¿Cómo se sintió el niño?
 - ¿Qué te hace sentir miedo?
 - Muéstrame tu cara de asustado.





Aplicalo y pruébalo

- Selecciona 2 o 3 nuevas emociones que quieras enseñar
- Añade algunas ideas sobre cómo las enseñarás



Actividad 2





Autorregulación y gestión de la ira

Ayuden a sus hijos:

- A reconocer las grandes emociones, como la ira, en sí mismos y en otros
- A que aprendan a calmarse
- A entender las formas apropiadas de expresar grandes emociones como la ira



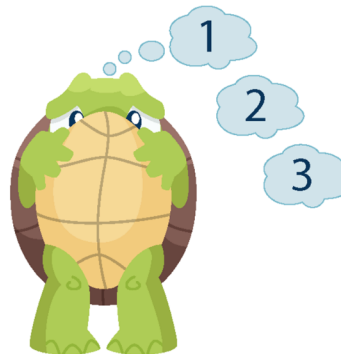
Técnica de la tortuga



Paso 1. Reconoce tus sentimientos.



Paso 2. Detén tu cuerpo.



Paso 3. Métete dentro de tu caparazón y respira profundamente 3 veces.

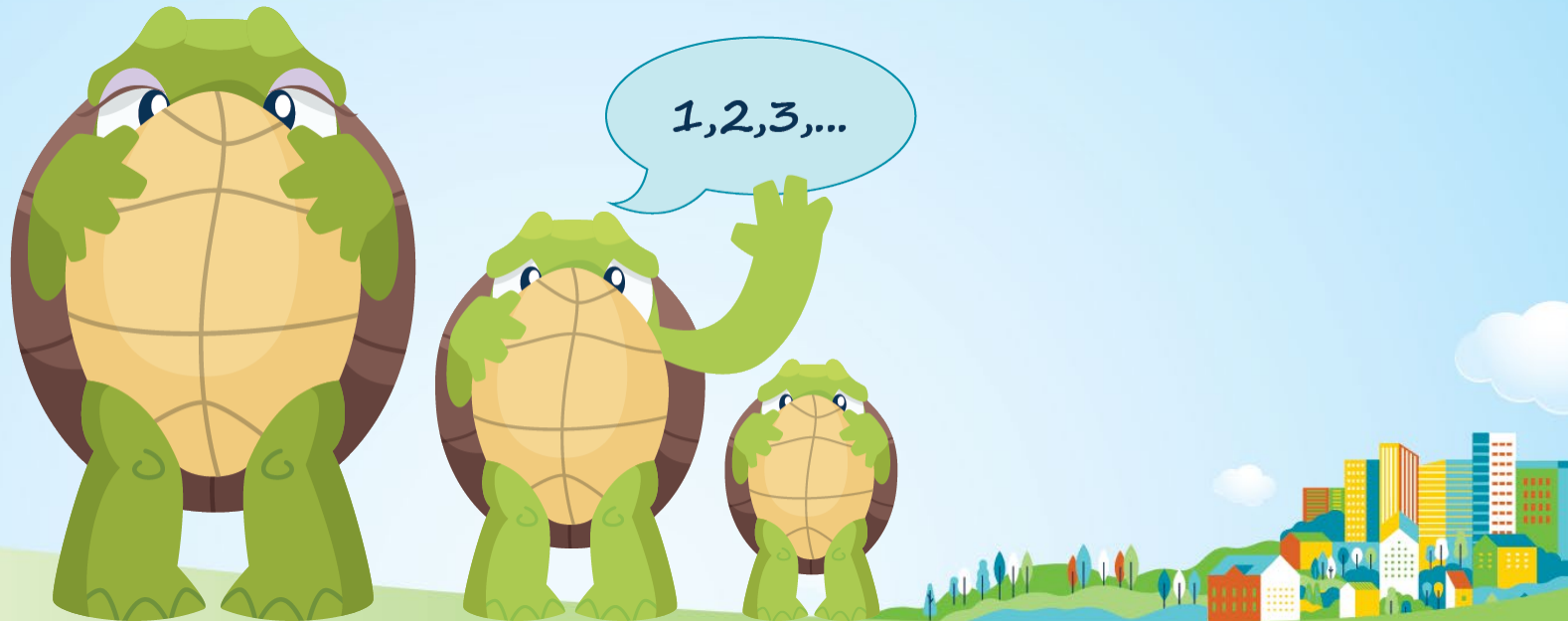


Paso 4. Sal cuando estes tranquilo y busca una solución.



¡Practica, practica, practica!

- Enseña la Técnica de la tortuga, paso a paso
- Proporciona muchas oportunidades para repasar
- Anima a tu hijo a "resguardarse como una tortuga"
- ¡Celebra su éxito!



Respiración abdominal

Respira profundo

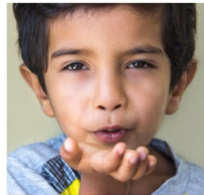
Huele la flor



Sopla el molinillo



No es sólo para la ira



Affectionate
Cariñoso(a)



Bored
Aburrido(a)



Brave
Valiente



Calm
Calmado(a)



Cheerful
Alegre



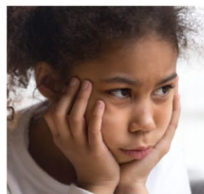
Comfortable
CÓmodo(a)



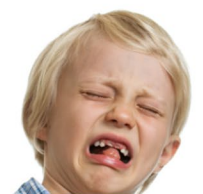
Creative
Creativo(a)



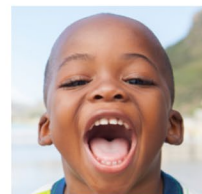
Curious
Curioso(a)



Disappointed
Decepcionado(a)



Disgusted
Asqueado(a)



Excited
Emocionado(a)



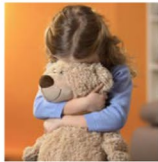
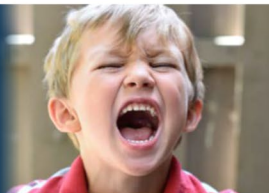
Embarrassed
Avergonzado(a)



Tomar un descanso: usar una zona para calmarse en el hogar



Tomarse un descanso: usar un área calmante en casa



Un área calmante le brinda a un niño un sitio donde calmarse y tomarse un descanso. Es una estrategia que se podría utilizar cuando los niños se sienten ansiosos, estresados o abrumados. Las familias pueden ayudar a los niños a aprender a tomar un descanso de sus actividades o interacciones que les resultan desafiantes. Al igual que con los adultos, los niños pueden reaccionar al estrés, a la frustración y a la decepción enfadándose, gritando, negándose a recibir ayuda de los adultos o con algunas otras conductas desafiantes. Los adultos pueden utilizar estrategias útiles, como reflexionar, hacer respiraciones profundas o tomarse un descanso cuando sienten que necesitan tomar un descanso y calmarse. El área calmante les da a los niños un lugar donde soltar las emociones fuertes y empezar a sentirse calmos y listos para volver a conectarse con otras personas.

Cómo comenzar

El área calmante o lugar calmante no necesariamente requiere de mucho espacio. Puede ser una silla que su hijo prefiera, un grupo de juguetes que le gusten a su hijo que se encuentren en un dormitorio, o un área donde haya un canasto con juguetes calmantes. El único requisito es que sea un área tranquila, alejada de las interacciones con otras personas y relajante para el niño.

Cuando usted cree su área calmante, piense en cosas que su hijo ya use para calmarse. Podrían ser peluches, un cojín de su preferencia, un rompecabezas, juguetes blandos o libros. Colóquelos en el lugar calmante.

Muéstrele a su hijo que usted ha creado un área calmante y dígame que puede usar el área cuando la necesite para "sentirse mejor". Le podría explicar a su hijo que, en ocasiones, usted va a un lugar calmante que le ayuda a sentirse mejor (Ej: "Cuando me siento frustrado/a con mi trabajo, en ocasiones me echo en el sillón").

Aníme a su hijo a jugar con lo que ha colocado en el lugar. Podría agregar alguna imagen visual que le ayude al niño a realizar respiraciones profundas (118) o alguna historia para fomentar las capacidades sociales, como "La tortuga Tucker..." (119) que podrían ayudar a su hijo a calmarse. Aníme a su hijo a familiarizarse con el área calmante cuando se encuentre en calma. Esto le dará la oportunidad de explorar los elementos que se encuentran en el área calmante y decidir cuál es el más relajante y calmante.

Cuando crea que su hijo podría beneficiarse del área calmante, recuérdale que puede ir al área calmante para sentirse mejor o guíe a su hijo hacia ese lugar (Ej: "Voy a ayudarte a ir a tu lugar calmante para que puedas sentirte mejor").



- ¿Cómo funciona una zona para calmarte?
- Esto es diferente a un descanso, ¿cuáles piensas que son esas diferencias?
- ¿Cómo es esta una habilidad vital útil para tu hijo?



Ayúdanos a calmarnos



Ayúdanos a estar **Calmados** Estrategias para niños

¡Pruebe estas estrategias con su hijo! Cuanto más use una estrategia relajante y practique la estrategia con su hijo, más probable será que la use cuando experimente enojo, estrés, tristeza o frustración.

Yo puedo...



respirar
profundamente



tomar una bebida



hacer un dibujo



leer un libro



contar



tomar un descanso



columpiar



abrazar mi
peluche favorito



caminar



escuchar música



mecerme



construir un
rompecabezas



National Center for Pyramid Model Innovations | ChallengingBehavior.org
Se recomienda la reproducción de este decimaleto. No se requiere permiso para copiar. Si se usa en un aula o en otro formato, cite la fuente original. Este es un producto de National Center for Pyramid Model Innovations y, si es posible, gracias al Acuerdo Cooperativo n.º H288170003 que es financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial del Departamento de Educación de la EE. UU. Sin embargo, el contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación y cualquier uso debe someterse al respaldo del Gobierno Federal.

Publicado: 06/05/20

Resolución de problemas



Pasos de resolución de problemas

Paso 1: ¿Cuál es mi problema?



Paso 1. ¿Cuál es mi problema?



Paso 2. Piensa, piensa, piensa en algunas soluciones.



Paso 3. ¿Qué pasaría?
¿Sería seguro? ¿Sería justo?
¿Cómo se sentirían todos?



Paso 4. ¡Pruébalo!



Puedo ser un solucionador de problemas en casa

Me lo quitó.



Me siento solo(a) y quiero que juegues conmigo.



Quiero jugar solo(a).



Estoy frustrado(a).



Kit de soluciones para el hogar

Paso 2: Piensa, piensa, piensa en soluciones



Pasos de resolución de problemas 3 y 4

Paso 3: Qué pasaría si intentase mi solución

Paso 4: ¡Inténtalo!

 Paso 1. ¿Cuál es mi problema?	 Paso 2. Piensa, piensa, piensa en algunas soluciones.	 Paso 3. ¿Qué pasaría? ¿Sería seguro? ¿Sería justo? ¿Cómo se sentirían todos?	 Paso 4. ¡Pruébalo!
---	---	---	--



Preparar el camino hacia el éxito



- Trata de anticiparte a los problemas
- Mantente cerca de tu hijo
- Apoya a tu hijo
- Dale ánimo a tu hijo





Aplicalo y pruébalo

- Selecciona gestión de la ira y calmarse o resolución de problemas:
 - ¿Qué ideas tienes para usar los materiales con tu hijo?
 - Anota qué quieres enseñar y cómo lo quieres enseñar.
 - Ejemplo: Le enseñé a mi hijo los pasos para resolución de problemas.
 - Leo la historia con guion.
 - Practica conversar sobre problemas usando las tarjetas de escenarios.
 - Cuelgo algunas de las soluciones en la nevera para que mi hijo las pueda consultar fácilmente.



Actividad 3





Repaso de aplícalo y pruébalo

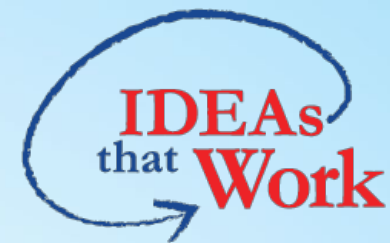
Cosas para probar en casa:

1. Enséñale a tu hijo palabras de **emociones nuevas** (Actividad del manual 2)
2. Usa estrategias para calmarse o estrategias para resolución de problemas (Actividad 3 del manual)



Gracias

The contents of this presentation were developed under a grant from the U.S. Department of Education, #H326B170003. However, those contents do not necessarily represent the policy of the U.S. Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government. Project officer, Sunyoung Ahn.



Office of
Special Education Programs
US. Department of Education

