

4y5 Años Constructores de Relaciones

Las actividades de Constructores de Relaciones ayudan a su hijo a desarrollar una visión positiva de sí mismo y a aprender a jugar con los demás.



Estoy Escuchando

- ✓ El niño aprende a expresarse
- ✓ El niño aprende que tiene ideas valiosas para compartir

Cuando su hijo le hable, mírelo directamente, muéstreles que está escuchando lo que están diciendo. Hágales preguntas para ayudarlos a decirle lo que están tratando de decir. Puedes decir:

¿Y entonces qué pasó?

¿Que dijeron?

Hágales saber que usted está interesado en lo que piensan. Muéstreles que sus sentimientos son importantes para usted respondiendo a lo que dicen. Por ejemplo,

Eso debe haber dolido o

¡Pareces emocionado por eso!

Cuando su hijo le diga algo importante o le cuente una buena historia, pídale que se lo cuente a otra persona. Puedes decir,

¡Esa es una gran historia! ¡Creo que a mamá también le gustaría saber sobre esto!



Exprésate



- ✓ El niño aprende que está bien tener sentimientos
- ✓ El niño aprende a expresar sus sentimientos de manera que no dañe a los demás
- ✓ El niño aprende a llevarse bien con los demás

Habrán momentos en que su hijo se sienta frustrado, enojado o asustado por algo. Pueden actuar gritando, llorando o incluso golpeando. Los niños todavía están aprendiendo acerca de sus sentimientos.

Puede ayudar a su hijo a comprender sus sentimientos al nombrar sus emociones.

Veo algunas lágrimas y llanto. Te ves triste.

Puedes ayudarlos a calmarse cuando tengan estas emociones fuertes.

Eso fue aterrador cuando te caíste. ¿Te gustaría un abrazo para sentirte mejor?

Puede ofrecer formas en que pueden resolver sus problemas. Por ejemplo,

Eso te molestó mucho cuando tu hermana tomó el juguete. Puedes decirle "No he terminado".

Piense en las ocasiones en que su hijo muestra grandes emociones. Piense en algunas formas de resolver esos problemas, incluido lo que pueden decir o hacer. Pueden obtener ayuda de un adulto, esperar su turno, intercambiar o tomar un descanso. Va a tomar tiempo y mucha práctica para que su hijo aprenda a usar sus palabras o pensar en otra forma de resolver su problema o expresar sus sentimientos.

¡Oh Dios!

- ✓ El niño aprende lo que esperas de él
- ✓ El niño aprende sobre acciones positivas y habilidades sociales

Es fácil notar que su hijo hace algo bueno si lo busca. Cuando vea que su hijo hace algo amable o útil, hable con él al respecto. Por ejemplo, si su hijo está jugando muy suavemente con el bebé, diga:

¡Estás siendo tan cuidadoso con tus suaves toques! El bebé se divierte jugando contigo.

Asegúrate de decirles lo que hicieron que estuvo bien. Anímelos cuando compartan, sean amables, recojan los juguetes o escriban su nombre.

¡Trate esto! Deje que su hijo sea la persona que “sorprende” a otros haciendo un buen trabajo. Enséñeles cómo decirles a los demás que les gusta su amabilidad, amistad o ayuda.



Puedo Ayudar

- ✓ El niño aprende a trabajar como parte de un equipo
- ✓ El niño aprende que es un miembro importante de la familia

Encuentre formas en que su hijo pueda ayudar en las actividades diarias. Fíjase en su trabajo diciendo:

¡Eres tan útil! Gracias por _____

¡A esta edad, su hijo tiene muchas habilidades que son muy útiles! Pueden llevar cosas, encontrar cosas, limpiar, poner la mesa y ayudar con las tareas sencillas de la casa. ¡Dígales cuánto ayuda a su familia cuando ayudan!

Sólo Respira

- ✓ El niño aprende a calmarse solo

Enséñele a su hijo cómo respirar profundamente para ayudarlo a calmarse.

Comience colocando su mano sobre su vientre. Muéstrela a su hijo cómo cierra la boca, respire por la nariz y deje que el aire le llene el pecho y el vientre. Puede hacer que su hijo ponga su mano sobre su vientre, para que sienta que se mueve cuando respira. Diga,

Voy a poner mi mano en mi vientre y cerrar mi boca, respiro hondo y mi barriga se llena de aire, entonces dejo salir el aire y mi barriga se hunde.

Ayúdame a contar 1,2,3 cuando inhale y cuente 1, 2, 3 cuando exhale.

Ayude a su hijo a ponerse la mano sobre el vientre y a respirar profundamente. Muéstrelas cómo pueden sentir que su vientre sube y baja mientras respiran. Diga,

¡Es tu turno!

¿Ves cómo tu mano sobre tu vientre se mueve hacia arriba y hacia abajo

cuando respiras? ¡Tu barriga se llena de aire fresco y eso te hace sentir mejor!

Hagámoslo juntos.

Hable acerca de cómo las respiraciones profundas ayudan a que su cuerpo se sienta tranquilo cuando está enojado, triste o nervioso.

¡Pruebe esto! Haga que su hijo se acueste y coloque un juguete o un pequeño animal de peluche sobre su barriga. Pídales que intenten respirar lentamente con el vientre mientras equilibran ese artículo en su vientre. Esto ayuda a su hijo a aprender a controlar su respiración.

Practique esta respiración profunda con su hijo cuando esté tranquilo y relajado. Entonces, estarán listos para usarlo cuando lo necesiten.

