


| | | |
|---|---|--|
|  | <p>¿Qué está aprendiendo mi niño o niña? Su niño o niña está aprendiendo a ser respetuoso(a) en la escuela.</p> | <p>¿Por qué es esto importante? Ser respetuoso ayuda a los niños a aprender mejor.</p> |
| | <p>Pregunte a su niño o niña: ¿Cómo te comportas respetuosamente en la escuela?</p> | |

Lean juntos

Hay muchas maneras de ser respetuoso en la escuela. Puedes:

- ser amable y educado(a).
- turnarte.
- prestar atención y escuchar a la persona que está hablando.
- levantar la mano para hablar.

Cuando eres respetuoso piensas cómo quieren ser tratados los demás y los tratas de esa manera. Pensar en cómo te gustaría que te trataran te ayudará a decidir cómo tratar a los demás.

Practiquen juntos: Registro de respeto

1. Hable con su niño o niña sobre las maneras en que le mostró respeto a usted o a otras personas.
2. Escriban ejemplos de comportamientos respetuosos en el espacio que se proporciona abajo.
3. Si lo desean, pueden usar la otra cara de esta hoja para añadir más.

Hoy mostré respeto mediante:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

| | | |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------------|
| _____ (NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA) | _____ (FECHA) | _____ (FIRMA DEL ADULTO) |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------------|



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo y practicando cuatro Habilidades para Aprender: enfocar la atención, escuchar, hablar consigo mismo y ser firme.

¿Por qué es esto importante?

El uso de las Habilidades para Aprender ayuda a los niños a aprender mejor. El recurso de hablar consigo mismo ayuda a enfocarse y a mantenerse concentrado.

Pregunte a su niño o niña: **¿Cuándo hablas contigo mismo(a) para ayudarte a aprender mejor en la escuela?**

Lean juntos

El uso de las Habilidades para Aprender te ayuda a aprender mejor. Estuviste aprendiendo cómo enfocar tu atención, escuchar y hablar contigo mismo(a). Enfocar la atención y escuchar es una manera de mostrar respeto.

Esta semana practicaste cómo hablar contigo mismo(a). Hablar consigo mismo es decirse algo a uno mismo en voz baja o con el pensamiento. Usar el recurso de hablar consigo mismo ayuda a enfocarse, mantenerse concentrado y a controlar las distracciones.

Practiquen juntos: Detectives de distracciones

1. Vayan al cuarto donde su niño o niña suele hacer sus tareas escolares e imaginen que *ambos* son estudiantes de segundo grado que están trabajando en sus tareas.
2. ¡Conviértanse en detectives de distracciones! Caminen por el cuarto e identifiquen cosas que podrían distraerlos (como un televisor, una computadora, juguetes o hermanos).
3. Para cada distracción, decidan qué palabras o frases podrían decirse, hablando con ustedes mismos, para mantenerse enfocados y concentrados.
4. Digan sus frases para hablar con ustedes mismos y escríbanlas abajo. Usen la otra cara del papel si necesitan más espacio.

| Distracción | Frase para hablar consigo mismo |
|-------------|---------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
 Su niño o niña está aprendiendo a identificar los sentimientos de los demás usando pistas físicas, verbales y situacionales.

¿Por qué es esto importante?
 Identificar cómo se sienten los demás ayudará a los niños a tener empatía por ellos.

Pregunte a su niño o niña: **¿Cómo muestras en tu cara y en tu cuerpo que te sientes interesado(a)? ¿Y preocupado(a)?**

Lean juntos

Existen muchos sentimientos diferentes. Algunos son agradables y otros son desagradables. Todos los sentimientos son normales. Puedes enfocar la atención en la expresión de la cara de alguien, en la postura de su cuerpo y en la situación para encontrar pistas acerca de cómo se siente esa persona.

Fotógrafo de sentimientos
Situaciones

Muéstrame cómo te sentirías si...

- tropezaras y derramaras jugo en el piso.
- un miembro de tu familia te diera un abrazo.
- te olvidaras tu libro favorito en el autobús.
- recibieras una felicitación de cumpleaños por correo.
- tuvieras una discusión con tu amigo.
- te invitaran a una fiesta.
- rompieras la taza favorita de un miembro de tu familia.

Practiquen juntos: Fotógrafo de sentimientos

¡Túrnense para simular que son fotógrafos de sentimientos!

1. Elijan una situación y léansela a la persona a quien van a fotografiar.
2. Pidan a esa persona que muestre un sentimiento con la cara y el cuerpo.
3. Simulen que toman una foto.
4. Nombren el sentimiento de la persona que acaban de fotografiar y expliquen cómo saben que se siente así.
5. Pregunten a la persona que mostró el sentimiento si acertaron.

Ahora pida a su niño o niña que elija un sentimiento y que lo escriba en uno de los recuadros siguientes, haga usted lo mismo. Luego, encima de la palabra, dibújese a sí mismo(a) mostrando el sentimiento y pídale a su niño o niña que haga lo mismo.

Niño o Niña

Me siento _____ .

Adulto

Me siento _____ .

| | | |
|--------------------------|---------|--------------------|
| _____ | _____ | _____ |
| (NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA) | (FECHA) | (FIRMA DEL ADULTO) |



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
 Su niño o niña está aprendiendo que las personas pueden tener sentimientos diferentes sobre una misma situación y que los sentimientos pueden cambiar.

¿Por qué es esto importante?
 Comprender las semejanzas y diferencias entre sus propios sentimientos y los de otras personas ayuda a los niños a tener empatía por los demás.

Pregunte a su niño o niña: **¿Cómo se llama cuando se siente o se comprende lo que sienten otras personas?** Respuesta de *Second Step*: Tener empatía.

Lean juntos

La *empatía* es sentir o comprender lo que otra persona está sintiendo. Darse cuenta de cómo se sienten los demás y comprender que sus sentimientos pueden cambiar te ayuda a tener empatía.

La práctica ayuda a desarrollar la mente, de este modo puedes sentir más confianza en tu propia capacidad para hacer algo bien.

Practiquen juntos: Coro de Aplausos

Niño o niña:

1. Enséñale al adulto el juego Coro de Aplausos que aprendiste en la escuela.
2. Juega con el adulto siendo tú el líder.
3. Fíjate cómo cambian tus sentimientos cada vez que eres el líder del juego.
4. Califica cuánta confianza sientes para actuar como líder del juego después de cada práctica. ¿Aumenta tu sentimiento de confianza?

Adulto:

1. Aprenda el juego Coro de Aplausos que le enseña su niño o niña. (El niño o niña empieza a aplaudir con un ritmo constante y usted aplaude cada tres aplausos).
2. Practiquen el juego juntos.
3. Fíjese cómo cambian sus sentimientos cada vez que practica el juego.
4. Califique cuánta confianza siente para jugar después de cada práctica. ¿Aumenta su sentimiento de confianza?

Niveles de confianzas

| Niño o niña: Califica tu confianza como líder del juego. | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| Muy buena | | | |
| Buena | | | |
| Regular | | | |
| | Práctica 1 | Práctica 2 | Práctica 3 |

| Adulto: Califique su confianza como jugador. | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| Muy buena | | | |
| Buena | | | |
| Regular | | | |
| | Práctica 1 | Práctica 2 | Práctica 3 |

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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
 Su niño o niña está aprendiendo que las personas pueden mostrara su compasión por los demás diciendo algo amable o haciendo algo para ayudar.

¿Por qué es esto importante?
 Aprender cómo mostrar compasión por otras personas ayuda a los niños a actuar como resultado de sus sentimientos de empatía.

Pregunte a su niño o niña: **¿Cómo muestras compasión por los demás en la escuela?**

Lean juntos

Cuando se tiene empatía por lo demás se pueden decir o hacer muchas cosas para demostrar que las personas nos importan y que nos preocupamos por ellas. Mostrar que otras personas nos importan y que nos preocupamos por ellas se llama *compasión*.

Decir algo amable o hacer algo para ayudar a los demás son ejemplos de cómo mostrar compasión.

Practiquen juntos: Compasión en el hogar

1. Trabajen juntos para escribir ejemplos de cosas que ustedes hicieron o dijeron, o cosas que pueden hacer o decir, para mostrar compasión a los demás en el hogar. Estos son algunos ejemplos para ayudarlos a empezar.
2. Hablen sobre cómo les hace sentirse el acto de mostrar compasión en las situaciones siguientes.

| La compasión se ve | La compasión se oye |
|--|--|
| Ayudar a un miembro de la familia a transportar algunas compras pesadas. | Decir a los miembros de la familia que te preocupas por ellos cuando se sienten tristes. |
| | |
| | |
| | |
| | |

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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
Su niño o niña está aprendiendo a enfocar la atención en su propio cuerpo para obtener pistas de cómo se siente.

¿Por qué es esto importante?
Pensar acerca de los sentimientos propios ayuda a que la parte del cerebro de donde proviene el pensamiento tome de nuevo el control. Esto ayuda a los niños a controlar sus sentimientos fuertes.

Pregunte a su niño o niña: **¿En qué parte de tu cuerpo sientes los sentimientos fuertes? Señala dónde.**

Lean juntos

Cuando se tienen sentimientos fuertes, al cerebro le resulta difícil pensar. ¡La parte del cerebro de donde provienen los sentimientos puede tomar el control! Cuando esto ocurre, es como si se “levantara la tapa” o se perdiera el control de la parte del cerebro de donde proviene el pensamiento. Intenta enfocar la atención en tu cuerpo para encontrar pistas acerca de cómo te sientes. Esto hace que el cerebro vuelva a pensar, de esta manera puede empezar a tomar de nuevo el control.

Practiquen juntos: ¡No levantes la tapa!

1. Lean “Como hacer una mano-cerebro” (abajo) y practiquen juntos.
2. Elijan un sentimiento de la lista siguiente y piensen en una ocasión en la que lo sintieron de manera fuerte.
3. Hagan una mano-cerebro con la tapa levantada.
4. Piensen y hablen acerca de cómo sienten ese sentimiento en su cuerpo.
5. Vuelvan a doblar los dedos sobre su pulgar cuando vuelvan a tomar el control.
6. ¡Prueben con otro sentimiento!



| Cómo hacer una mano-cerebro | |
|--|---|
| Descripción | Acción |
| Imaginen que su mano es su cerebro. | Mantengan su mano en alto, con la palma hacia afuera. |
| El pulgar representa la parte de su cerebro de donde provienen los <i>sentimientos</i> . | Doblen el pulgar encima de la palma. |
| Los otros dedos son la parte de su cerebro de donde proviene el <i>pensamiento</i> . | Doblen los otros dedos sobre el pulgar. |
| Cuando ustedes tienen sentimientos muy fuertes es como si abrieran la tapa. | Levanten los dedos. |
| La parte de su cerebro de donde provienen los sentimientos toma el control. | Muevan el pulgar. |

ENOJADO(A) **avergonzado(a)** **ENTUSIASMADO(A)**
PREOCUPADO(A) **decepcionado(a)**

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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo a controlar los sentimientos fuertes diciendo una señal para indicar basta, diciendo qué sienten usando el nombre del sentimiento y usando diferentes Maneras de Calmarse.

¿Por qué es esto importante?

Cuando los sentimientos fuertes están bajo control, los niños son más capaces de pensar con claridad y de prestar atención.

Pregunte a su niño o niña: **¿Cuáles son los pasos para controlar los sentimientos fuertes?**

Lean juntos

Cuando tienes sentimientos fuertes, puedes usar estos pasos como ayuda para calmarte:

1. basta—usa tu señal.
2. di qué sientes.
3. cálmate:
 - respira.
 - cuenta.
 - habla contigo mismo(a) de manera positiva.

Cómo respirar profundamente

- Enfoca la atención en tu respiración.
- Respira profundamente de manera que tu estómago se mueva hacia afuera cuando tomas aire y hacia adentro cuando sacas el aire.
- Toma el aire lentamente a través de la nariz y sácalo por la boca. La respiración debe ser tan silenciosa que casi no se oiga.

Practiquen juntos: Conceptos básicos de la respiración profunda

1. Lean “Cómo respirar profundamente” (arriba a la derecha).
2. Practiquen juntos.
3. Elijan un sentimiento de la lista siguiente.
4. Piensen en una ocasión en la que lo sintieron de manera fuerte.
5. Digan su señal para indicar basta y nombren su sentimiento. (Por ejemplo: “¡Relájate! Me siento frustrado(a)”).
6. Practiquen cómo respirar profundamente para calmarse.
7. Prueben ahora con otro sentimiento.

ASUSTADO(A)

irritado(a)

molesto(a)

ansioso(a)

FRUSTRADO(A)



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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
 Su niño o niña está aprendiendo a controlar sentimientos fuertes, como el enojo, usando las Maneras de Calmarse.

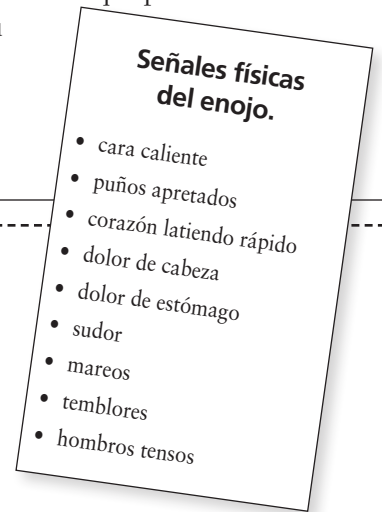
¿Por qué es esto importante?
 Cuando los sentimientos fuertes están bajo control, los niños son más capaces de pensar con claridad y evitar lastimar los sentimientos o el cuerpo de otras personas.

Pregunte a su niño o niña: **¿Por qué es importante calmar los sentimientos de enojo?**

Lean juntos

Todos nos enojamos algunas veces. Sentirse enojado es algo natural, como lo son todos los sentimientos. Puedes usar las Maneras de Calmarse para ayudarte a controlar el enojo y no hacer nada que pueda lastimar a otras personas. Después de decir basta y decir qué sientes usando el nombre de tu sentimiento, prueba una o más de las siguientes Maneras de Calmarse:

- respira profundamente.
- habla contigo mismo de manera positiva.
- cuenta.



Practiquen juntos: ¡Esto también es enojo!

Cada persona siente el enojo en diferentes partes de su cuerpo. Para esta actividad, decidan qué señales físicas añadir al enojo para cada uno de ustedes.

1. Piensen en la última ocasión en que se sintieron muy ansiosos.
2. Lean la lista de las “Señales físicas del enojo”.
3. Decidan qué señales corresponden a cómo ustedes sienten el enojo en su cuerpo.
4. Escriban las señales que eligieron en los espacios de abajo. Añadan sus señales físicas propias si no están en la lista.
5. Ahora practiquen las Maneras de Calmarse.

| | |
|------------------------------------|---------------------|
| N I Ñ O (A) | + |
| | + |
| | = ENOJADO(A) |

| | |
|--|---------------------|
| A D U L T O | + |
| | + |
| | = ENOJADO(A) |

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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
 Su niño o niña está aprendiendo a usar los pasos para resolver problemas. Nombrar el problema sin culpa es el primer paso.

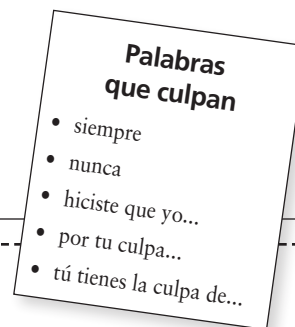
¿Por qué es esto importante?
 Al seguir los Pasos para Resolver Problemas, los niños tienen más probabilidades de aportar soluciones prosociales a los problemas.

Pregunte a su niño o niña: **¿Cuál es el primer Paso para Resolver Problemas?**

Lean juntos

Todos tenemos problemas (en la casa, en la escuela o en el trabajo) que es necesario resolver. Usar los Pasos para Resolver Problemas te ayuda a pensar muchas soluciones seguras y respetuosas entre las que elegir.

¡Pero espera! Antes de pensar en soluciones, tienes que decir cuál es el problema de manera respetuosa. Esto significa explicar el problema sin culpar a nadie. Decir el problema culpando a otra persona puede lastimar sentimientos y provocar sentimientos de enojo y nadie quiere enojarse ni que lo lastimen. Cuando las personas se sienten lastimadas o enojadas, es todavía más difícil resolver el problema.



Practiquen juntos: Den pasos juntos

Nombrar el problema sin culpa no es fácil. El primer paso es ser capaz de reconocer las palabras que culpan. Hagan esta actividad juntos para practicar la identificación de palabras que culpan.

1. Párense uno enfrente del otro, luego den dos pasos hacia atrás.
2. Adulto: Lee el enunciado de uno de los problemas que se incluyen abajo.
3. Niño o niña: Pone atención a un ejemplo o ejemplos de palabras que culpan.
4. Niño o niña: Dice las palabras que culpan en voz alta, luego da un paso hacia el adulto.
5. Continúen leyendo problemas y encontrando palabras que culpan hasta que vuelvan a estar juntos.
6. ¡Choquen las manos! ¡Intercambien los papeles y jueguen de nuevo!

Enunciados de problemas

1. Él siempre está acaparando el control remoto y yo nunca puedo ver lo que quiero.
2. ¡Nunca te das prisa cuando tenemos que ir a algún sitio rápidamente!
3. Este vestido se echó a perder por culpa de ella, porque ella me hizo derramar la leche encima.
4. Hiciste que me olvidara de traer el libro distrayéndome con tu charla.
5. Nunca me dejas comer lo que quiero para el desayuno.

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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
 Su niño o niña está aprendiendo a usar los pasos para resolver problemas.

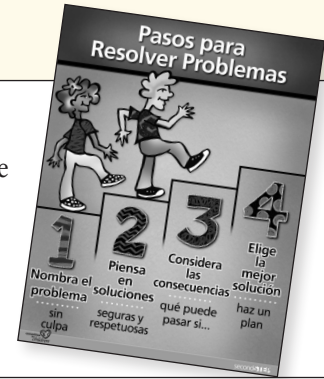
¿Por qué es esto importante?
 El uso de los Pasos para Resolver Problemas ayuda a los niños a resolver problemas difíciles, como tomar responsabilidad por acciones que lastiman.

Pregunte a su niño o niña: **¿Cuáles son los Pasos para Resolver Problemas?**

Lean juntos

Cuando tienes un problema, el uso de los Pasos para Resolver Problemas ¡puede ayudarte a recordar qué tienes que hacer!

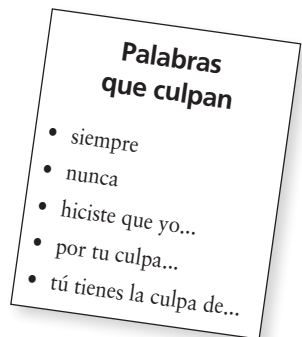
- 1: Nombra el problema.
- 2: Piensa en soluciones.
- 3: Considera las consecuencias.
- 4: Elige la mejor solución.



Practiquen juntos: Paso adelante

Practiquen usar los Pasos para Resolver Problemas para resolver un problema.

1. Lean el problema que se presenta a continuación.
2. Párense frente a algo a donde puedan subir, como una escalera, un banquito, una caja o un cajón.
3. Apliquen cada uno de los Pasos para Resolver Problemas al problema.
4. Cada vez que terminen un paso, den un paso hacia arriba en su objeto y luego regresen abajo.
5. Jueguen de nuevo usando un problema corriente en su hogar.



El problema

Una madre y su hijo no se ponen de acuerdo en qué programa de TV van a ver a continuación.

1: Nombra el problema.

2: Piensa en soluciones.

3: Considera las consecuencias.

4: Elige la mejor solución.

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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña estuvo aprendiendo habilidades para ser mejor estudiante y llevarse bien con los demás.

¿Por qué es esto importante?

Estas habilidades ayudarán a su niño o niña a tener más éxito en la escuela, en el hogar y, más tarde, en la vida.

Pregunte a su niño o niña: **¿De qué manera te ayudó en la escuela lo que aprendiste en tus lecciones de *Second Step*? ¿Cómo puedes practicar estas habilidades en la casa para seguir usándolas mejor?**

Lean juntos

En las lecciones de *Second Step*, estuviste aprendiendo y practicando habilidades para ayudarte a aprender y a llevarte mejor con los demás.

Cada semana, hiciste una Verificación Semanal de Habilidades para llevar cuenta de cuánto aprendiste, qué practicaste, cuánto más necesitas practicar y qué podrías practicar en el futuro. ¡Hoy me las enseñarás a mí para celebrar tu aprendizaje!

Practiquen juntos: ¡Mírame!

1. Mire la carpeta de las Verificaciones Semanales de Habilidades que su niño o niña hizo a lo largo del año.
2. Repasen lo que estuvo aprendiendo y practicando cada semana.
3. ¡Ahora es el momento de reflexionar acerca de lo mucho que aprendieron y mejoraron!

Niño o niña:

Elije una habilidad de cada categoría en la que hayas mejorado mucho y escríbela en la casilla de arriba.

Elije una habilidad de cada categoría que te gustaría seguir practicando un poco más y escríbela en la casilla de abajo.

Adulto:

Ayude a su niño a determinar en qué habilidades mejoró y en cuáles necesita mejorar más. Consulte la sección Revisión en las Verificaciones Semanales de Habilidades como referencia.

| Habilidades para aprender | Empatía | Control de las emociones | Resolver problemas |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Algo en lo que he mejorado mucho fue: | Algo en lo que he mejorado mucho fue: | Algo en lo que he mejorado mucho fue: | Algo en lo que he mejorado mucho fue: |
| | | | |
| | | | |
| Algo en lo que debo mejorar más es: | Algo en lo que debo mejorar más es: | Algo en lo que debo mejorar más es: | Algo en lo que debo mejorar más es: |
| | | | |
| | | | |

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