



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo y practicando dos Habilidades para Aprender: enfocar la atención y escuchar.

¿Por qué es esto importante?

Enfocar la atención y escuchar ayuda a los niños a aprender mejor.

Pregunte a su niño o niña: **¿De qué manera enfocar la atención y escuchar te ayuda 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 y escuchar. Enfocar la atención y escuchar son maneras de mostrar respeto.

Esta semana practicaste enfocar la atención usando los ojos para mirar, los oídos para escuchar y la mente para concentrarte. Cuando has enfocado la atención, estás preparado(a) para escuchar y aprender.

Practiquen juntos: Enfocarse y escuchar

- Juntos, elijan un cuarto en la casa donde se oigan muchos sonidos diferentes, tanto del interior de la vivienda como del exterior.
- Prepárense para enfocar la atención y escuchar los sonidos de su entorno durante un minuto. ¡Comiencen!
- Cuando haya pasado el minuto, doblen este papel a la mitad y túrnense para escribir en los recuadros de abajo todos los sonidos que oyeron y que recuerdan.
- Compáren las listas. ¿Son iguales o diferentes muchos de los sonidos?
- Hablen sobre qué los ayudó a enfocar la atención, escuchar y recordar lo que habían oído.

Niño o Niña	Adulto

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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo otra
Habilidad para Aprender: ser firme.

¿Por qué es esto importante?

Ser firme ayuda a los niños a comunicar lo que quieren o lo que necesitan de manera respetuosa hacia los demás.

Pregunte a su niño o niña: **¿Cuál es la diferencia entre cómo se ve y cómo se oye a una persona con una actitud firme y una persona con una actitud agresiva o pasiva?**

Lean juntos

Estuviste aprendiendo cómo enfocar tu atención, escuchar y hablar contigo mismo(a). Enfocar la atención y escuchar son maneras de mostrar respeto. Hablar contigo mismo te ayuda a enfocarte, mantenerte concentrado(a) e ignorar las distracciones.

Esta semana practicaste ser firme. Ser firme es una manera respetuosa de obtener lo que se quiere o lo que se necesita, como cuando necesitas ayuda en la escuela.

Practiquen juntos: ¡Pídelo con firmeza!

- Haga una lluvia de ideas con su niño o niña sobre situaciones a lo largo del día en las que podría pedir algo (por ejemplo, ayuda para hacer una tarea de la casa, algo de comer, permiso para mirar la televisión o para salir a jugar afuera, o ayuda para sus tareas escolares).
- Elijan tres situaciones y escribanlas en los recuadros que se proporcionan.
- Haga que su niño o niña pida algo de manera firme en cada situación. Use la lista como guía para orientar a su niño o niña.
- Cuando la situación surja en la realidad, señale qué habilidades de comunicación firme su niño o niña usa bien. Hablen sobre maneras de mejorar.

Situaciones	Lista de habilidades de comunicación firme
	<input type="checkbox"/> Mirar directamente a la persona con la que se está hablando. <input type="checkbox"/> Mantener la cabeza levantada y los hombros hacia atrás. <input type="checkbox"/> Usar un tono de voz firme y calmado. <input type="checkbox"/> Usar palabras respetuosas.
	<input type="checkbox"/> Mirar directamente a la persona con la que se está hablando. <input type="checkbox"/> Mantener la cabeza levantada y los hombros hacia atrás. <input type="checkbox"/> Usar un tono de voz firme y calmado. <input type="checkbox"/> Usar palabras respetuosas.
	<input type="checkbox"/> Mirar directamente a la persona con la que se está hablando. <input type="checkbox"/> Mantener la cabeza levantada y los hombros hacia atrás. <input type="checkbox"/> Usar un tono de voz firme y calmado. <input type="checkbox"/> Usar palabras respetuosas.

(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. También está aprendiendo que las personas pueden tener sentimientos diferentes en la misma situación.

¿Por qué es esto importante?

Identificar cómo se sienten otras personas y comprender que los sentimientos pueden variar ayudará a los niños a tener empatía por los demás.

Pregunte a su niño o niña: **¿Qué pistas en la expresión de la cara o en la postura del cuerpo de alguien o en la situación pueden indicarte que la persona se siente avergonzada? ¿Y entusiasmada?**

Lean juntos

Existen muchos sentimientos diferentes. Algunos son agradables y otros son desagradables. 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.

Las personas pueden tener sentimientos diferentes de los tuyos acerca de la misma situación, y eso es natural. Prestar atención a pistas sobre los sentimientos de otras personas y comprender cómo pueden sentirse te ayudará a tener empatía por los demás.

Practiquen juntos: ¿Igual o diferente?

1. Lean juntos las situaciones siguientes y escriban cómo se sentiría cada uno de ustedes en cada una de ellas.
2. Comparen los dos sentimientos para cada situación. Comprueben si el sentimiento es igual o diferente.
3. Por lo general, ¿son iguales o diferentes sus sentimientos? _____

Situación	El niño o la niña se siente	El adulto se siente	Tenemos un sentimiento
Vas a montar en un ascensor para subir al último piso de un edificio muy alto.			<input type="checkbox"/> igual <input type="checkbox"/> diferente
Hay una gran tormenta y tienes que quedarte en la casa, sin ir a la escuela o al trabajo.			<input type="checkbox"/> igual <input type="checkbox"/> diferente
En el trabajo o en la escuela te piden que presentes a una persona nueva a los demás.			<input type="checkbox"/> igual <input type="checkbox"/> diferente
Estás escuchando historias de fantasmas.			<input type="checkbox"/> igual <input type="checkbox"/> diferente
Te invitaron a ir al circo.			<input type="checkbox"/> igual <input type="checkbox"/> diferente

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



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?
 Su niño o niña está aprendiendo cómo identificar y comprender sentimientos en él mismo o ella misma y en los demás.

¿Por qué es esto importante?
 Comprender que todos podemos tener sentimientos y perspectivas diferentes ayuda a los niños a llevarse mejor con los demás.

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

Lean juntos

Estuviste aprendiendo muchas cosas acerca de los sentimientos. Esto es lo que aprendiste:

- Las personas pueden tener sentimientos y perspectivas diferentes sobre la misma situación.
- Los sentimientos y las perspectivas de las personas pueden cambiar.
- Las personas pueden tener sentimientos contradictorios acerca de una situación.

Reconocer y comprender los sentimientos de otras personas te ayuda a tener empatía por ellas. Comprender y aceptar que en algunas cosas eres similar a los demás y en otras cosas eres diferente te ayuda a llevarte mejor con otras personas.

Practiquen juntos: ¡Pulgares arriba!

1. Cada persona decide si le gusta o no hacer cada una de las actividades.
2. Muestran sus preferencias marcando los pulgares hacia arriba para indicar “sí” y los pulgares hacia abajo para indicar “no”.
3. En la columna “¿Igual?”, marquen los pulgares hacia arriba si los dos tienen la misma preferencia y los pulgares hacia abajo si sus preferencias son diferentes.
4. Cuenten cuántas veces tuvieron la misma preferencia y anoten el número abajo.

Actividad	Niño o niña		Adulto		¿Igual?	
Jugar fútbol	<input type="checkbox"/>					
Escribir un cuento	<input type="checkbox"/>					
Cavar en la tierra	<input type="checkbox"/>					
Estar solo	<input type="checkbox"/>					
Quedarse despierto hasta tarde	<input type="checkbox"/>					
Hornear galletas	<input type="checkbox"/>					
Hacer rompecabezas	<input type="checkbox"/>					
Acariciar un gato	<input type="checkbox"/>					
Hacer trenzas en el pelo	<input type="checkbox"/>					
Separar la ropa para lavar	<input type="checkbox"/>					

¿Cuántas veces tuvieron la misma preferencia? _____

¿Tienen mucho en común? _____

(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 palabras amables o haciendo algo para ayudar.

¿Por qué es esto importante?

Aprender cómo mostrar compasión por los demás 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. Mostrar compasión por los demás puede cambiar una situación. ¡La compasión es importante!

Practiquen juntos: Manos que ayudan

¡En tu comunidad hay personas que necesitan su ayuda!

1. Lean la situación en voz alta los dos juntos.
2. Decidan juntos qué pueden decir o hacer para mostrar compasión.
3. Escriban sus ideas, ¡luego representen la situación y sus ideas los dos juntos!

Situación	Actos compasivos
Ves a tu vecino(a) descargando bolsas y más bolsas cargadas de compras del supermercado.	
Tu hermana se raspó la rodilla en la acera y está llorando.	
Cuando vas a la escuela ves a un niño de kínder que resbala y se cae delante de ti.	
Tu amigo(a) está parado(a) junto a su juguete favorito y el juguete está roto.	
Tu mamá está preparando la mesa para cenar y tu hermanito necesita ayuda para amarrarse los zapatos.	

(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 “abrieras la tapa” o perdieras el control de la parte del cerebro de donde proviene el pensamiento. Intenta enfocar la atención en tu cuerpo para encontrar pistas sobre 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 abras 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 abierta.
4. Piensen y hablen entre ustedes sobre 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 del 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 cuatro dedos largos.
La parte de su cerebro de donde provienen los sentimientos toma el control.	Muevan el pulgar.

ENOJADO(A) avergonzado(a) ENTUSIASMADO(A)
ANSIOSO(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 usando una señal para indicar basta, diciendo qué siente 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?** (Vea “Lean juntos”, abajo).

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 expúlsalo lentamente 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 que sintieron ese sentimiento de manera fuerte.
5. Digan su señal que indica basta y nombren su sentimiento. (Por ejemplo: “¡Quieto(a)! Me siento frustrado(a)”).
6. Respiren profundamente unas cuantas veces para calmarse.
7. ¡Prueben con otro sentimiento!



molesto(a)

FRUSTRADO(A)

desanimado(a)

ASUSTADO(A)

PREOCUPADO(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 sentimos enojados algunas veces, pero no está bien tratar mal a los demás o lastimarlos cuando estamos enojados. Usar las Maneras de Calmarse puede ayudarte a controlar el enojo y a no hacer nada que pueda lastimar a otras personas. Después de usar tu señal que indica basta y decir qué sientes usando el nombre de tu sentimiento, prueba una o más de las siguientes Maneras de Calmarse:

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

Señales físicas del enojo.

- cara caliente
- puños apretados
- corazón latiendo rápido
- dolor de cabeza
- dolor de estómago
- sudor
- mareos
- temblores
- hombros tensos

Practiquen juntos: Consejo para el enojo

1. Juntos, imaginen que son periodistas especializados en dar consejos para ayudar a las personas a controlar los sentimientos fuertes.
2. Lean la carta de Ana la Enojada que se incluye abajo. Ana quiere que le den algún consejo sobre cómo controlar su enojo.
3. Escríbanle una carta de respuesta con un consejo para controlar los sentimientos de enojo.
4. Primero díganle cómo identificar las señales físicas del enojo. Como ayuda, piensen en la última ocasión en que ustedes se sintieron enojados y luego lean la lista “Señales físicas del enojo”. ¿Cómo se sintieron?
5. Luego expliquen a Ana cómo usar los Pasos para Calmarse para calmar sus sentimientos de enojo. Usen la otra cara del papel si necesitan más espacio.

Querido(a) _____ ,

¡Necesito ayuda! Cuando me enojo, siento como si me hirviera la sangre. Algunas veces tengo ganas de gritarle a alguien, o de golpearlo. Me resulta muy difícil mantenerme tranquila.

¡Tengo la impresión de que me va a “saltar la tapa”! ¿Qué puedo hacer?

Atentamente,
 Ana la Enojada

Querida Ana la Enojada:

(NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña está aprendiendo a usar pasos para resolver problemas. Nombrar el problema sin culpa es el primer Paso para Resolver Problemas.

¿Por qué es esto importante?

Con 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 en 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 culpa. 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: ¡No entres en el juego de culpar!

Nombrar el problema sin culpa a nadie no es fácil. Cuando dos personas se culpan una a la otra, es todavía más difícil resolver el problema. El primer paso es ser capaz de reconocer las palabras que culpan. Luego pueden intentar nombrar el problema sin culpa. Hagan esta actividad juntos para practicar cómo decir el problema sin culpa.

1. Lean la situación.
2. Lean las frases que culpan.
3. Subrayen las palabras que culpan.
4. Escriban una manera nueva de explicar el problema sin usar palabras que culpan.

Situación	Frasas que culpan		Cómo decirlo sin culpar
Una madre y su hijo están discutiendo sobre qué programa de televisión van a ver a continuación.	Madre: “¡Tú siempre consigues ver lo que quieres! Esta vez me toca a mí”.	Hijo: “Nunca me dejas ver lo que quiero en la televisión. Los programas que tú miras son aburridos”.	
Dos hermanas, Mariah y Matilda, están discutiendo sobre las reglas de un juego de tablero.	Mariah: “¡Tú hiciste que yo perdiera porque siempre haces trampas y cambias las reglas!”.	Matilda: “Tú tienes la culpa porque nunca me dejas tener una oportunidad justa”.	
Scott y Desirée son dos primos que están de visita en casa de su abuela y rompieron la tetera de la abuela.	Scott: “Tú estabas persiguiéndome, por eso corrí y tropecé con la mesa, por tu culpa”.	Desirée: “¡Tú tienes la culpa, porque me insultaste y por eso me enojé!”.	

(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?

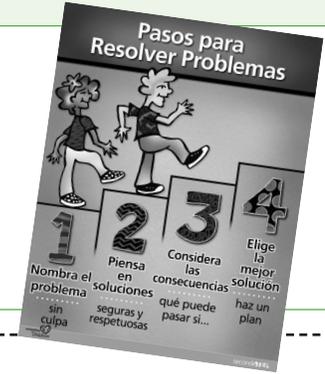
El uso de los Pasos para Resolver Problemas ayuda a los niños a resolver problemas difíciles, como hacer frente a la presión negativa de los compañeros.

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!

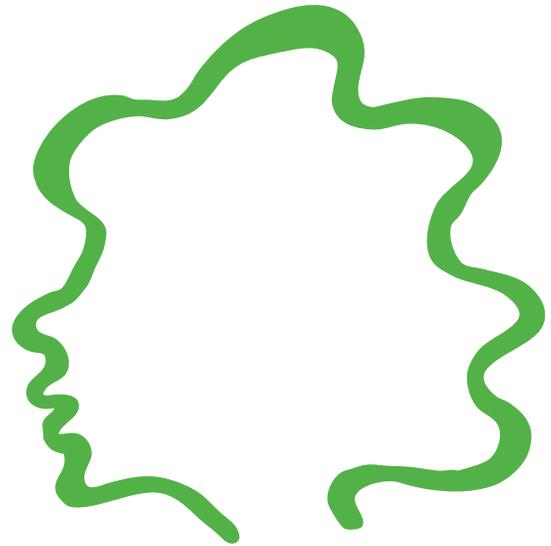
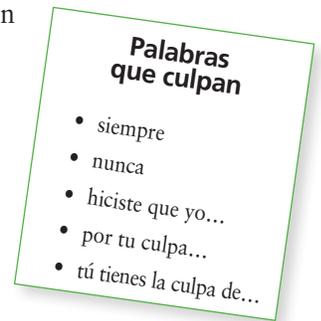
- **1: Nombra el problema sin culpa.**
- **2: Piensa en soluciones.**
- **3: Considera las consecuencias.**
- **4: Elige la mejor solución.**



Practiquen juntos: ¿Problema? ¡Resuelto!

Practiquen el uso de los Pasos para Resolver Problemas para resolver un problema común en su hogar.

1. Piensen en problemas comunes en su hogar. Póngase de acuerdo sobre cuál de ellos van a resolver juntos.
2. Cada uno de ustedes escribirá el problema desde su perspectiva dentro de una de las siluetas de abajo.
3. Revise lo que escribieron para comprobar si hay palabras que culpan.
4. Escriban una frase explicando el problema sin culpa.
5. Usen los Pasos para Resolver Problemas para encontrar una solución juntos.
6. Hagan un plan para llevar a cabo su solución. ¡Problema resuelto!



Nuestra explicación del problema: _____

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

Grado 3, Unidad 4

Lección 21: Qué hacer ante la presión negativa de los compañeros

Enlace con el hogar



¿Qué está aprendiendo mi niño o niña?

Su niño o niña estuvo aprendiendo habilidades que lo ayudarán a ser mejor estudiante y a llevarse bien con los demás.

¿Por qué es esto importante?

Estas importantes 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 dónde podrías practicar en el futuro. ¡Hoy me las enseñarás a mí para celebrar tu aprendizaje!

Practiquen juntos: ¿Qué tal lo hago?

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

Niño o niña:

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

Elige 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 o niña a determinar en qué habilidades mejoró y en cuáles necesita mejorar más.

Consulte la “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 puedo mejorar más es:	Algo en lo que puedo mejorar más es:	Algo en lo que puedo mejorar más es:	Algo en lo que puedo mejorar más es:

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