

Hojas para los Padres



Hacer lo que es Correcto

Estamos aprendiendo sobre ser solidarios con nuestros amigos. Escuchamos un cuento sobre un amigo que estaba poniendo a otro amigo triste. Hablamos sobre formas de hacer que un amigo que esté triste se ponga feliz.

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer en casa:

- **Hable con su niño sobre sus sentimientos.** Usted puede decir, “Hoy tuve un muy buen día porque mi jefe me dijo que estaba haciendo un buen trabajo. Me sentí orgulloso(a).” Compartir esto con su niño le va a enseñar a comunicar sus sentimientos.

Puede también hablar sobre haber tenido un mal día. Todos tenemos malos días de vez en cuando. Cuando hable con su niño sobre un mal día, asegúrese de que no sea muy grave para que su niño no se preocupe. Por ejemplo, puede explicar un mal día en el trabajo diciendo, “Estaba esperando poder terminar un proyecto pero no pude terminar. Me sentí decepcionado(a).” Este es el tipo de cosas que los niños pueden entender. Dele la oportunidad que su niño le dé un abrazo y le ayude a mejorar su día.

Cuidado: Los adultos no deben compartir sentimientos de adultos o problemas de adultos con los niños.

- **Ayude a su niño a hablar sobre sus sentimientos.** Usar la imagen de una cara feliz o de una cara triste le puede ayudar a su niño decirle cómo se está sintiendo. Algunas veces, es más fácil señalar una imagen o hablar sobre una imagen que muestra sentimientos. Use las caras de felicidad y tristeza en la parte de atrás de esta página. Pregunte a su niño cómo se está sintiendo. Su niño puede responder al señalar una de estas imágenes. También pueden decir “feliz” o “triste”.

Asegúrese de hacerle saber a su niño que está alegre de saber cómo se está sintiendo. Después pregunte, “dime por qué te sientes (feliz o triste).” Trate de hacer preguntas que van a animar a que su niño se exprese más.

En vez de preguntar:

- ¿Estás feliz? o ¿Estás triste?
- ¿Estás triste porque extrañas a tu amigo?
- ¿Estás feliz porque salió el sol?
- ¿Te pondría feliz un poco de helado?

Intente preguntar esto:

- Dime cómo te sientes.
- Dime qué te está poniendo triste.
- ¿Qué te está haciendo sentir tan feliz?
- ¿Qué te ayudaría a sentirte mejor?

