Noviembre – Diciembre 2016

SESAME HABLA

Porque nuestros Preescolares Necesitan Aprender Como Aprender

Al sentarme a escribirles acerca de cómo nuestros niños han estado aprendiendo desde el comienzo de este año escolar, el sonido de sus juegos, su música, sus sonrisas se penetran atraves de nuestros aires aquí en la escuela, y son la evidencia más clara que sostienen nuestras palabras. Las Lagrimas de Septiembre han dado motivos para ahora sonreír y platicar, como nuevos y seguros preescolares que comienzan a hablar acerca de su mundo y a explorar nuevas partes de el.

Como yo he compartido personalmente con muchos de ustedes, Sesame Sprout está comprometido a desarrollar la educación de los maestros como también tenemos el mismo compromiso de avanzar la educación de sus niños, es solo con esta cultura paralela de aprendizaje que podemos realmente 'Abrir las mentes jóvenes para crear un mundo mejor '.

No es una sorpresa que Sesame Sprout ha crecido incluso más este año escolar con la introducción del Programa llamado El Segundo Paso: Un aprendizaje de Educación Temprana con conocimientos sociales-emocionales. Atraves de nuestras interacciones con nuestros niños, ambos maestras y padres comparten el entendimiento que los niños necesitan aprender los conocimientos necesitados para que estén listos para aprender: Como saber escuchar, poner atención, ayudarse a recordar direcciones, y acerca de los maravillosos sentimientos que todos tenemos. Yo se que munchos niños han llegado a la casa cantando la canción "Los ojos son para mirar, los oídos para escuchar, las voces suaves, los cuerpos calmados". Yo he hablado a muchos padres quienes les gustan el boletín de enlace para la casa, que comparte la lección de la semana con las familias, y les da discusiones y actividades sugeridas por las familias para utilizar juntos en la casa.

Esta semana y la próxima nuestros niños están hablando acerca del sentimiento del "enojo "– una emoción muy fuerte que es importante hablar y discutir de una manera sana para desarrollar estrategias para expresarnos de una manera clara y de una manera saludable. Nosotros estamos motivando a nuestros niños a decir "Yo me siento enojado(a)" si lo están y mirar a las caritas de sus amiguitos y mirarse en el espejo para identificar como ellos están sintiéndose. Pronto nosotros estaremos comenzando a entender las personas tienen diferentes sentimientos acerca de las mismas cosas, lo cual se define como desarrollar diferencias para distinguir empatías, lo que es conectar sentimientos o situaciones de alguien más.

Extendiendo este desarrollo social- emocional a la tercera parte de nuestra cultura- nuestras familias, mediante los grupos de familia de Sesame Sprout se comenzara a participar en un programa de padres auspiciado por el Departamento de Educación de la ciudad de New York y el Centro Social – Emocional de la Temprana Edad. Juntos exploraremos diferentes temas como unos de ellos será como ayudar a sus niños a expresar sus sentimientos, como motivarles a que colabore, como lidiar cuando un niño dice que no, y muchas otras situaciones que los padres enfrentan cada día con nuestros pequeños tesoros.

En este boletín, yo incluiré un recurso para padres llamado: "Ensenándole a sus niños como identificar y expresar sus emociones". Recuerde en cuanto usted explore los materiales , hable abiertamente de sus sentimientos para que le sirva de modelo para enseñar a su niño(a) maneras saludables de expresar su (s) sentimientos.

Juntos, nosotros aprendemos y crecemos!

Celia Exelbert, Directora

Próximas fechas

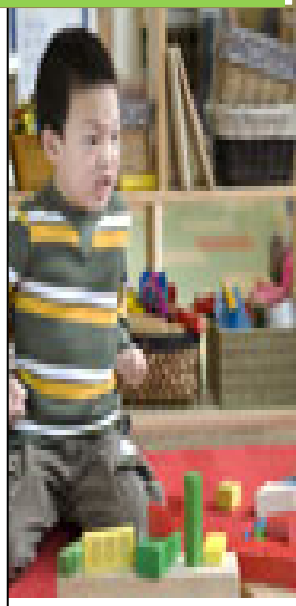
Lunes, 26 de diciembre –al Lunes, 2 de enero: La escuela estará cerrada por el receso de invierno.

Lunes, 16 de Enero

La escuela estará cerrada por el Día del Dr. Martin Luther King Jr.

Martes, 24 de Enero: La escuela cerrara por el entrenamiento de las maestras.

Lunes, 20 de febrero – hasta el Viernes 24 de Febrero: La escuela cerrara por el receso de mediado de invierno



Enseñándole A su niño (a) como Identificar y Expresar Emociones – Esto suena Familiar?

Maggie está jugando con su hijo de cuatros años. El selecciono un rompecabezas de un camión y comienza a combinarlo y colocando las piezas en los espacios. El tuvo un tiempo difícil volteando una pieza alrededor para ponerla en el lugar correcto. Maggie le dice" Déjame ayudar para colocarla en el orden correcto". Su hijo empujo las manos en la manera correcta. Y usando una voz agitada le dice: "Déjame hacerlo". El trata de poner la pieza de nuevo, pero no fue exitoso. El hijo grita y tira las piezas en el cuarto y luego tira el rompecabezas a su madre, Maggie.

Que usted haría si esto le pasara en su hogar? Usted se daría por vencido(a) y dejara este juego por esa noche, o talvez trataría hacerlo de nuevo otro día? O Volvería hacerlo y crearía una lección nueva, acerca de cómo ayudar a su niño(a) a entender y hablar de sus emociones?

El Enfoque

Los niños manejan las mismas emociones que los adultos. Los niños se enojan, se ponen tristes, frustrados, nerviosos, felices y hasta se avergüenzan, pero no tienen las palabras par a hablar de ese sentimiento. Ellos, algunas veces actúan sus emociones de una manera física e inapropiada. Por ejemplo el hijo de Maggie, tiro las piezas del rompecabezas y el rompecabezas.

La solución

Los padres pueden ayudar a sus niños a entender y expresar sus emociones. Las siguientes estrategias son algunas maneras que usted puede ayudar a su niño(a) a expresar sus sentimientos.

- Ayúdele a sus niños a entender sus emociones pero primero dándole el nombre a esos sentimientos y luego motivándoles acerca de que hablen de como ellos se sienten. Por ejemplo, usted le puede decir a su niño(a): "Si papi se va de viaje, te pondrás triste" Usted le dice: Tu quieres a papi". Dándole a su niño(a) una etiqueta a sus emociones, usted le está enseñando a desarrollar su vocabulario por hablar de sus sentimientos.
- Dele a su niño (a) diferentes oportunidades de identificar sentimientos en ellos mismos y otros. Por ejemplo, usted puede decirle a sus niño (a): "Montando bicicleta es muy divertido" Yo te veo sonriendo; Estas feliz? O usted puede señalarle una situación y preguntarle como otros se sentirían: "Joey se dio en la cabeza mientras se deslizaba"." Como usted piensa que Joey se siente?"
- Ensénele a sus niños las diferentes maneras que ellos pueden responder a sentimientos específicos, conflictos, o problemas. "Recuerdas ayer, cuando el agua en la bañera se acumulo" Mami se puso enojada y tú recuerdas como lucia mi cara cuando yo me enoje? Podrias hacer la cara de enojo como mami?
  Háblales a sus niños acerca de las diferentes maneras de cómo lidiar con situaciones específicas. "Cuando Yo me enojo, Yo tomo una respiración profunda

cuento hasta tres y luego trato de pensar de la mejor manera de lidiar con mi problema"

- Ensénele a su niño(a) a identificar y expresar sus emociones de la manera en que la familia y amigos lo encuentre aceptable. Por ejemplo, usted podría decirle a su niño(a) "Algunas veces el abuelo se pone enojado cuando las cosas no le van bien en el trabajo" Que él hace?
  El se sienta en la galería hasta que el decide hacer acerca de su enojo. Usted debe sentarse y pensar cuando usted está enojado.

Los Pasos a seguir

1. Explique los sentimientos usando palabras que su niño(a) pueda fácilmente entender. Trate de usar fotos, libros o videos para ayudar a entender los puntos que quiera enseñar.
2. Enséñele a su niño(a) las diferentes maneras que podemos lidiar con nuestros sentimientos. Deje que su niño (a) venga con maneras para lidiar con sus sentimientos. Háblele acerca de la manera positiva y no positiva de expresar sus sentimientos. Hay muchas estrategias que usted puede usar para enseñar nuevas maneras de lidiar apropiadamente con sus emociones.

- Use ejemplos de la vida real o enséñele esos momentos. Por ejemplo, "Tu estas teniendo un tiempo difícil poniendo tu triciclo en la cochera, luces frustrado (a). Que tú puedes hacer? Yo pienso que tú debes pedir ayuda o tomar una respiración profunda y tratar de nuevo. Que tu deseas hacer?
- Enseñele a su niño(a) nuevas maneras de responder a sus sentimientos discutiendo situaciones comunes que su niño(a) pueda recordar o que frecuentemente le pase. Por ejemplo" Ayer, tu estuviste enojado (a) porque Joey no te dejo jugar con tu camión. Tú estabas muy enojado (a) que hasta le pegaste. Cuando tú estás enojado (a) porque Joey no te da tu turno, Que tu podrías hacer?".
- Usted puede usar libros de niños para hablar de sus sentimientos. Por ejemplo, pregúntele a su niño(a), cuando lea un libro, " Cual es el sentimiento del personaje del libro ahora? Como tú lo sabes? Acaso tú te has sentido de esa manera? Que tú haces cuando te sientes de esa manera?"
- Mantenga las cosas simples , use visuales o fotos para ayudar a entender su punto y siempre trate de conectar lo que usted quiere explicar con algo que paso con su niño(a) cuando era pequeño (a).
- Enséñele nuevas estrategias a su niño (a) para enseñarles cuando se siente emociones que pueden expresarse inapropiadamente (por ejemplo, el enojo, frustración, tristeza). Las estrategias para compartir con su niño(a) incluyen tomar una respiración profunda cuando se sienta frustrado(a) o enojado(a), busque de un adulto para que le ayude a resolver un conflicto, pregúntele que pida un turno cuando otros no quieran compartir con él o ella, pida un abrazo cuando se sienta triste y encuentre maneras de buscar un espacio que le ofrezca tranquilidad cuando se sienta estresado (a).

3. Motive su niño(a) la primera vez él o ella trate de hablar acerca de sus sentimientos en vez de solo reaccionar. Es muy importante dejar que su niño(a) sepa exactamente que él o ella hizo

correcto y cuan orgulloso (a) usted está por hablarle de sus sentimientos. Es siempre OK decir cómo nos sentimos. Es como deseamos presentar nuestros sentimientos y como respondemos a ellos lo que requiere un esfuerzo especial.

4. Apoye a su niño(a) para que hable de sus sentimientos y practique nuevas estrategias para expresar emociones apropiadamente cada oportunidad que se tenga . Por ejemplo, tú puedes hablarme acerca de tus sentimientos cuando estés jugando, cuando te montes en el carro, o cuando estemos cenando. Habrá toda clase de cosas que pasaran cada día en la que usted tenga una oportunidad con él o ella de hablar de sus sentimientos. A mayor frecuencia que su niño(a) practique hablar de sus sentimientos , mas rápido aprenderá sobre los mismos.

Precaución- No trate y practique cuando su niño (a) está en el medio de un tiempo difícil . Use palabras calmadas y suaves para enseñar y practicar nuevas estrategias. Por ejemplo, si su niño (a) tiene un tiempo difícil porque él o ella no puede esperar a que le de sus galletitas después de la cena, él o ella no va a estar de buen humor para practicar el expresar su frustración con palabras, en vez hará una rabieta. En esta situación, usted tiene que lidiar con sus emociones. Por ejemplo, " Yo sé que realmente deseas una galletita ahora , pero esa no es un opción ahora, vamos a comer en 5 minutos . Tu tendrás una galletita después de la cena"
Sin embargo, usted puedes hablar con su niño(a) acerca del incidente después que él o ella este calmado(a) y discutir la mejor manera para expresar sus emociones. (" Cuando estés frustrado(a) y no consigas lo que deseas, tu puedes decirme pero no me golpees o grite . Más temprano tú deseabas una galletita antes de la cena, tú la quería y me golpeaste. La próxima vez que u estés frustrado(a) tu puedes decirme y luego tomate un a respiración profunda y trata de calmarte cuando estés enojado(a).

La práctica hace la perfección

Aquí estas algunas actividades que usted hacer con su niño (a) para ayudarle a entender sus sentimientos.

- Juegue a hacer una cara con su niño (a). Usted comenzara el juego diciendo " Yo voy hacer una cara , adivina como me siento mirándome a mi cara". Luego, haz una cara de felicidad o tristeza. Cuando su niño(a) adivine sus sentimientos a través de las palabras, respóndale diciendo " Eso esta correcto" Tu sabes cómo eso me hace sentir". Sigue describiendo cosas simples que te hagas sentir ese sentimiento (por ejemplo " Cuando voy al parque , me hace feliz" Me siento triste cuando llueve y porque no puedo ir al parque". Por favor de notar , no es tiempo de discutir circunstancias de adultos que están conectadas a sus emociones (por ejemplo, " Cuando tu papi no me llama , me siento triste" . Luego dígale a su niño(a) " Tu turno, tú haces una cara , y yo adivinare como te estas sintiendo". No se sorprenda si su niño(a) elije la misma

emoción que tu demostraste; tomara tiempo antes que su niño(a) pueda ser creativo(a) con este juego. Una vez que usted adivine, pregúntele a su niño(a) que nombre lo hace a él o ella a tener esa emoción. Siga dándole el turno hasta que su niño(a) demuestre que él o ella no está interesado(a) en continuar el juego.

Comparta una historia de otra forma. Lea un libro a su niño (a) que le enseñe personajes quines experimentan diferentes emociones (por ejemplo, tristeza, felicidad , miedo, preocupación, confusión, etc). Pare en una página donde el personaje está enseñando una expresión. Pregúntele a su niño(a) " Como tú crees que él o ella se está sintiendo? " Porque se siente de esa manera? " Mira a su cara , Podrías decirme como tú puedes decir que ella se siente? Otra pregunta puede ser , " Te has sentido alguna vez___? Que te hizo sentir de esa manera? " o " Que pasara luego? " o Que podría el hacer?" .

No pause demasiado tiempo en una página y solo continúe la discusión si su niño(a) aun demuestra interés.

Haga un libro de emociones con su niño (a). Un proyecto fácil para que su niño (a) haga un libro hecho en casa. Todo lo que necesita es papel, crayolas, y una grapadora. Usted puede hacer un libro acerca de una emoción y hacer que el niño(a) complete las paginas con cosas que reflejen la manera como se siente. Por ejemplo, "Un Libro Feliz" puede tener fotografías de usted y su niño(a) cuando dibujaron cosas que lo hicieron feliz, fotos cortadas de revistas que fueron pegadas en los papeles o fotografías de amigos y miembro de la familia.

Otra idea es hacer que el libro sea acerca de una variedad de palabras de sentimientos y haga una página de varias de la emociones (feliz, enojado (a), sorprendido (a), con miedo, irritado (a), orgulloso(a) etc. Para los niños, quienes tienen que decir tanto acerca de sus sentimientos , usted desearía que les dijera una oración acerca de lo que les hace sentir una emoción para que ellos puedan escribir la oración en la página. Luego, su niño(a) puede cortar un dibujo para pegar en el libro o dibujar una imagen que vaya de acuerdo a su emoción.

Precaución, esta actividad se hace más placentera para su niño(a) si la hacen juntos , pues puede ser difícil para su niño(a) si la hace solo(a)

Juegue " Al espejo, espejo" Que yo veo? "Hágalo con su niño(a). Use un espejo de mano o uno de pared, juegue esta actividad con su niño (a). Dígale a su niño, mira al espejo y diga "Espejito, espejito, Que yo veo? " Luego haga una emoción con su cara, nombre la emoción diciendo "Yo veo una mami triste mirándome a mí". Dele el turno a su niño (a) y dígale " Tu turno" .Ayúdale a su niño(a) a recordar la frase " Espejito, espejito, Que yo veo?" . Usted la podría repetirla con su niño(a). Luego dígale a su niño (a) que haga una cara y ayúdele a decir la siguiente oración" Yo veo un Patrick feliz mirándome a mi" . No se sorprenda, si su niño(a) siempre use la emoción que usted le ha demostrado. Juegue esta actividad hasta que su niño (a) pierda su interés.

ENSEÑELE PALABRAS DE SENTIMIENTOS

Nosotros con frecuencia pensamos en sentimientos comunes, como estar feliz, triste, enojado, etc. Pero hay otras emociones que los niños pueden aprender a expresar como las siguientes:

Bravo	Aburrido
Animado	Sorprendido
Confundido	Orgulloso
Curioso	Frustrado
Decepcionado	Tonto
Avergonzado	Incomodo
Excitado	Preocupado
Fantástico	Obstinado
Amistoso	Tímido
Generoso	Satisfecho
Ignorado	Seguro
Impaciente	Aliviado
Importante	Pacifico
Interesado	Abrumado
Celoso	Amado
Solitario	Tenso
Confundido	Calmado

Expresando sentimientos

Algunos niños expresan sus emociones de manera que son problemáticas. Su niño (a) puede gritar cuando esta frustrado (a) o tira los juguetes cuando está enojado(a).

Aquí están algunas de las maneras que usted puede enseñar a su niño(a) para que actué con sus sentimientos.

- Pregunte si necesita ayuda
- Resuelva los problemas con palabras
- Dilo , no lo haga (Diga " Yo estoy enojado(a) en vez de tirar los juguetes"
- Dígale a un adulto
- Describa como se siente
- Piensa de otra manera para hacerlo

- Relájate y trata de nuevo
- Aléjese del lugar o persona
- Requiera un abrazo

Poniendo todo en su puesto

Entienda que las emociones, en general, son una parte crítica de los niños en su desarrollo. Es opción de los adultos enseñar y lidiar con sus emociones de maneras apropiadas. Ellos están experimentando muchas cosas nuevas por primera vez. Puede ser agobiante!! Nosotros tenemos que asegurarnos que siempre validemos las emociones de nuestros niños y no los castiguemos cuando expresan sus sentimientos. Usted debe recordarle a su niño (a) que "está bien decir lo que siente, pero no está bien el herir a otros o cosas cuando se siente (nombre el sentimiento)." Enséñele acerca de las emociones, ayúdele a que vengan con nuevas formas de lidiar con sus emociones, dele suficiente tiempo para practicar sus nuevas estrategias y siempre recuerde darles mucho entusiasmo cuando ellos usen nuevas estrategias en vez de reaccionar de la "manera pasada"