

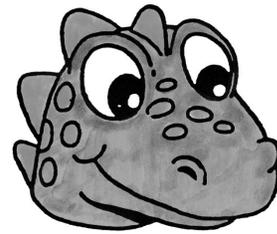
Notas escolares de dinosaurio para los padres

(Programa de Dinosaurio para Grupo Pequeño)

Para el programa de dinosaurio para el tratamiento de grupos pequeños, los líderes de grupo de dinosaurio le darán a los padres una carta en la que describen el contenido de cada sesión y sugieren maneras en las que los padres pueden ayudar a apoyar a sus niños con el aprendizaje en casa. Esta sección tiene 16 cartas para los padres. Al comprar el plan de estudio de dinosaurio "Los Años Increíbles" (Incredible Years®), se le da permiso de hacer copias de los documentos en este manual para que pueda utilizarlos cuando administre este programa.



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios



Bienvenido a la Escuela de Dinosaurios, nos entusiasma trabajar con su hijo. Este programa ha sido ampliamente evaluado y se ha demostrado que fomenta las interacciones sociales positivas entre los niños para aumentar la cooperación entre los padres y maestros y para reducir la agresión física y verbal de los niños. Estaremos utilizando ejemplos de video, marionetas, actividades especiales, libros y juegos para enseñarle a su niño las habilidades importantes necesarias para hacer amigos y trabajar bien en la clase. Dos terapeutas o líderes de grupo se reúnen con los niños en grupos pequeños (cinco a seis niños por grupo) cada semana por dos horas. El programa dura aproximadamente de 18 a 24 semanas.

Los nombres de los terapeutas o líderes de grupo son:

_____ y _____.

Puede ponerse en contacto con ellos llamando a este número: _____

Participación de los padres: Colabore con nosotros para que el programa escolar de dinosaurio sea un éxito para su niño

- Llegue cinco minutos antes y lleve a su niño al baño. Traiga una merienda pequeña para que su niño pueda comer en el vehículo si vienen directamente de la escuela.
- Llegue 10 minutos antes de la finalización del grupo para que los terapeutas puedan decirle sobre la sesión y repasar las actividades de casa con usted cada semana.
- Diviértase haciendo las actividades de casa de detective de dinosaurio con su hijo.
- Informe a los terapeutas sobre cualquier problema que pueda estar relacionado con el aprendizaje de su hijo en la Escuela de Dinosaurios (por ejemplo, pérdida de un miembro de la familia, divorcio, enfermedad en la familia, problema escolar, etc.).
- Lea las notas que le damos describiendo los temas que estamos cubriendo en las sesiones y siga las sugerencias para enseñar a su hijo en el hogar.
- Infórmenos sobre los intereses de su hijo y lo que es reafirmante para él o ella.

Participación del maestro

Enviaremos periódicamente cartas a los maestros para informarles sobre las habilidades sociales que su hijo esté aprendiendo en la Escuela de Dinosaurios y pedirles que reafirmen dichos comportamientos cuando los observen en la clase (y compartir esta información con usted). También llamaremos a los maestros de su hijo para coordinar los planes de comportamiento para que haya constancia entre los enfoques del hogar, la clase y la Escuela de Dinosaurios.

Por favor, háganos saber si tiene preguntas sobre el programa. En espera de conocerle a usted y a su hijo.

Carta N° 1 — Enviada por adelantado



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Unidad de Iguanodon

Dina te enseña a dar lo mejor de ti en la escuela

¡Hola!

En esta unidad del plan de estudio de Dinosaurio de Dina, los niños aprenderán a comportarse en la escuela. Para los niños pequeños que son inatentos, hiperactivos e impulsivos, puede ser especialmente difícil prestar atención y seguir instrucciones, y necesitan ayuda para entender y practicar estos comportamientos.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- Escuchar al maestro.
- Seguir las instrucciones del maestro.
- Levantar la “mano en silencio” para hacer una pregunta.
- “Mostrar esos cinco” al maestro. Es decir, ojos que miran al maestro, oídos que escuchan, manos quietas, pies en el piso y boca cerrada.

Los niños practican todo esto con las marionetas “Wally” y “Molly” y otras marionetas amigas. También vemos viñetas de video de niños escuchando, esperando su turno y prestando atención a su maestro. Jugamos a juegos que ayudan a los niños a escuchar, seguir instrucciones y esperar su turno.

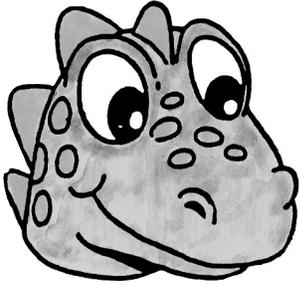
CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Elogie a su hijo cada vez que note que le escucha y sigue sus instrucciones.
- Elogie a su hijo por seguir las reglas familiares (o le puede dar una pegatina de premio).
- Haga las actividades de casa de Detective Iguanodon con su hijo. Compruebe con su firma que las actividades “fueron realizadas” y envíelo con el gráfico de calcomanías a la próxima sesión (su hijo recibirá un punto extra por hacer la tarea).
- Vea si su hijo puede “Mostrarle esos cinco”.

LEA: Los capítulos 1 y 2, “Cómo jugar con su niño” y “Atención positiva, motivación y elogios” en el libro Los Años Increíbles.

Atentamente,
Dinosaurio Dina y sus amigos

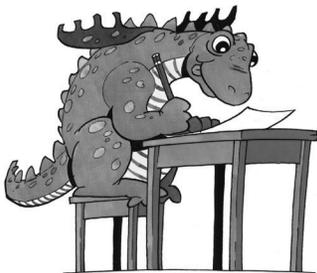
Ideas para los padres cuando estén haciendo actividades en casa



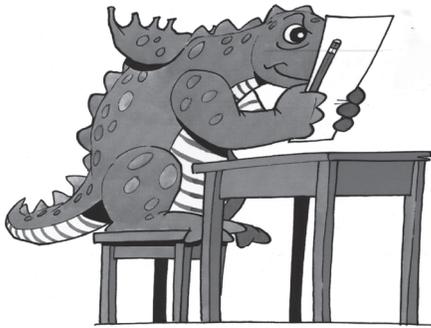
Sugerencias de Dina sobre la instrucción académica y de persistencia



- “Te estás esforzando mucho para resolver ese rompecabezas y estás pensando cuidadosamente adónde va cada pieza”.
- “Eres tan paciente y sigues tratando de resolver ese problema. Creo que encontrarás una buena solución”.
- “Lo resolviste todo por tu cuenta. Estuviste pensando bien”.
- “Estás concentrándote de verdad y tomándote tu tiempo con ese proyecto”.
- “Veo que estás organizando cuidadosamente todo antes de comenzar a trabajar. Es una buena estrategia de pensamiento y buena planificación”.
- “Guau, eso es difícil. No estás perdiendo la calma y sigues persistiendo. Estoy seguro que puedes resolverlo”.



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios



Unidad de Iguanodon

Dina te enseña a dar lo mejor de ti
en la escuela

¡Hola!

Hoy continuamos trabajando en los comportamientos en la escuela y nos divertimos tratando de ignorar distracciones y enfocarnos en una actividad.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- Seguir instrucciones.
- Esforzarse e ignorar las distracciones.
- Aprender el método “DETENTE-MIRA-PIENSA-COMPRUEBA” mientras trabajan (se concentran).
- Cooperar con el maestro u otro niño.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Continúe elogiando a su hijo cada vez que vea que le escucha y sigue sus instrucciones.
- Elogie a su hijo frecuentemente cuando trabaje en las actividades de Dinosaurio para casa. “Te estás esforzando mucho y estás en silencio y concentrándote muy bien”. (Aun cuando sea sólo por dos minutos).
- Haga las actividades de casa de Detective Iguanodon con su hijo en casa. Compruebe firme la actividad de casa y envíela a la próxima sesión.

Lea: Capítulo 3, “Recompensas tangibles, incentivos y celebraciones” en el libro Los Años Increíbles.

Atentamente,

Dinosaurio Dina y sus amigos

Carta N°3



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Unidad de Triceratops
Wally enseña sobre la comprensión,
la detección y el diálogo sobre sentimientos

¡Hola!

Justo ahora en la Escuela de Dinosaurios estamos hablando sobre los sentimientos. El ayudar a los niños a expresar sus propios sentimientos y reconocer los sentimientos de otras personas es el comienzo del aprendizaje sobre cómo controlar las emociones y desarrollar empatía por otros.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- Vocabulario básico para muchos sentimientos diferentes: feliz, triste, avergonzado, cansado, molesto, emocionado, miedoso, paciente, calmado, curioso y amado.
- Indicios que pueden detectar los niños para determinar cómo se sienten los demás. Por ejemplo, se alienta a los niños a identificar los sentimientos al mirar las caras de las personas, escuchar sus voces u observar su lenguaje corporal.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Use “habla de los sentimientos” con su hijo. Dele un nombre a los sentimientos de su niño, especialmente cuando esté feliz, calmado, orgulloso, triste o emocionado. Enfóquese más en los **sentimientos positivos que los negativos**. “*Pareces orgulloso de haber leído esa página entera*”.
- **Comparta sus propios sentimientos positivos con su hijo.** “*Estoy contento de cómo te fue en ese proyecto*”. O bien, “*estoy disfrutando de jugar contigo*”.
- **Haga las actividades de casa de Triceratops con su hijo.** Compruebe con su firma la actividad y llévelos a la próxima sesión de la Escuela de Dinosaurios.

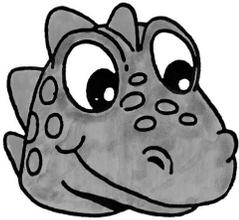
LEA: Capítulo 4, “Estableciendo límites”, en el libro *Los Años Increíbles*.

No dude en llamarnos si tiene preguntas o quiere más información sobre lo que estamos enseñando en la Escuela de Dinosaurios. Se puede poner en contacto con nosotros por el siguiente medio _____ .

Atentamente,
Dina y sus amigos

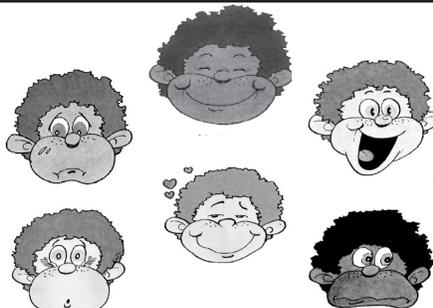
Carta N°4

Ideas para los padres cuando estén haciendo actividades en casa



Sugerencias de Dina sobre el fomento de la alfabetización emocional

- **Use “la instrucción sobre emociones” con los niños.**
 - Señale los sentimientos de feliz, triste, entusiasmado, frustrado y orgulloso.
 - Enfóquese más en los sentimientos positivos que los negativos.
 - “Preces orgulloso por haber leído esa página”.
 - Cuando haga comentarios sobre una emoción incómoda o negativa, mencione una estrategia para resolver situaciones. “Pareces frustrado, pero estás siendo persistente”, o “Veo que estás enojado. Gracias por usar tus palabras y mantener tu cuerpo a salvo”.
- **Comparta sus propios sentimientos con los niños.**
 - “Estoy contento de lo bien que te fue en ese proyecto”.
 - “Estoy disfrutando de jugar contigo”.
- **Dé ejemplo de sus propios pensamientos positivos para resolver situaciones.**
 - “Estoy frustrado, pero me puedo calmar”.
 - “Puedo ser paciente, sólo toma práctica el aprender”.
- **Elogie a los niños cuando controlen exitosamente sus sentimientos negativos.**
 - “Me siento orgulloso de ti por quedarte calmado, aun cuando estés decepcionado porque no tuviste un turno”.
 - “Eso es muy frustrante, pero estás siendo muy paciente y te estás esforzando para intentar ideas diferentes”.





Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Unidad de Triceratops Wally enseña sobre la comprensión, la detección y el diálogo sobre sentimientos

Todavía estamos abordando el tema de entender los sentimientos. Esto supone mucho trabajo debido a que la gente tiene muchos sentimientos diferentes. A continuación le mostramos algunas cosas que están aprendiendo sus niños:

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- Los nombres de muchos sentimientos distintos. Pensar en distintas oportunidades cuando se sintieron de manera diferente y aprender cómo la gente puede tener distintos sentimientos sobre el mismo evento.
- Conversación positiva con sí mismo y cómo cambiar sentimientos incómodos o tristes por sentimientos más felices. Cada uno elige un pensamiento “feliz” en el que pensar cuando él o ella esté triste.
- Pensamientos y habilidades de relajación. Estos son especialmente útiles cuando los niños están sintiendo enfado.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Continúe señalando los sentimientos positivos, tales como feliz, tranquilo, relajado y orgulloso.
- Comparta una ocasión en la que usted se sintió feliz.
- **Dé ejemplo de sus propios pensamientos positivos para abordar situaciones.** “*Estoy frustrado, pero puedo tranquilizarme*”. O, “*Puedo tener paciencia, sólo toma práctica*”.
- Elogie a su hijo cuando controle satisfactoriamente los sentimientos negativos (por ejemplo, desilusión). “De verdad no estás perdiendo la calma, a pesar de que no te tocó un turno”.
- **Continúe haciendo las actividades de casa de Detective Triceratops con su hijo.**

Una nota de precaución: Asegúrese de dar buen ejemplo de diálogo sobre pensamientos positivos más que de pensamientos negativos con su hijo. También es importante no echarle la culpa a su hijo por sus sentimientos negativos. Por ejemplo, “Me hiciste sentir triste porque no me obedeciste”. Sea dueño de sus propios sentimientos al decir, “Me siento triste porque no vas a llegar a la escuela a tiempo”.

LEA: Capítulo 5, “Ignorar”, en el libro Los Años Increíbles.

Atentamente,

Dina y sus amigos

Carta N°5

Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios



Unidad de Estegosaurio

Wally enseña los pasos 1 y 2:

“Identificar un problema y encontrar una solución”

¡Hola! Durante el próximo mes en la Escuela de Dinosaurios continuaremos ampliando el diálogo sobre los sentimientos de los niños, así como también ayudarles a aprender cómo ser Detectives de resolución de problemas. Los niños aprenderán cómo reconocer que tienen un problema y, luego, cómo pensar en maneras de resolver dicho problema con las soluciones apropiadas. Las investigaciones han demostrado que los niños que utilizan una variedad de soluciones positivas cuando juegan (tales como compartir, tomar turnos), tienen más amigos, son menos agresivos y son más queridos por otros niños.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- Todos tienen los mismos tipos de sentimientos (feliz, triste, molesto, enojado, emocionado, miedo), pero la gente no se siente de la misma manera al mismo tiempo. Algunas cosas pueden hacer que una persona se sienta feliz y otra persona triste.
- Todos los sentimientos son aceptables, incluso los sentimientos de estar molestos y enojados. Lo importante es lo que la gente hace al sentir molestia y enfado. Está bien decir que uno está molesto. No está bien pegarle a alguien cuando se está molesto.
- Cómo saber cuándo se tiene un problema. Se les enseña a los niños que si tienen sentimientos incómodos, hay un problema.
- Los niños aprenden los primeros 2 pasos para resolver un problema:
Paso N° 1: ¿Cuál es mi problema? (los niños indican el problema)
Paso N° 2: ¿Cuál podría ser la solución al problema?
- Algunas de las soluciones que practicaremos primero son: COMPARTIR Y PEDIR DE BUENAS MANERAS. En este punto, nos enfocamos en ayudar a los niños a pensar en muchas soluciones a problemas simulados. Antes de que los niños puedan resolver un problema en la “vida real”, necesitan mucha práctica de aprender y usar las soluciones.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Ayude a su hijo a reconocer los sentimientos problemáticos. “Pareces (frustrado, molesto) por...”
- Ayude a su niño a indicar el problema. “Mi problema es que quiero jugar con la computadora (ordenador), pero mi hermano la está usando”.
- Aliente al niño a pensar en una solución. Alabe los esfuerzos de su hijo y evite ser crítico de las sugerencias de su hijo. Presente sus propias sugerencias si el niño está estancado.
- Haga las actividades de casa de Detective Estegosaurio con su hijo.

Atentamente,
Dinosaurio Dina y sus amigos



Si nota que usted mismo o su hijo tiene un problema, pregunte, “¿Cuál es el problema?” y “¿Cuáles son algunas posibles soluciones o ideas para resolver dicho problema?” Por ejemplo, “Ay, tengo un problema. Se acabaron los huevos. ¿Cuáles son algunas soluciones para mi problema?” Si su niño está muy molesto, él o ella probablemente necesitará tiempo para calmarse antes de tratar de resolver el problema.

Recuerde propiciar el proceso de pensamiento en vez de adelantar soluciones correctas.

LEA: Capítulo 8, “Enseñar a los niños a resolver problemas”, en el libro Los Años Increíbles.

COMENTARIO: Es importante que disminuya la exposición de su hijo al estímulo agresivo (por ejemplo, dibujos animados y programas de televisión agresivos, deportes agresivos, juegos informáticos agresivos).

Comentarios adicionales:



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Unidad de Estegosaurio Wally enseña la resolución de problemas, paso N° 3 “¿Qué otras soluciones hay?”

¡Hola!

Hoy hablamos sobre el paso N° 3 de resolución de problemas: “¿Qué otras soluciones hay? Estamos ayudando a los niños a aprender que hay muchas soluciones u opciones distintas que pueden escoger cuando hay un problema. Dina, Wally o una de las otras marionetas viene a la Escuela de Dinosaurios para hablar sobre un problema que tuvo. Los niños ayudan a las marionetas a pensar en soluciones a los problemas. También practicamos las soluciones muchas veces usando el juego de rol o práctica y juegos de resolución de problemas.

QUÉ SOLUCIONES ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO LOS NIÑOS:

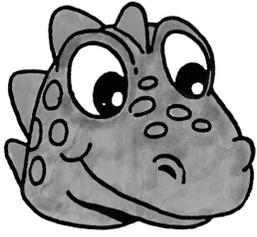
- Pensar en soluciones diferentes a las situaciones problemáticas. Cuando los niños piensan o aprenden una solución nueva, agregamos esa solución al kit para detectives de los niños. Algunas de las soluciones en las que nos enfocamos incluyen: IGNORAR, COMPAR-TIR, ESPERAR UN TURNO, PEDIR ALGO DE BUENAS MANERAS, DECIR “POR FAVOR, NO”, DISCULPARSE Y PEDIR A UN ADULTO QUE AYUDE.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Aliente a su niño a pensar sobre tantas soluciones como sea posible y ponerlas en práctica con problemas hipotéticos o simulados.
Para los niños pequeños es útil jugar a un juego en el cual usted y su niño descubran diferentes maneras de solucionar un problema “de mentira”. Luego actúe esas soluciones. Antes de que los niños puedan resolver problemas de la vida real, necesitan mucha práctica usando las soluciones.
- Continúe identificando y resolviendo problemas a medida que surjan (para usted o su hijo). Una vez que determine que hay un problema, aliente a su hijo a que ofrezca posibles soluciones. Trate de que el niño piense en muchas maneras distintas de resolver un problema. Si su niño piensa en una solución negativa o inapropiada, usted puede decir, “Esa es una solución; ¿puedes pensar en otra?”
- Haga las actividades de casa de Estegosaurio con su hijo.

Recuerde: No trate de resolver un problema cuando usted o su hijo estén molestos o enojados. Espere hasta que los dos estén calmados para hablar sobre las soluciones.

Ideas para los padres cuando estén haciendo actividades en casa



Sugerencias de Wally para la resolución de problemas

Paso N° 1: Ayude a los niños a reconocer sentimientos problemáticos.
"Pareces (frustrado, molesto, triste, avergonzado) por..."

Paso N° 2: Ayude a su niño a definir el problema.
"Mi problema es que quiero jugar con el carrito del niño".

Paso N° 3: Aliente a los niños a pensar en tantas soluciones como sea posible.
Elogie los esfuerzos de ellos y evite ser crítico de las sugerencias de los niños.
Dé sus propias sugerencias si los niños se atorán.
Detenga la resolución de problemas si el niño está muy enojado.

Paso N° 4: Seleccione una solución justa y segura para probar.
Por ejemplo: esperar, compartir, tomar turnos, intentar de nuevo, hacer un intercambio, retirarse, ignorar, obtener ayuda de un adulto, encontrar otra cosa que hacer.

Paso N° 5: Vea si la solución funcionó. Si no, intente de nuevo.



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios



Unidad de Estegosaurio Wally enseña la resolución de problemas, paso N° 4 “¿Qué sucede después?” (Consecuencias)

¡Hola!

La resolución de problemas es un proceso complejo. Los niños continúan aprendiendo sobre las diferentes soluciones para situaciones problemáticas comunes y las practican.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- Los niños aprenden que hay buenas y malas CONSECUENCIAS como resultado de distintas soluciones. Por ejemplo, algunas consecuencias son buenas: si los niños comparten un juguete, ambos se sienten felices. Algunas consecuencias son malas: si un niño le pega a alguien, entonces la otra persona se lastima y el niño podría meterse en problemas.
- Como ejercicio de práctica, los niños piensan en las consecuencias de distintas elecciones. Para los niños de preescolar puede ser decidir si una solución o elección los hace sentir bien o mal. Los niños de edad escolar aprenden a evaluar soluciones conforme a las siguientes tres preguntas: 1. ¿Es segura la solución? 2. ¿Es justa la solución? 3. ¿Tiene la solución sentimientos buenos como resultado?

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Reafirme la buena conducta de su hijo cada vez que lo vea usar alguna de las siguientes soluciones : esperar su turno, ignorar, compartir, pedir un turno amablemente, pedir ayuda a un adulto, hacer un intercambio, inspirar profundamente y permanecer tranquilo, retirarse y hacer algo más.
- Dé ejemplo de sus propios procesos de pensamiento para resolución de problemas en voz alta para que sus hijos lo escuchen. Por ejemplo, usted dice, “Tengo un problema; no puedo encontrar mis llaves. ¿Cuáles son algunas soluciones para mi problema?”
- Continúe haciendo las actividades de casa de Estegosaurio con su hijo.
- Lea con su hijo el libro de detective de Wally para resolver problemas en casa. Lea 1 ó 2 situaciones problemáticas a la vez y practique posibles soluciones.

LEA: Capítulo 7, “Consecuencias lógicas y naturales”, en el libro Los Años Increíbles.

Recuerde: Es importante disminuir la exposición de su hijo a estímulos agresivos, tales como dibujos animados, juegos de computadora (ordenador) y programas de televisión agresivos.



EJEMPLO DE UN GUIÓN PARA PADRES:

PROBLEMA: “¡Es mía! ¡Es mía!”.

Padre: ¿Cuál es el problema? ¿Qué pasó?

Niño: Me quitó mi bicicleta y es mía.

Padre: Te estás sintiendo muy enojado porque él te quitó la bicicleta, ¿verdad?

[reconozca el sentimiento]

Niño: Sí, lo voy a agarrar y empujar para que se caiga.

Padre: Esa es una solución al problema; y, ¿qué piensas que pasaría si tú hicieras eso? *[Aliente a pensar en las consecuencias]*

Niño: Él se enfurecería.

Padre: Sí, así que ambos terminarían sintiéndose furiosos y tal vez incluso lastimados. ¿Puedes pensar en una solución diferente para este problema?

Niño: Bueno, podría compartirla por 10 minutos. Pero me la tendría que devolver.

Padre: Sí, esa es una idea justa. ¿Es segura también?

LEA: Capítulo 6, “Tiempo Fuera para Calmarse”, en el libro Los Años Increíbles.

Comentarios adicionales:

Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Detente:
Respira 3 veces.
Me puedo calmar.



Unidad de Tiranosaurio Rex: La tortuga Tiny enseña el control del enfado

En esta sesión comenzamos una nueva unidad en la Escuela de Dinosaurios enfocada en enseñar a los niños estrategias para el control del enfado. Algunas veces los niños (y los adultos también) están demasiado enojados como para poder resolver bien los problemas. Cuando eso sucede, es importante aprender a tranquilizarse antes de intentar resolver el problema. Hoy, los niños conocieron a una nueva marioneta llamada tortuga Tiny, quien les habló acerca de su “poder de tortuga”.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- La tortuga Tiny demostró cómo tranquilizarse cuando está enojada. Le enseñó a los niños estos pasos para tranquilizarse: ¡DETENTE! Respira profundamente. Métete dentro de tu caparazón de tortuga. Dite a ti mismo, “Puedo hacerlo. Puedo tranquilizarme”. Cuando estés calmado, sal de tu caparazón e ¡inténtalo de nuevo!
- Los niños aprendieron a prestar atención a las “pistas” que su cuerpo les da para señalar cuándo ellos están enojados (cara enrojecida, sensación de calor, músculos tensos, corazón que late rápidamente). Les explicamos a los niños que su cuerpo es como un termómetro, y que algunas veces cuando ellos están enojados su cuerpo se pone muy caliente. Pero que a medida que aprenden a respirar profundamente y relajarse, se enfría nuevamente.
- Practicamos cómo usar el secreto de Tiny muchas veces. Primero, con un caparazón grande de tortuga hecha de cartón y, luego, finalmente con caparazones de tortuga invisibles e imaginarias que nadie más puede ver.

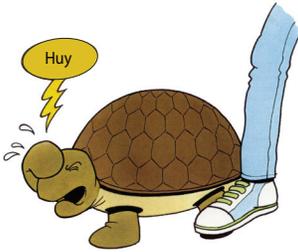
CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Paso N° 1: Cuando vea que su hijo se está enojando, aliéntelo a nombrar el sentimiento que lo tiene molesto.
- Paso N° 2: Pídale a su hijo que diga “¡DETENTE!” y que finja que se está metiendo en su caparazón para tranquilizarse.
- Paso N° 3: Aliente a su hijo a respirar lenta y profundamente tres veces, y a decir “puedo tranquilizarme”. Piense en algo de felicidad o apacible.
- LÉALE a su hijo: Wally aprende una lección del libro de la tortuga Tiny.
- Haga en la tarea de T-Rex el Programa 3, Parte 4 Controlar el enfado

LEA: Capítulo 8, “Enseñar a los niños a resolver problemas”, en el libro Los Años Increíbles.

Recuerde: Observe situaciones en las que su hijo parezca calmado o relajado. Elogie a su hijo por sus respuestas calmadas.

Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios



Una nota de precaución: No intente hablar sobre la resolución de problemas si su hijo está muy enojado y molesto o usted está demasiado enojado para hablar. Si su hijo le pega a alguien, un tiempo alejado de los demás es una buena estrategia inicial y luego se puede hablar sobre la situación posteriormente cuando todos se hayan tranquilizado. No lo olvide: Mantener el auto-control es difícil para la mayoría de los adultos; no obstante, es incluso **MÁS DIFÍCIL** para los niños. A los niños se les dificulta manejar la desilusión y frustración, y es difícil para ellos pensar en mejores tiempos en el futuro.

EJEMPLO:

Situación: Una madre le dijo a su hijo que él podría ir a comprar un disfraz de Halloween después de la escuela. Cuando ella lo recoge de la escuela, él le pide ir a la tienda.

Seth: Vamos a la tienda antes de que cierren.

Madre: Lo siento; no podemos ir porque se me olvidó que tu hermana tiene una lección de natación esta noche

Seth: Pero quiero ir. ¡Lo prometiste! ¿Por qué no podemos ir?

Madre: Bueno, porque cuando la lección de natación termine, no habrá suficiente tiempo antes de que cierren. Necesitamos ir a casa para preparar la cena.

Seth: [Con gritos] No iré contigo a la piscina. Ella puede faltar a su lección. ¡Lo prometiste! [El niño está muy enojado]

Madre: [Se acerca y permanece tranquila] Seth, estás perdiendo el control. Ahora es un buen momento para pensar en la tortuga Tiny; ¿qué deberías hacer?

Seth: [Lloriquea] Ir a la tienda.

Madre: [Lo guía por los pasos] Recuerda, lo primero es entrar en tu caparazón imaginario y decirte a ti mismo: ¡Detente! Respira profundamente.

Seth: [Él respira superficialmente, todavía haciendo muecas]

Madre: ¡Muy bien! Puedes controlar tu enfado, ¡eso es bueno! Ahora, dime cómo te sientes.

Seth: Estoy furioso. Quería conseguir un disfraz y ahora no me dejas hacerlo; no es justo.

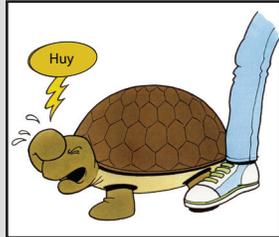
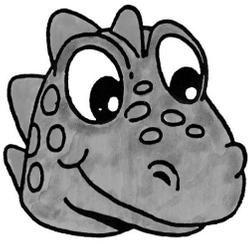
Madre: Es cierto; no parece justo. Te estás tranquilizando muy bien y estás hablando sobre tus sentimientos. Veamos si podemos formular algunas soluciones al problema. [Continúa con los pasos de creación de ideas para resolver problemas]

Seth: Bueno, ¿podemos ir mañana en la noche?

COMENTARIO: Si su hijo continúa haciendo un berrinche y no responde a la petición de tranquilizarse, la mejor estrategia sería simplemente reconocer la desilusión y luego ignorar el berrinche.

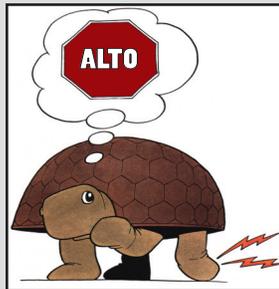
Ideas para los padres cuando estén haciendo actividades en casa

El secreto de la tortuga Tiny para tranquilizarse



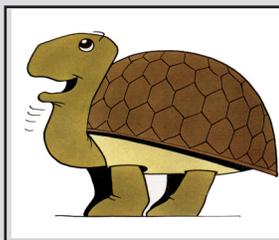
Paso N° 1:

Aliente a los niños a nombrar el sentimiento que les molesta.



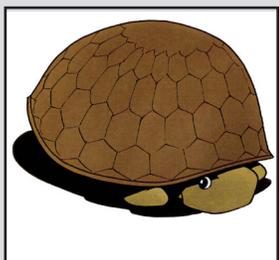
Paso N° 2:

Pídale a los niños que digan: "¡Detente!"



Paso N° 3:

Pídales a los niños que inspiren profundamente tres veces y que digan: "Puedo tranquilizarme".



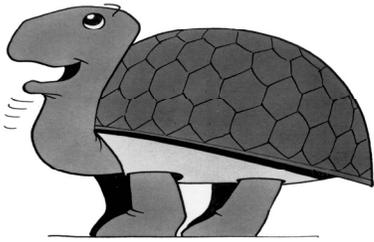
Paso N° 4:

Instruya a los niños a entrar en sus caparazones imaginarios, y a pensar en su lugar feliz.



Paso N° 5:

Cuando estén tranquilos, aliente a los niños a "intentar de nuevo" una solución.



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Unidad de Tiranosaurio Rex La tortuga Tiny enseña el control del enojo

3. Respira Lentamente

¡Hola!

Continuamos practicando los 5 pasos de Tiny para tranquilizarse y controlar las respuestas de enfado.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Si su hijo se tranquiliza y respira profundamente varias veces, elogie sus esfuerzos para controlarse.
- Haga las actividades de casa de Detective T-Rex.
- Dé ejemplo usted mismo del uso de esta “técnica de tortuga”.

Ejemplo:

Situación: Sally ha estado jugando con su amiga y divirtiéndose mucho. La madre dice que es momento de dejar de jugar.

Madre: Sé que estás divirtiéndote mucho con Amy, pero en cinco minutos tenemos que irnos.

Sally: No es justo.

[Amy y Sally reanudan su juego por cinco minutos].

Madre: Bueno, Sally, busca tu chaqueta, es hora de irnos.

Sally: [Enojada] No quiero irme. Por favor. Me quedo. Amy dice que puedo.

Madre: Te estás enojando. Creo que es un buen momento para pensar en la tortuga Tiny. ¿Qué deberías hacer?

LEA: Capítulo 6, “Tiempo Fuera para Calmarse”, en el libro Los Años Increíbles.

Recordatorio: Si su hijo parece estar demasiado enojado como para usar la técnica de la tortuga, él o ella podría necesitar un poco de tiempo solo o un tiempo alejado de los demás, antes de que pueda escuchar sus instrucciones. Posteriormente, cuando todos estén tranquilizados, usted y su hijo pueden hablar acerca de la situación y practicar el secreto de Tiny para la próxima ocasión. Recuerde, mantener el autocontrol es difícil para la mayoría de los adultos, pero es aún más difícil para los niños.

Atentamente,

Recuerde, puede comunicarse con nosotros en este número _____



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Repase los pasos de resolución de problemas

¡Hola!

Hoy repasamos todos los pasos de resolución de problemas y los pasos de control del enfado. Les presentamos a los niños situaciones problemáticas y ellos hicieron una representación de cómo resolverían estos problemas.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Siga señalando los sentimientos positivos de su hijo, tales como feliz, tranquilo, orgulloso, entusiasmado y amado.
- Trate de pedirle a su hijo que recuerde los pasos de Tiny para tranquilizarse cuando se sienta enojado o frustrado.
- Ignore los berrinches, muestras de tristeza y actitudes desafiantes, y espere hasta que su hijo se tranquilice para poner en práctica otras soluciones.
- Elogie a su hijo en cualquier momento que él o ella use una solución positiva, tal como hacer un intercambio, pedir, compartir, esperar, tomar turnos o cuando use una estrategia para calmarse, tal como respirar profundo.
- Lea el *libro de detective de Wally para resolver problemas en la escuela*.
- Haga las actividades de casa de Detective Tiranosaurio Rex.

LEA: Capítulo 9, “Ayudando a los Niños a aprender a Regular sus Emociones”, en el libro Los Años Increíbles.

Una nota de precaución: No intente hablar sobre la resolución de problemas si su hijo está muy enojado y molesto o usted está demasiado enojado para hablar. Si su hijo le pega a alguien, un tiempo alejado de los demás es una buena estrategia inicial y se puede hablar sobre la situación posteriormente cuando todos se hayan tranquilizado. Recuerde, mantener el autocontrol es difícil para la mayoría de los adultos, pero es todavía más difícil para los niños.



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Unidad de Alosaurio Molly enseña cómo ser amable “Ayudar”

Hoy comenzamos una nueva unidad y hablamos acerca de habilidades de amistad y cómo hacer y mantener amigos. Los niños que son agresivos, hiperactivos o retraídos socialmente, a menudo no saben cómo hacer amigos ni entienden los principios de cooperación y equilibrio en una relación de dar y recibir.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

Los niños aprenden la importancia de ayudar a alguien para hacerse su amigo. Participan en juegos de amistad donde los niños se ayudan entre sí.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

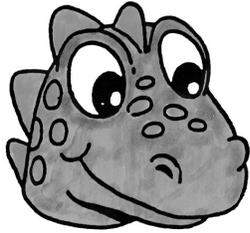
- Invite a un amiguito a que venga a jugar. Elogie a su hijo por ayudar a su amigo al compartir juguetes u ofrecer una merienda, etc.
- Pídale a su hijo que le ayude con alguna actividad doméstica (jardín, limpieza). Elogie la conducta de ayuda de su hijo.
- Haga las actividades de casa de Detective Alosaurio con su hijo.

LEA: Capítulo 10, “El aprendizaje de habilidades de cómo hacer amigos”, en el libro Los Años Increíbles.

Atentamente,

Recuerde, puede comunicarse con nosotros en este número:

Ideas para los padres cuando estén haciendo actividades en casa



Sugerencias de Molly para fomentar amistades

- Programe citas de juego para su hijo y consulte a los maestros de su hijo sobre compañeros con los que haga buena pareja.
- Ofrezca actividades de juego de cooperación sin estructura, y use instrucción social y de emociones mientras los niños juegan.
- Elogie a los niños mientras juegan juntos por ser amables, ayudarse entre sí, compartir, aceptar una sugerencia y esperar su turno.
- Dé ejemplo usted mismo a su hijo de conductas amistosas, tales como pedir amablemente si puede jugar o pedir un turno, esperar, pedir ayuda y elogiar.
- Participe en juegos imaginarios y de fantasía con el uso de marionetas o muñecos.
- Ríase y diviértase.



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios



Unidad de Alosaurio Molly enseña cómo ser amable “Compartir”

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

Hoy continuamos hablando acerca de habilidades de amistad y cómo hacer y mantener amigos. Nos concentramos principalmente en el concepto de compartir, y jugamos a actividades artísticas de cooperación en las que los niños practicaron cómo ayudar y compartir con sus amigos.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Invite a un amiguito a que venga a jugar. Elogie a su hijo por ayudar y compartir con su amigo (p. ej., “Parece que ustedes dos se están divirtiendo juntos. Jamal está compartiendo contigo; eso es muy amable”).
- Juegue con su hijo y dé ejemplo usted mismo de compartir y ayudar.
- Haga las actividades de casa de Detective Alosaurio con su hijo.

LEA: Capítulo 10, “El aprendizaje de habilidades de cómo hacer amigos”, en el libro Los Años Increíbles.

Recuerde, puede comunicarse con nosotros en este número:



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Unidad de Alosaurio Molly enseña cómo ser amable “Trabajo en equipo en la escuela”

¡Hola!

Hoy repasamos y practicamos habilidades de ayudar y compartir, y conversamos sobre el concepto de trabajo en equipo en la escuela.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- Cómo trabajar en grupos o equipos pequeños y ayudarse los unos a los otros para lograr una meta común.
- Cómo seguir las instrucciones del maestro y cooperar en un grupo en la escuela.
- Lo que significa ser un “buen compañero” o un caballero o dama.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Continúe invitando a un amiguito a jugar con su hijo.
- Juegue con su hijo y elógielo cuando comparta, espere, tome un turno o le ayude con algo.
- Lea algunos problemas más del *libro de detective de Wally para resolver problemas en la escuela*
- Haga las actividades de casa de Detective Alosaurio con su hijo.

Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios



Unidad de Alosaurio Molly enseña cómo ser amable “Trabajo en equipo en casa”

¡Hola!

Hoy hablamos acerca de cómo puede haber trabajo en equipo en casa y cómo las familias son como equipos. A los niños se les preguntó sobre su trabajo en casa y sobre cómo ayudan ahí.

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

- Cómo ayudar a los padres en casa.
- Cómo ayudar a un hermano menor.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

- Continúe programando invitaciones de juego con un amigo de su hijo. Ayude a su hijo a prepararse para esta visita.
- Juegue con su hijo y elógielo cuando comparta, espere, tome un turno o le ayude con algo.
- Haga una actividad de trabajo en equipo con su hijo, tal como un proyecto de cocina, poner la mesa, limpiar un cuarto o una actividad de jardinería. Anote un ejemplo de esto y tráigalo a la próxima sesión.
- Haga las actividades de casa de Detective Alosaurio con su hijo.



Notas para los padres de la Escuela de Dinosaurios

Unidad de Braquiosaurio Molly explica cómo hablar con amigos

LO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PRACTICANDO Y APRENDIENDO:

Muchos niños tienen dificultad para saber qué decir para iniciar una conversación, y no saben cómo dar una respuesta positiva para continuarla. Se ha determinado que la capacitación en habilidades de conversación mejora la capacidad de un niño para hacer amigos y llevarse bien con los demás. En esta última unidad, enseñamos habilidades de comunicación eficaz, tales como expresarse en voz alta, hacer sugerencias, hacer preguntas y escuchar bien.

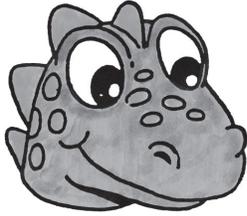
CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES:

Dé reafirmación a su hijo (con elogios o calcomanías) cuando usted vea que tiene cualquiera de las siguientes conductas con otra persona:

- escucha o espera para hablar;
- toma turnos para hablar;
- hace preguntas sobre un amigo;
- dice o sugiere una idea a un amigo;
- elogia a alguien;
- se presenta a alguien;
- comparte algo acerca de sí mismo con alguien;
- invita a otro niño a unirse a un juego;
- da las gracias;
- habla acerca de un problema o sentimiento difícil;
- Haga las actividades de casa de Detective Braquiosaurio con su hijo.

Muchas gracias, padres, por participar con nosotros en la implementación del plan de estudios de Dinosaurios. Consideramos que la participación de los padres y el ánimo recibido en casa han tenido un valor incalculable.

Ideas para los padres cuando estén haciendo actividades en casa



Sugerencias de Molly para instrucción social

- “Eso es tan amable. Estás compartiendo tus cubos con tu amigo y esperando tu turno”.
- “Escuchaste la petición de tu amigo y seguiste sus sugerencias. Eso es muy amable”.
- “Esperaste y pediste primero usar eso. Tu amigo te escuchó y compartió”.
- “Son buenos colaboradores. Se están ayudando el uno al otro a construir esa torre”.
- “Eso es frustrante, pero ambos están permaneciendo tranquilos y trabajando duro. Yo pienso que juntos pueden descifrar cómo armar este rompecabezas”.



