

Vínculos entre el hogar y la escuela: actividades para el hogar
Unidad «La empatía y el pensamiento crítico»

Su hijo está aprendiendo sobre **la empatía y el pensamiento crítico** en el programa de aprendizaje socioemocional Harmony SEL. Las siguientes ideas reforzarán lo que estamos aprendiendo en la escuela

: hay actividades para jugar, temas para debatir y comportamientos para imitar. Todo esto está diseñado para adaptarse a su rutina diaria y proporcionar oportunidades para que se vincule aún más con su hijo.

Identificar los sentimientos

- Juegue a expresar los sentimientos con mímica con su hijo y túrnense para adivinar la emoción que está demostrando o describiendo la otra persona. Use todo el cuerpo o su tono de voz para demostrar la emoción o describa los cambios físicos que está atravesando.
- Use una variedad de «palabras de emociones» para ayudar a su hijo a que describa sus sentimientos y cómo se siente su cuerpo por dentro (por ejemplo, si siente un nudo en el estómago, si tiene las mejillas calientes o si siente mariposas en el estómago).
- Ponga música o baile para expresar cierta emoción y luego pase a otra emoción. Si no, ponga diferentes tipos de música (como música alegre o lenta) y pregúntele a su hijo cómo lo hacen sentir.

Predecir los sentimientos

- Al leer libros juntos, haga una pausa durante el cuento e invite a su hijo a pensar de antemano y predecir lo que sentirá el personaje.
- Hable con su hijo sobre las diferentes formas en las que las personas reaccionan emocionalmente ante diferentes situaciones. Por ejemplo, debatan sobre cómo se sentiría cada uno de ustedes (u otros integrantes de la familia) en diferentes situaciones y por qué sus sentimientos son similares o diferentes.
 - *Estás en un avión a punto de despegar.*
 - *No tienes nada que hacer durante la siguiente hora.*
 - *Acabas de terminar un rompecabezas muy difícil.*
 - *El perro de un vecino se acerca y te lame.*
 - *Alguien te dice que hiciste un excelente trabajo.*

Explicar los sentimientos

- Pregúntele a su hijo qué significa ser un «detective de los sentimientos».
- Al leer libros juntos, haga una pausa después de que los personajes expresen sentimientos y pídale a su hijo que recuerde qué eventos o pensamientos explican dichos sentimientos.
- Ayude a su hijo a identificar pistas sobre por qué alguien se siente de cierta forma.
 - *El papá de ese niño está ayudándolo a bajarse del tobogán más alto. ¿Por qué crees que está llorando?*

Empatía

- Dé ejemplos de empatía demostrando que es consciente de los sentimientos de su hijo y que los entiende, incluso si no los comparte o si no está de acuerdo con ellos.
 - *Me doy cuenta de que estás enojado, pero es hora de apagar la computadora y prepararse para ir a dormir.*
- Explíquelo a su hijo los sentimientos (tanto positivos como negativos) que usted tiene para ayudarlo a entender cómo se sienten los demás y por qué.
 - *Me alegra mucho cuando veo que eres amable con tu hermana y compartes tus crayones con ella.*
- Hable con su hijo sobre las consecuencias de sus acciones (tanto positivas como negativas) en relación con los demás.
 - *¿Cómo crees que se sintió tu amiga cuando le dijiste que no podía venir a tu fiesta de cumpleaños? Es probable que eso haya herido sus sentimientos y que se haya sentido dejada de lado.*

Comprender los estereotipos sobre las personas

- Pregúntele a su hijo qué es un estereotipo.
- Pregúntele qué le diría a alguien que dice que TODOS los niños (o abuelos o adolescentes) son de cierta manera.
 - *A todos les gusta comer cereales en el desayuno; mirar películas.*
- Pregúntele a su hijo qué puede hacer para descubrir cómo es alguien.

Comprender los estereotipos sobre los objetos, las actividades y los roles

- Debata con su hijo sobre por qué las personas escogen o tienen diferentes trabajos.
- Aliente a su hijo a que participe en una gran variedad de actividades en función de sus preferencias personales, sus fortalezas o las áreas en las cuáles puede aprender y crecer.

- Describa diferentes tipos de actividades y ocupaciones con términos positivos similares para demostrar que todas son valoradas por igual.

Comprender que las personas pueden cambiar

- Pídale a su hijo un ejemplo de cómo ha cambiado este año.
- Concéntrese en «el proceso y no en el resultado»; elogie a su hijo por sus esfuerzos en lugar de elogiarlo por sus logros.
 - *Veo que estás esforzándote mucho para atarte los cordones de los zapatos solo.*

Una parte importante de este programa es que los estudiantes sigan debatiendo y poniendo en práctica estos conceptos fuera del salón de clases. Gracias por ayudar a reforzar en casa lo que se enseña en clase.