

Vínculos entre el hogar y la escuela: actividades para el hogar
Unidad «Resolución de problemas»

Su hijo está aprendiendo sobre la **resolución de problemas** 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 problemas

- Hable con su hijo sobre los primeros dos pasos para resolver un problema (**Detenerse y Hablar**).
- Aliente a su hijo a que use estrategias para calmarse cuando se sienta molesto o sobrecitado.
 - *Algunas estrategias son respirar profundo, contar despacio, pensar en algo hermoso y abrazar a un animal de peluche.*
- Cuando lean cuentos o miren videos, aproveche las situaciones en las que haya un conflicto o una diferencia de opinión para guiar a su hijo en la identificación de la perspectiva de cada persona y la clasificación del problema con palabras. Esto les da a los niños la posibilidad de practicar cómo desarrollar la empatía e identificar los problemas en situaciones en las que puedan sentirse molestos, aunque no estén involucrados.
 - *La niña está enojada porque su hermanito le rompió la tarea, pero a él le gusta mucho romper y triturar papeles. Parece que en esta historia el problema es que, cuando la niña deja su tarea en la mesa, su hermanito puede agarrarla y arruinarla.*

Resolver los problemas

- Hable con su hijo sobre los últimos dos pasos para resolver un problema (**Pensar e Intentar**).
- Pregúntele a su hijo qué significa llegar a un acuerdo.
- Cuando lean cuentos o miren la televisión, aproveche las situaciones en las que haya un conflicto o una diferencia de opinión para hacer una pausa y pedirle a su hijo que piense

en la mayor cantidad posible de soluciones para el problema. Ayude a su hijo a pensar en las consecuencias de estas posibilidades para cada persona involucrada.

- *Si decidieran jugar al «restaurante» en el ático, la mayoría de los niños estarían contentos, pero ¿qué pasaría con el niño que tiene miedo de subir al ático? ¿Qué haría él?*

Cooperar

- Pídale a su hijo que piense qué cosas son importantes a la hora de trabajar en conjunto.
 - *Incluir a todos, escuchar y cooperar, usar palabras amables.*
- Hable con su hijo sobre las formas en las que los integrantes de su familia cooperan entre sí, como al preparar la cena, lavar el automóvil o armar un rompecabezas juntos, y debatan sobre lo divertido que puede ser trabajar juntos y la manera en la que cada uno ayuda a llevar a cabo la tarea.
- Cuando observe que su hijo está utilizando habilidades de trabajo en equipo, hágase saber y señale de qué manera eso resulta útil.
 - *Vi con cuánta atención estabas escuchando a la abuela mientras explicaba cómo presionar la tierra alrededor de la planta, y el jardín se ve muy bien después de todo tu arduo trabajo de hoy.*

Ser considerado

- Pregúntele a su hijo qué significa «tener los Ziggles» y cómo se puede subir o bajar la intensidad.
 - *«Tener los Ziggles» significa estar muy emocionado.*
- Juegue con su hijo para que practique a autorregularse y a cambiar su comportamiento intencionalmente.
 - *Alterne entre contar hasta 10 muy rápido y muy lento.*
 - *Ponga música a un volumen alto y bailen emocionados, y luego comiencen a bailar más despacio a medida que baja el volumen.*
- Haga con su hijo una lluvia de ideas para crear una señal especial, como extender la mano con la palma hacia arriba para indicarle que debe aumentar la intensidad de su comportamiento o hacia abajo para indicarle que debe disminuir la intensidad de su comportamiento, que actúe como recordatorio sutil de que debe modificar su comportamiento según sea necesario, y ayúdelo a practicar esta actitud.
- Cuando observe que su hijo está calmándose intencionalmente, hágase saber y hablen sobre cómo se siente al hacerlo.

Vínculos entre el hogar y la escuela: actividades para el hogar

Harmony SEL, prekínder y kínder

Unidad «Resolución de problemas»

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!