



Ready4K

¡Desarrollemos
Súper
Habilidades
para las
amistades!



Los Amigos Son Buenos Escuchando

Se siente bien cuando uno tiene un amigo que sabe escucharte. Las habilidades para escuchar también ayudan a los niños a trabajar juntos, seguir las instrucciones en el salón de clase y aprender de los demás.

Practicar juegos de escuchar.



Puede intentar jugar “Simón dice”. Diga distintas cosas como: Simón dice, toca la cabeza, Simón dice, mueve los dedos. ¿Puede su hijo escuchar cuidadosamente para hacer cada cosa que “Simón dice”?

Fomentar un estilo de escucha activa.



Intente ponerse al nivel de su hija mientras le dice algo importante. Anímela a mantener sus ojos en los suyos. Antes de hablar, le puede decir: “1, 2, 3, ojos y oídos en mí”.

Modular cómo escuchar.



Asegúrese de hacer el tiempo para darle a su hijo toda su atención. Hágale preguntas y agregue a su conversación. “¿Qué cosa divertida hiciste hoy? ¿Qué te gustó de eso? ¿Quieres escuchar algo divertido que yo hice hoy?”

Tener muchas conversaciones.



Puede intentar compartir preguntas en la mesa a la hora de la comida. Por ejemplo, puede invitar a todos a compartir un punto alto y un punto bajo de su día. ¿Su hija puede repetir los altibajos de todos?

Celebrar la práctica de escuchar.



Cuando su hijo está escuchando bien, comente cómo le hace sentir. Puede intentar: “Cuando me escuchas, haces que sienta que lo que estoy diciendo es realmente importante”.

Los Amigos Se Fijan En Los Sentimientos

Aprender sobre los sentimientos ayuda a los niños a desarrollar la empatía y llevarse bien con los demás. Saber todo sobre los sentimientos también ayuda a los niños a comunicarse.

Conversar sobre los sentimientos.



Puede despertar a su hija preguntándole: “¿Cómo te sientes hoy?” o “¿Qué cosa te ilusiona hacer hoy?” Fíjese en lo que siente su hijo durante el día. Pregúntele sobre lo que siente. Puede iniciar la conversación diciéndole: “Parece que te sientes frustrado. ¿Me puedes contar lo que estás sintiendo?”

Jugar juegos sobre los sentimientos.



Puede hacer una cara de emoción (feliz, triste, sorprendida). Luego, desafíe a su hijo a adivinar su emoción. Los juegos de este tipo ayudan a su hijo a aprender a identificar cómo “se ven” los sentimientos.

Buscar sentimientos en los libros.



Mientras lee, deténgase a hacerle preguntas a su hija sobre los sentimientos. Puede decirle: “¿Cómo crees que se siente ese personaje? ¿Alguna vez te has sentido igual? ¿Qué te ayudó a superarlo?”

Expresar los sentimientos de distintas maneras.



A veces es difícil poner los sentimientos en palabras. Ofrezca oportunidades para que su hija dibuje sus sentimientos o para que le muestre sus sentimientos a través del movimiento, el baile o la música. ¡Participe con ella! Cada uno puede dibujar cómo se está sintiendo. Luego, conversen sobre las diferencias y similitudes de sus sentimientos.

Validar los sentimientos.



Haga saber a su hijo que todos los sentimientos son normales. Si le comparte un sentimiento difícil, díglele sobre una vez en que se sentía igual. Puede comentarle cómo un amigo o familiar le ayudó a superarlo.

Los Amigos Trabajan Juntos

Cuando los amigos tienen mucha práctica compartiendo, jugando y pretendiendo con otras personas, además de ayudar a otros, se les facilita formar amistades.

Intentar tareas que se hacen entre dos.



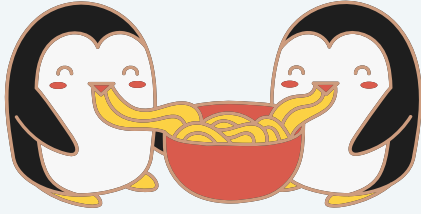
Muchas cosas son mejores y más fáciles cuando trabajamos juntos. Intente pensar en tareas que resalten esto. Por ejemplo, puede pedirle a su hija que le ayude a limpiar un cuarto. Cada uno puede hacer la mitad. ¡Celebren lo rápido que se termina cuando se hace entre dos!

Hacer trabajos para ayudar en la comunidad.



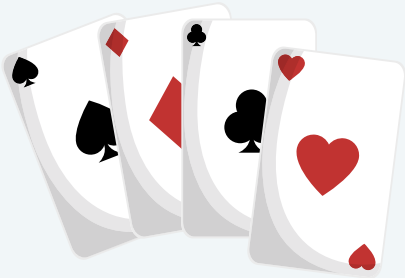
Intente darle a su hijo una tarea que ayude a toda la familia. Los niños más pequeños pueden limpiar la mesa después de una comida; los niños más grandes pueden sacar la basura, barrer el piso o separar la ropa. Comente cómo el trabajo duro de su hijo ayuda a toda la familia.

Compartirlo.



Compartir puede ser difícil de perfeccionar, pero es una parte importante de trabajar y jugar al lado de otros. Para desarrollar en su hija sus “músculos” de compartir, intente actividades en grupo en que todos tengan que compartir los mismos materiales. Pueden construir algo juntos, usando un solo set de bloques o dibujar algo compartiendo un par de crayones.

Turnarse.



Los juegos con reglas ayudan a los niños a aprender a turnarse y a unirse a actividades grupales. Juegos de cartas como Go Fish (¡Pesca!) son excelentes para desarrollar la paciencia y las habilidades para turnarse. Puede intentar juegos físicos como pilla pilla o Sigue el líder. Con los niños más grandes, intenten inventar un juego juntos. Pueden establecer las reglas para asegurarse de que todos tengan un turno.

Practicar pretender.



Los juegos de pretender ofrecen muchas oportunidades para intentar todo tipo de trabajo en conjunto. Siga a su hija mientras juega. Si está pretendiendo trabajar en un restaurante, puede ofrecerle tomar los pedidos o lavar los platos. Si está jugando a la tienda, puede ofrecer ser la cajera.

Los Amigos Se Aprecian

Los amigos frecuentemente tienen mucho en común. PERO, nuestras diferencias también pueden unirnos. Las diferencias fortalecen nuestras amistades y hacen crecer a nuestra comunidad.

Explorar las semejanzas y las diferencias.



Lean libros sobre personajes de distintos países, familias, razas, culturas y tradiciones. Mientras leen, mencione las maneras en que los personajes son similares a su hijo. Comente también de qué maneras son diferentes. Pregunte: “¿Qué cosa te gustaría aprender sobre este personaje? ¿Qué te gustaría preguntarle? ¿Qué cosa cosa divertida podrían hacer juntos?”

Practicar asumir la perspectiva del otro.



Si su hijo tiene dificultad con un compañero, ayúdele a entender la perspectiva de esa persona. Haga preguntas como: “¿Por qué crees que piensa o hizo eso? ¿Qué piensas que puede haber sentido? ¿Qué pudo haberle pasado para que se sienta de esa manera? ¿Alguna vez te ha pasado algo similar?”

Fijarse en los gestos de la amistad.



Mientras está sentado con su hija, comparta una manera en que alguien le ayudó hoy. Luego, pídale a su hija que comparta una manera en que alguien la ayudó a ella. Esto no solo fomenta un aprecio por los demás, sino también la ayudará a fijarse en actos de bondad.

Explorar lo que significa ser buen amigo.

Anime a su hijo a hacer un dibujo de un amigo. Luego, pregunte: “¿Qué hace a esta persona ser buen amigo? ¿Qué dice? ¿Qué hace? ¿Cómo trata a los demás?” Intenten escribir estas cualidades alrededor del dibujo. Luego, pídale a su hijo: “Dime algunas cosas que puedes hacer para ser un buen amigo”.

Conversar sobre defender a otros.



Defender a alguien que ha sido tratado de manera injusta o desagradable puede ser difícil, pero es una habilidad que los niños pueden desarrollar y practicar. Si su hijo le cuenta que un compañero ha sido tratado de manera poco amable, coméntenlo. Intente hacerle preguntas como: “¿Qué pensaste/sentiste cuando viste que eso sucedía? ¿Qué hiciste o dijiste (o qué no hiciste/dijiste)? ¿Qué hicieron los demás?” Practiquen frases que puede usar, como: “No me gusta cuando haces eso” o “Eso no es justo. Eso no está bien”. También puede practicar maneras en que su hijo pueda pedirle ayuda a un adulto para remediar la situación.