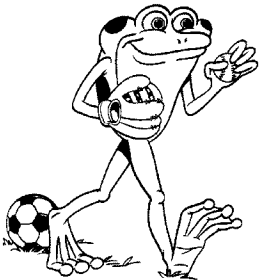


Consejería de Escuelas Primarias

Estimados Padres:

Su niño ha estado aprendiendo a resolver problemas típicos de la niñez de manera efectiva por medio de un programa llamado **Kelso's Choices**. Este programa está diseñado para otorgarle a los jóvenes la habilidad de determinar su propio comportamiento y a usar su autocontrol y derecho de autoridad apropiado. Declaraciones como "El me obliga a que lo hiciera" y "Ella lo hizo primero" se hacen obsoletos cuando los niños se hacen responsables de sus propias opciones. Los consejeros de escuelas primarias se esfuerzan en enseñar a los niños a convertirse en sus propios solucionadores de problemas a una temprana edad. Nosotros creemos que esto los ayudará a sobrellevar cualquiera adversidad que se les presente en la edad adulta. A continuación, algunas formas en las que usted los puede ayudar mientras ellos aprenden estas habilidades:

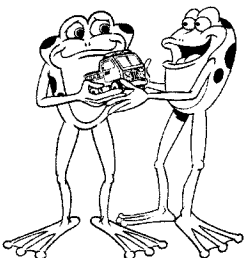
Asiste a otro Juego



Algunos niños tienen problemas para salirse de una situación difícil. Tal vez se les haga difícil abandonar el juego, aunque algunos niños estén empujando, discutiendo o gritando. Esto tal vez se deba a sus sentimientos de lealtad hacia el amigo, miedo a que otros niños se enojen con él o por falta de habilidad en otros juegos. Es importante que los niños reconozcan que tienen opciones. Ellos tienen la opción de ir a otro juego o de jugar con un amigo diferente. Todos los niños deben tener un plan B, cuando las cosas se ponen difíciles en la escuela. ¿Tiene su niño uno?

- ¿Trate de preguntarle a su niño sobre los juegos/actividades que son populares en la escuela? ¿Que juegan usualmente a la hora del recreo? ¿Juegan ellos el mismo juego todos los días?
- Trate de hablarle a su niño sobre la época en la que su juego favorito no era tan divertido debido a que alguien estaba haciendo trampas o porque las reglas cambiaban todo el tiempo.
- Hable sobre como los niños a veces se estancan en el hábito de hacer algo aún cuando no es divertido. Cuando hay muchos problemitas, es hora de intercambiar de juego. Dígales: "Tú no eres un perdedor, solamente significa que eres inteligente y deseas divertirte."
- ¿En que otro juego se siente su niño cómodo y exitoso? Si no tiene ninguno, tal vez usted desee sacarle el polvo a la pelota de la casa y hacer un poco de practica. ¿Con quién más puede él/ella jugar si el amigo lo deja por fuera o si hay problemas? ¿Piensa él/ella que este plan funcionará?

Comparte y Toma Turnos

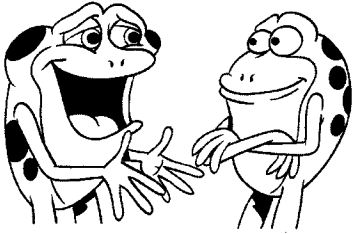


Muchas veces los niños pasan trabajo con este concepto de dos formas. Algunos niños son muy tímidos para pedir su turno, por lo tanto solamente observan a otros niños. Ellos tal vez se preocupen de lo que otros niños puedan decir o hacer. Es importante que estos niños aprendan a usar sus palabras y practiquen estas habilidades para que nadie se aproveche de ellos. Otros niños tienen el problema opuesto. Quieren las cosas a su manera con la mayoría de las cosas. Siempre quieren ser los primeros, quitarles las pelotas a los demás y quieren ganar a como de lugar. Ellos pueden ser muy agresivos con sus palabras y acciones. Con el fin de evitar el meterse en problemas en la escuela, los niños deben desarrollar esta habilidad.

- Pídale a su niño que traiga algo de la habitación que deberá ser compartido (un juguete, pelota, libros, etc.) Hable acerca de los objetos de la casa y de la escuela que deben ser compartidos.
- De un ejemplo de como pedir un artículo de buenas maneras.
- Pídale a su niño que practique el pedirle a usted el artículo.

- Pídale a su niño que señale a los niños que se encuentran esperando su turno o compartiendo en el parque.
- De un ejemplo de cómo ofrecer el esperar el turno cuando un amigo está esperando.
- Haga que su niño practique las habilidades con usted.
- Hable sobre lo importante del compartir y sobre las consecuencias por no hacerlo.
- Practique el jugar juegos con su niño. Positivamente refuerce el compartir y esperar turnos. Si su niño tiene dificultades para jugar juegos con usted en la casa, lo más probable es que tenga dificultades con los amigos en la escuela.

Converse



Cuando los niños no tienen las palabras para comunicarse, ellos reaccionan de una de dos maneras. Algunos niños se convierten en alfombras de puerta y le permiten a otras personas que le digan lo que tienen que hacer o tratan de evitar cualquier confrontación a toda costa. Esto puede ser bastante desgastante para ellos. Otros optan por un mal comportamiento. Esto podría ser el pegar, hacer rabietas, llorar o quejarse. La buena comunicación es una herramienta vital que todos deben aprender.

- Dígale a su niño que observe el dibujo de Kelso de la parte de arriba. Explíquelo que cada persona necesita explicar su parte del problema mientras la otra persona escucha. Después deben intercambiarse. Esta opción solamente funcionará si ambos están dispuestos a escucharse el uno al otro. Esta es una maravillosa forma de practicar entre los hermanos. *Ejemplo: Los sentimientos de uno de los hermanos son lastimados cuando su hermano de broma lo llama con sobrenombres. El hermano dice, “Cuando me dices sobrenombres, me siento lastimado y quiero que lo dejes de hacer.”*
- Pídale a su niño que use mensajes de “Yo” cuando explique como se siente: “Cuando tú _____, Yo me siento _____ y yo quiero que tú _____.” Modele diferentes ejemplos.
- Declare que el mensaje de “Yo” es aún más poderoso si el niño tiene un buen contacto visual y usa el nombre de la persona para obtener su atención.

Retirate



Los niños tal vez encuentren fácil el apartarse de sus hermanos, pero es, mucho más difícil apartarse de un amigo. Lo que sucede es que el amigo entonces ya no quiere jugar más con él, o tal vez peor, comience a hablar mal sobre él a sus espaldas. ¿Qué sucede si él pierde todos sus amigos? Esto es algo muy grande en la vida de su pequeñín. Para algunos niños, es mejor soportar el mal comportamiento de un amigo, en vez de quedarse solo durante el recreo. Esto nos lleva de vuelta al plan B. Todos los niños deben tener grupos alternativos con quién jugar o por lo menos juegos alternativos de los que puede ser parte.

- Enséñele a su niño que él debe apartarse de cualquier persona que lo esté molestando.
- Enséñele a su niño un lenguaje oral efectivo. Los niños deben apartarse con un lenguaje corporal confiado (la cabeza en alto, una sonrisa en su cara y los hombros hacia atrás). Esto le dice al que molesta, que debe apartarse, pues lo que él está haciendo, no será aceptado por su niño.
- Explíquelo a su niño: “Esto no significa que seas una gallina; simplemente significa que eres lo suficientemente inteligente para apartarte y de que te encuentras en control.”
- De un ejemplo de cuando alguien se retira dando zapatazos (agresivo) y de cuando alguien lo hace acongojado (pasivo.)

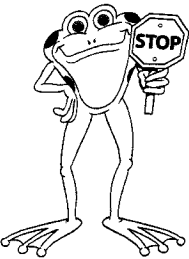
Ignóralo



Seamos honestos, existen niños fastidiosos al igual que adultos fastidiosos. Muy a menudo, estas personas reciben mucha atención por este comportamiento y esa es la razón por la cual ellos lo continúan haciendo. El comportamiento básico 101 dice que usted debe de dejar de prestar atención a los niños que desean recibir atención fastidiando. En vez de eso, usted le debe dar atención cuando se comporte apropiadamente. En algunas ocasiones yo les diré a los niños que ellos están mordiendo el anzuelo si se enojan. Eso es exactamente lo que ese niño está tratando de hacer: ya sea enojarlo, fastidiarlo, o hacerlo sentir triste.

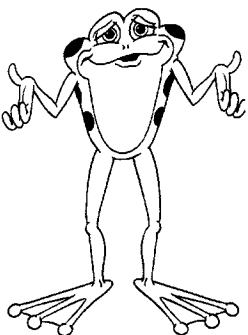
- Muéstrela a su niño el esquema y diga: “El sapo en la ilustración está ignorando un problema al no ver y no escuchar.” Nota como Kelso tiene una sonrisa y una actitud de “No me importa lo que digas.”
- Pregúntele a su niño cuando él debe de ignorar (molestar, sobrenombres.)
- Enséñele a su niño que el ignorar es muy difícil de hacer. Tal vez él tenga que hacerlo por muchos días antes de que la persona deje de molestarlo. Esta opción no es una forma rápida de solucionar el problema, pero eventualmente funcionará.
- Hable sobre la idea de que el mal comportamiento puede acelerarse cuando es ignorado, pero eventualmente disminuirá. Diga: “¡La molestia tal vez empeore antes de mejorar!”
- Modele el ignorar inapropiadamente (sonidos de desesperación, mirada enojada, brazos cruzados).
- Modele el ignorar apropiadamente (expresión calmada, cuerpo relajado.)
- haga que su niño practica calmadamente ignorar un sonido, una perturbación o conversación.

Diles que se Detengan



La seguridad en uno mismo es una cualidad increíble de poseer. Cuando escuchamos sobre Columbine y otras historias de acoso, escuchamos de adolescentes que son molestados día tras día hasta que pierden la paciencia. El usar las palabras puede ser de gran poder. Me asombra el escuchar a niños a los que les han dicho que son estúpidos o tontos y que ellos actualmente creen esos mensajes. El decir, “Detente” les permite a los niños poner ese mensaje de vuelta en el que molesta en vez de internalizar esos mensajes.

- Enséñele a su niño a Detenerse, Advertir y después Hablar. Primero di Detente. “Deja de llamarme sobrenombres.” Si eso no funciona, adviértele. “Si no dejas de llamarme sobrenombres, voy a hablar.” Si eso no funciona ve y habla con un adulto.
- Enséñele a su niño que el ignorarlo no siempre funciona. El decirle a la persona que se detenga funcionará si lo haces correctamente.
- De un ejemplo inapropiado de decir “Dile que se detenga,” usando una voz llorosa o agresiva.
- Habla con el estudiante: “Si realmente quieres que otros se detengan, deberás hacerlo de buenas maneras y con seguridad. Escucha esto. Ejemplo: Acércate a la persona, míralo a los ojos, y di, en una voz suave pero firme, “Por favor detente.”



Discúlpate

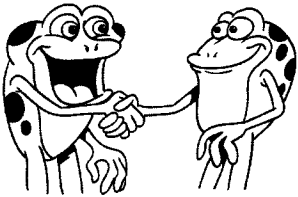
Todos cometemos errores, aunque algunos niños se hacen hipersensibles. Algunos se ofuscarán, otros harán malas caras, mientras que otros hacen rabietas y se rehúsan a aceptar sus errores. El disculparse le demuestra a la otra persona que te preocupan sus sentimientos. El disculparse debería ser una actividad en la que todos en la familia deberían participar. Aceptémoslo, los padres tampoco son perfectos. Cuando modelamos el disculparnos con nuestros niños, ellos a su tiempo aprenderán, que no es tan difícil de hacerlo.

- Enséñele a su niño como suena y luce una disculpa sincera. Mencione que en algunas ocasiones los estudiantes deben esperar uno o dos días para que las cosas se calmen. Enséñele a su niño a darle su espacio al otro niño si ese es el caso. Cuando el niño sigue al amigo durante el recreo, cuando él aún no está dispuesto a perdonar, en muchas ocasiones empeora las cosas.

Enséñele a su niño como suena y luce el perdonar.

- Modele un “lo siento” inapropiado (suena mordaz, frívolo, poco serio)
- Modele un “lo siento” apropiado “Lo siento.”
- Pregúntele a los estudiantes por frases adicionales que ellos usan cuando se disculpan. “Esa no fue mi intención,” “Discúlpame” “Lo lamento.”

Haz un Trato



El comprometerse es una habilidad necesaria de poseer. La misma puede significar la diferencia entre el tener muchos amigos o ninguno. Los consejeros de escuelas primarias llaman esta habilidad una situación de ganar – ganar. La situación de ganar – ganar es cuando ambos amigos salen felices. Si es una situación de ganar – perder, uno de los dos sale enojado o con los sentimientos lastimados. Una situación de perder – perder, es cuando ambos amigos son egoístas y se rehúsan a dar un poquito. Esto puede terminar con ambas personas enojadas o en problemas.

- Enséñele a su niño que el hacer un trato significa que él va a perder un poquito, pero va a ganar mucho. Es como comprometerse o negociar. Ejemplo: Dos niñas quieren jugar juegos diferentes durante el recreo. Ellas van a perder un poquito cuando hagan un trato (*no podrán jugar sus juegos durante todo el recreo*), pero van a ganar mucho (diversión y amistad.)
- Pídale a su niño que dé un ejemplo de cuando él necesita hacer un trato. ¿Cómo él propondría el trato? Ejemplo: Ambos estudiantes desean usar el mismo juego, o ambos estudiantes desean sentarse al lado de un tercer amigo en el autobús, pero solamente se permiten dos por asiento.
- Juegos como “Rock, Scissors, Paper,” escoger un número entre uno y diez y el tirar una moneda en el aire por sello o cara, también pueden ser enseñados.

Espera y Cálmate



Todas las personas se enojan, hasta los padres. Cuando damos ejemplos de cómo nos calmamos cuando necesitamos un descanso, será más fácil que nuestros niños hagan lo mismo. Los niños se alimentan de nuestras emociones. Si los padres pierden control, los niños también aprenderán a perder control. Los niños se reflejan en sus alrededores. Los niños aprenderán el autocontrol si usted da ejemplos de cómo de manera efectiva lidiar con el estrés, decepción o rabia al hacer ejercicio, tomar un descanso, leer o dibujar.

- Enséñele a su niño “Si todo fracasa y un pequeño problema te ha hecho enojar mucho, espera y cálmate. Vete a un sitio tranquilo y piensa sobre cómo vas a resolver este problema.” Refuércelo de manera positiva, cuando lo vea haciendo esto.
- Hable sobre las áreas en la escuela o en la casa donde su niño se puede ir a calmar (la biblioteca, un fuerte de jugar, etc.)
- Enfáticele al estudiante que no todas las opciones funcionan en todas las situaciones. Ejemplo: ¿“Ignorarías a alguien que te estuvo jalando el cabello”? ¿Te irías si alguien tomase tu lápiz? ¿Te irías si tu mamá se encuentra en el medio de una conversación contigo, o pedirías tomar un descanso?

Sinceramente,

Genevieve Lundberg, Acacia, Ladera, Lang Ranch, Westlake Elem, Westlake Hills, Wildwood

Nicole Vitto, Aspen, Banyon, Cypress, Glenwood, Maple, Weathersfield

Lori Woodley, Conejo, Earths, Madrona, Sycamore Canyon, Walnut