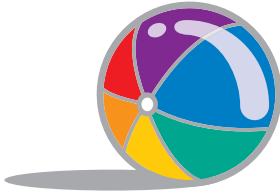


RELATIONSHIP builders



RELATIONSHIP builders



Fecha Completada

1

Haga un Plan

2

Un Album de Fotos Personal

3

Esto es lo que Hicimos Hoy

4

Estoy Contento, Estoy Triste

5

Contento, Triste, Sorprendido

Nombre

Actividades para ayudar a que su hijo desarrolle una visión positiva de sí mismo y la capacidad de interactuar con los demás.

Fecha Completada

6

Una Historia sobre Ti

7

Me Encanta Tu...

8

Hablar del Futuro

9

¿Quién Soy?

10

Rutinas Importantes



¡Felicitaciones!

Haga un Plan

P piense en las cosas más importantes que desea para su hijo. Hable sobre estas cosas con las personas que lo ayudan a criarlo. Luego, planee actividades que ayudarán a su hijo a adquirir experiencia y a aprender esas cosas. Por ejemplo, si quiere que a su hijo le guste todo tipo de música, puede cantarle con frecuencia. Puede ponerle música cuando lo acuesta a dormir. Quizás pueda llevar a su hijo a escuchar un concierto en el parque. A su vez: si considera que pasar tiempo con su familia es importante, piense en maneras de incorporar a la familia a la rutina diaria de su hijo. Escríbanle juntos una carta a un miembro de la familia que se encuentre lejos. Junto con su hijo, armen un álbum de fotos familiar o coloquen fotos de la familia en el refrigerador. Si desea que su hijo sea generoso con los demás, piense en distintas maneras en las que pueda ser generoso. Por ejemplo, puede preparar una comida para un amigo que esté enfermo o ayudar a limpiar el jardín de un anciano del vecindario. Recuerde hablar con su hijo acerca de lo que está haciendo y por qué lo hace.

Cuando su hijo experimente algo en persona, le será más fácil de recordar que si sólo lo escucha mencionar. Dejar que su hijo viva estas experiencias lo ayudará a valorarlas y a saber que el aprendizaje puede ser divertido y puede ayudarlo a sentirse bien.



Un Album de Fotos Personal

Engrape varias hojas de papel o use un cuaderno para crear un álbum de fotos hecho especialmente para su hijo pequeño. O busque un pedazo de cartón resistente para crear un póster de fotos. Busque o tome fotos de su familia, de los abuelos, los amigos, las mascotas o los juguetes favoritos. También puede recortar revistas o catálogos; fotos de juguetes, lugares o cosas que su hijo conoce o le gusten. Pegue con cinta adhesiva o pegamento las fotos en el álbum que armó. Coloque una foto de su hijo en la portada con su nombre: "Album de José". Luego, hojee el libro junto con él, nombrando cada foto y haciéndole preguntas:

Mira, aquí hay un gato. ¿Cómo hace el gato? Miau. ¿Quién es? Es la abuela en su bicicleta. ¿Qué tiene en la cabeza? ¡Un casco!

También puede escribir el nombre del objeto o de la persona en cada página. Es probable que su hijo quiera ver su álbum una y otra vez y contar el "cuento".

Crear un álbum especial para su hijo pequeño hará que el niño se sienta querido y especial. Hojear el álbum juntos lo ayudará a aprender nuevas palabras, a leer y a escribir.



Esto es lo que Hicimos Hoy

Por la noche, cuando acueste a su hijo, háblele acerca de todas las actividades que usted hizo en el día. Con la mayor cantidad de detalles posible.

Empiece por la mañana:

Esta mañana nos levantamos temprano y desayunamos un poco de cereal con leche. Mamá también tomó café. Luego, nos vestimos. Tu preferiste usar shorts y camiseta y yo me puse una falda y una blusa. Los dos nos pusimos zapatos.

Continúe este tipo de “relato” del día, terminando con la hora de dormir.

Ahora nos vamos a dormir. Tu tienes puesto tu pijama color verde y tu manta favorita. ¡Hoy hicimos muchas cosas!

Si lo desea, deje que su hijo pequeño participe en la conversación. Si inventa actividades que en realidad no realizó, está BIEN, ¡está desarrollando su imaginación!

Esta es una gran forma de estimular el lenguaje de su hijo y le permite saber que lo que hizo ese día fue importante y que a usted le gusta que le cuente acerca de su día.



Estoy Contento, Estoy Triste

Tome varias fotos de miembros de su familia con diferentes expresiones en la cara. Por ejemplo, tómeme fotos a la Abuela cuando esté contenta, triste y sorprendida. Tome fotos de Mamá riéndose, enojada y sorprendida. O bien, hojee algunas revistas y recorte fotos de personas con estas expresiones comunes en la cara. Pegue las fotos en hojas de papel engrapadas para armar un libro o póngalas en un álbum de fotos económico. También puede usar un álbum de fotos familiar que ya tenga. Siente a su hijo en sus piernas y háblele acerca de las fotos. Pregunte: **¿Cómo se siente la abuela en esta foto? Eso es, ¡está sorprendida!** O, **¿Puedes encontrar la foto de papá haciéndose el chistoso? Eso es, en esa foto se está riendo.**

Su hijo está aprendiendo a expresar sus emociones y las palabras que las describen.



Contento, Triste, Sorprendido

Párese frente a un espejo con su hijo o préstele un espejo para que se mire a sí mismo. Haga una expresión con la cara y el cuerpo para que su hijo la vea: **Estoy contenta, Estoy triste y llorando, Estoy enojada, ¡Me sorprendiste!, ¡Esto tiene un sabor amargo!, ¡Qué chistoso, no puedo dejar de reír!** Cuando haga la expresión, hable sobre lo que siente. Aliente a su hijo a que imite su expresión y háblele acerca de estos sentimientos simulados. Por ejemplo: **Tu cara me dice que estás contento! Oh, ahora estás triste.** A medida que su hijo crezca, pídale que adivine el sentimiento que usted está simulando. Luego, usted adivine qué sentimiento está simulando él. No olvide guardar el espejo cuando no esté con su hijo, ya que los espejos pueden ser peligrosos.

Cuando en la vida real, su hijo esté sintiendo una emoción como tristeza o alegría, use las palabras para describir estos sentimientos. Por ejemplo: **Estás muy contento de ir al parque, ¿no es cierto? o Veo que estás triste porque papá tuvo que irse.**

Aprender las palabras para expresar las emociones y relacionarlas con las experiencias de la vida real ayuda a su hijo a comprender las emociones y los sentimientos.



Una Historia sobre Ti

Invente una historia sobre su hijo, use el nombre del niño lo más seguido que pueda. Haga que en esta historia siempre pasen cosas lindas. Por ejemplo:

Había una vez una niña llamada Roberta. A Roberta le encantaban los perros. Cada vez que Roberta veía un perro, quería acariciarlo.

Un día Roberta salió a pasear con su mamá y conoció a un perrito nuevo. Éste era un perro especial, era un perro mágico, ¡porque podía hablar!

El perro dijo: “Roberta, eres tan buena con todos los perros del vecindario que vamos a organizar una fiesta especialmente para ti. Mañana te esperamos todos en el parque”.

Al día siguiente, Roberta fue al parque y todos los perros se acercaron a jugar con ella.

Usar el nombre de su hijo de forma positiva una y otra vez ayuda a que el niño se sienta bien consigo mismo.





Me Encanta Tu. . .

Cuando tenga unos minutos para compartir con su hijo, pregúntele:

¿Sabes lo que más me gusta de ti?

Empiece por su cabeza y desplácese hacia abajo, tocándolo suavemente y diciéndole que le encanta cada parte de su cuerpo. Por ejemplo:

**Me encanta tu cabello. Me encantan tus lindos ojos marrones.
Me encanta tu nariz. Me encanta tu barbilla. Me encantan tus hombros. Me encantan tus brazos.**

Y así sucesivamente. A medida que menciona la parte de su cuerpecito, tóquela suavemente. Sólo tóquelo donde se sienta cómodo con su caricia.

Cuando lo acaricia y le dice que lo quiere, su hijo aprende que alguien lo quiere y aprende cómo quererse, lo cual es importante para la confianza en sí mismo. ¡Además, aprende las partes de su cuerpo!



Hablar del Futuro

Píense en una cualidad que desea que su hijo tenga, como ser bondadoso, generoso o saber compartir.

Tenga en mente esa cualidad y cuando vea a su hijo aplicarla, incluso de la forma más insignificante, felicítelo. Es posible que su hijo no aplique esa cualidad muy seguido. Pero si lo alienta a ser generoso, querrá aplicarlo más seguido. Por ejemplo: si ve que su hijo se preocupa por otro niño que está lastimado, dígame:

Eres muy bueno, Pedro. Te vi consolando a Carlitos. Fuiste muy bueno con Carlitos.

Quando su hijo escuche que lo felicita, se afianzará en él esa cualidad: bondad, generosidad o amistad.



¿Quién Soy?

Busque prendas viejas suyas y de los demás miembros de la familia y deje que su hijo pequeño juegue a “ser” algún miembro. O piense en diferentes “trabajadores” que puede simular ser su hijo, como un maestro, médico o jardinero. Ayúdelo a disfrazarse y caminar con zapatos que le queden grandes. Busque accesorios que pueda usar como parte de este juego de simulación. Por ejemplo, busque objetos que pueda usar a modo de herramientas de jardinería para simular que es alguien que trabaja afuera. O herramientas de cocinero para ser un panadero o una bolsa con “correo basura” y buzones de mentirita para que simule ser el cartero. A medida que se esté vistiendo, hágale muchas preguntas, como:

¿De qué te quieres disfrazar?

¿Qué haces en el trabajo?

¿Qué tienes que decir?

Sea parte del juego de simulación, ayudando a su hijo en la jardinería o a cocinar o a buscar el correo. Si tiene una hija mujer y la niña decide disfrazarse de usted, usted puede simular que es ella!

Su hijo aprende acerca de lo que piensan y sienten otras personas al simular que es una de esas personas, que hace su trabajo y que ocupa su lugar en la familia.



Rutinas Importantes

Las rutinas son importantes para su hijo de dos años! Acostúmbrese a realizar algunas actividades de la misma manera todos los días. Esto puede ser más fácil de lo que parece. Piense en las cosas que hace todos los días de igual forma. ¿Su hijo se levanta aproximadamente a la misma hora todas las mañanas? Quizás puede saludarlo de la misma manera cuando lo ve todas las mañanas por primera vez. ¿Toma el mismo camino todas las mañanas? ¿Se sientan a la mesa para desayunar o almorzar todos los días? ¿Leen juntos antes de dormir o despedirse a todos con el beso de las buenas noches? ¿Tiene alguna rutina para ponerle el pijama o decir buenas noches? No importa lo que se le ocurra, asegúrese de comentarle a su hijo acerca de la rutina que está realizando. Si no tiene muchas rutinas, ¡invente alguna! Las rutinas pueden ser tan sencillas como el saludo al comienzo del día, comer en el mismo lugar o despedirse con el beso de las buenas noches.

Mostrarle a su hijo que la vida está formada por rutinas que se repiten una y otra vez lo ayuda a sentirse estable y seguro en el mundo.



10

dos años

Notas