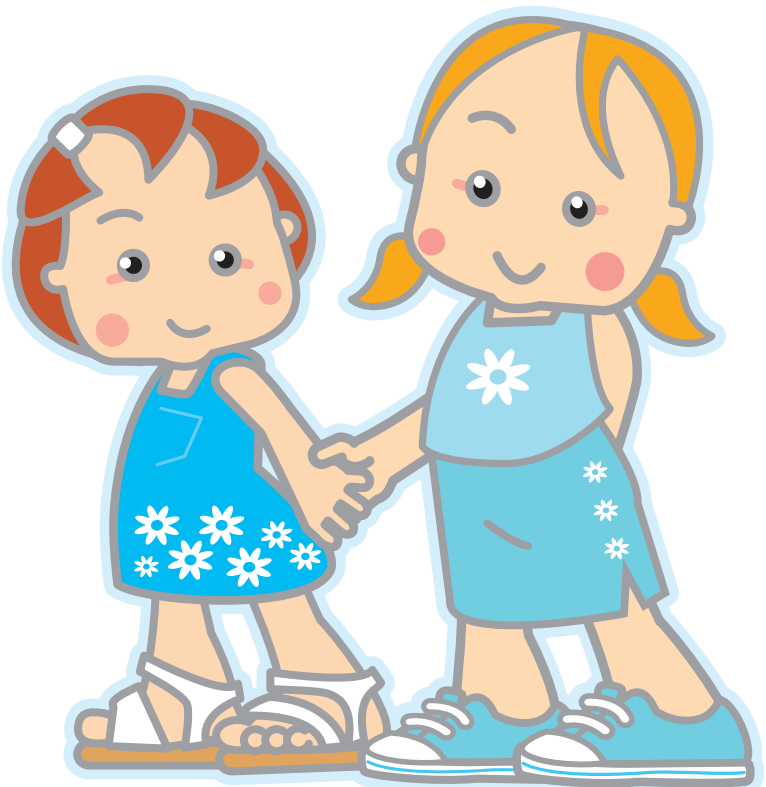
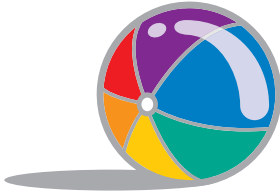


# RELATIONSHIP builders



# RELATIONSHIP builders



Fecha Completada

1

**Cimas y Pozos**

2

**Pinta Tus Sentimientos**

3

**Orgullosa de Mi Trabajo**

4

**Simón Dice**

5

**Turnarse**

## 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

**El Anfitrión de la Fiesta**

7

**Show de Talentos**

8

**Usar Palabras**

9

**Consecuencias**

10

**¡Mi Trabajo!**

★

**¡Felicitaciones!**



# Cimas y Pozos

**E**ncuentre un momento tranquilo en el que pueda hablarle a su hijo sobre su día. Podría ser durante un paseo en automóvil, durante la hora del baño o la hora de dormir. Pregúntele a su hijo cuáles fueron los “puntos altos” o momentos felices (las cimas) y cuáles fueron algunos de los “puntos bajos” o momentos tristes (los pozos) que tuvo durante el día. Comparta con su hijo las cimas y los pozos de su día para darle unos ejemplos; asegúrese de usar ejemplos que pueda entender.

*Compartir los momentos felices y tristes ayuda a su hijo a comenzar a entender y expresar sus sentimientos y emociones.*



1

tres años

# Pinta Tus Sentimientos

**E**lija tres o cuatro tipos de canciones distintas para que su hijo escuche mientras pinta o colorea. También puede cantárselas y aplaudir si le resulta más fácil. Elija una canción que sea tranquilizadora y apacible, dos que sean rápidas y alegres, pero con ritmos diferentes y una con melodía triste. Reproduzca la primera canción y pídale a su hijo que escuche la música y piense en lo que siente. Pídale que trate de pintar cómo se siente. Haga lo mismo con las otras canciones. Luego, hable con su hijo sobre sus pinturas y dibujos. Háblele sobre los distintos sentimientos en los que pensaba y dibujaba. Repita las palabras del niño o, si le resulta difícil, sugiérale las palabras, como por ejemplo:

**¿Te sentías contento cuando hiciste este dibujo? Para ti, ¿cuáles son colores alegres? ¿Cuáles son colores tristes? ¿Cómo te sientes cuando estás contento? ¿Cómo te sientes cuando te haces el chistoso?**

*Hablar sobre los sentimientos ayuda a su hijo a aprender nuevas palabras sobre cómo se siente. Pintar y colorear es una forma divertida para que juntos puedan expresar sus sentimientos.*



# Orgullosa de Mi Trabajo

A rme una colección con las manualidades y dibujos de su hijo. Busque una caja suficientemente grande para guardar los dibujos y manualidades de su hijo o engrape varias hojas de papel grandes que pueda usar como un "libro" de sus dibujos. Si él lo desea, pídale que la ayude a decorar la caja o la portada del libro con su nombre y con dibujos que haya hecho o que haya recortado de una revista o con papeles de colores. Cada vez que su hijo haga un dibujo o algún proyecto manual, guárdelo en la caja o libro especial. La próxima vez que tenga "visitas", un familiar, vecino o amigo, saque la colección de arte de su hijo y ayúdelo a mostrar todos los dibujos a la visita. Hablen juntos sobre los dibujos o los proyectos manuales y deje que "presuma" acerca de su obra. Dígale lo orgullosa que está de su obra.

*Mostrar a los demás la obra de su hijo y decirle lo orgullosa que está de él, lo ayuda a tener una opinión positiva de sí mismo y de sus habilidades.*



# 3

tres años

# Simón Dice

**S**u hijo ya puede aprender a cumplir órdenes simples. Jugar a “Simón dice” es una forma divertida de que su hijo practique cumplir órdenes. Puede jugar con uno o muchos niños. Póngase en frente de su hijo o de un grupo de niños. Dígales que sigan sus órdenes, pero sólo si usted comienza con las palabras “Simón dice”. Por ejemplo, diga, **Simón dice saltar**. Salte mientras les da la orden y deje que los niños salten durante unos segundos. Luego, dele otra orden **Simón dice tocarse la cabeza con la mano**. Deles a los niños unos segundos para que dejen de saltar y se toquen la cabeza. De vez en cuando, dé una orden que no empiece con las palabras **Simón dice**. Por ejemplo, **Tocar el piso**. Los niños NO deben hacer esta acción, ya que usted no empezó con las palabras “Simón dice”. Si un niño hace la acción cuando usted NO dijo Simón dice, el juego finaliza y deberá volver a comenzar. Observe cuántas veces su hijo o los niños pueden cumplir sus órdenes. ¡Los niños deben prestar mucha atención! Luego, deje que los niños sean “Simón” (el que da las órdenes) por turnos.

*Aprender a prestar atención y a cumplir órdenes ayudará a que su hijo esté listo para ir a la escuela, para jugar con otros niños y para cumplir las órdenes de los maestros.*





# Turnarse

**T**urnarse es otra habilidad importante que debe aprender su hijo. Siempre que pueda dar el ejemplo, enséñele cómo turnarse y háblele al respecto. Por ejemplo, al esperar en la fila de la tienda o del banco o al turnarse con otros automóviles ante la señal de parar. Dele a su hijo posibilidades para turnarse y hablen al respecto. Por ejemplo, turnarse en el columpio o la resbaladilla en el parque, turnarse para jugar un juego de mesa o turnarse para ser el primero al jugar o comer con sus hermanos o hermanas.

*Practicar turnarse ayudará a su hijo en la escuela y en la vida en general. Si aprende a cooperar y a turnarse, podrá llevarse bien con otros niños y cumplir las reglas de la clase.*



# El Anfitrión de la Fiesta

**E**n algún momento cuando realicen una reunión familiar o una fiesta con amigos, asígnele a su hijo la importante tarea de ser el “anfitrión de la fiesta”.

A medida que llegue cada invitado, pídale a su hijo que les diga:

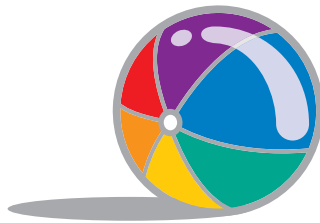
**Hola, bienvenidos a nuestro hogar,**

o un saludo similar. Aliente a su hijo a sonreír y a dar un apretón de manos a cada invitado o familiar y a hablarles durante unos minutos. Cuando alguien se retire, pídale a su hijo que le diga al invitado

**Adiós, gracias por haber venido.**

Si esta tarea resulta muy difícil para su hijo de tres años, puede compartir la tarea con un hermano o hermana y ser el equipo de bienvenida.

*Su hijo está aprendiendo a usar saludos comunes como “hola y adiós” y la habilidad social de hacer sentir que la gente es bienvenida. También está aprendiendo a usar palabras para tener una conversación.*





# Show de Talentos

**A** esta edad, a muchos niños les gusta cantar y bailar. Dele a su hijo la oportunidad de mostrar su capacidad de cantar y bailar haciendo un show de talentos. ¡Si usted también canta o baila, ayudará a que su hijo supere la timidez! Piense en algunas personas que puedan ser su público, quizás hermanos y hermanas, padres, abuelos o amigos. Luego, díglele a su hijo que va a montar un show para el público. Elija una canción que a su hijo le guste cantar o alguna música que a su hijo le guste bailar. Practiquen juntos varias veces y simulen estar actuando frente al público. Díglele dónde se sentarán los invitados y cómo anunciará lo que van a interpretar e incluso practiquen hacer una reverencia cuando terminen de cantar o bailar. Busque un atuendo especial para el show, ya sea un sombrero gracioso o vestimenta o maquillaje. Luego, invite al “público” e interpreten la canción o el baile (o ambos). ¡Asegúrese de que su público aplauda cuando su hijo haya finalizado! ¡Hagan una gran reverencia juntos!

*Ayudar a su hijo a practicar y a hacer la presentación, aun si es sólo para familiares, estimulará su confianza, lo cual es importante para estar cómodo consigo mismo y para la forma en que se relaciona con los demás en el hogar y con amigos en la escuela.*



# Usar Palabras

Cuando su hijo no obtenga el juguete que quería u otro niño lo lastime, es posible que reaccione pegando, pateando o mordiendo. Si bien este es un comportamiento normal, debe aprender a usar las palabras para resolver los conflictos con los demás. Cuando no haya un conflicto, tómese unos minutos para hablar con él acerca de la importancia de no pegar ni patear y de usar palabras para expresarle a alguien que está disgustado. Practique con él. Por ejemplo, pregúntele **¿Qué harías si estuviéramos jugando y yo tomara tu juguete? ¿Me pegarías? ¡No! ¡No se debe pegar ni patear! ¿Qué me dirías? Podrías decirme, por favor, no me quites el juguete porque estoy jugando con él. Podrías darme otro juguete. Y si no puedes resolver el problema, busca un adulto como mami o papi y pídeles ayuda.** Luego, cuando haya un problema real, mantenga la calma y recuérdle a su hijo usar palabras, buscar otro juguete, hablar con un adulto, pedir perdón o lo que sea apropiado para la situación.

*Su hijo está aprendiendo a usar palabras y a negociar para resolver un conflicto y que nunca está bien pegarle o patear a otra persona.*



# Consecuencias

**A**yude a que su hijo aprenda que sus acciones tienen consecuencias. “Consecuencia” es una palabra difícil de explicar a un niño de tres años. Explíquelo cómo cada acción de una persona, tiene una consecuencia. Por ejemplo, si come alimentos saludables, crecerá fuerte. ¡Si permanece mucho tiempo al sol, se quemará! Si se queda mucho tiempo en el agua, la piel de los dedos se arrugará. Piense en situaciones que ayuden a que su hijo aprenda qué son las consecuencias. Por ejemplo, dígame: **Cuando termines tu tarea, podremos ir a jugar afuera** o **Si arrojas arena, nos tendremos que ir del parque**. Asegúrese de que la consecuencia suceda (juegue con él cuando haya terminado su tarea o váyanse del parque si arroja arena). Ayúde a que su hijo desarrolle su habilidad de pensamiento y resolución de problemas, pensando cuáles serían los resultados de una acción en el futuro. Por ejemplo, **¿Qué crees que pasará si arrojas el cartón de jugo al piso cuando termines de tomarlo? ¿Qué crees que debes hacer con el cartón de jugo vacío?**

*Al aprender que sus acciones producen consecuencias, su hijo controlará su propia conducta y antes de actuar pensará cuáles serán los resultados de sus acciones, para poder modificarlas y que tengan un resultado positivo.*



# ¡Mi Trabajo!

**A** medida que su hijo crezca, podrá ayudarla con tareas del hogar más difíciles. Puede ayudar a separar la ropa para lavar o los cubiertos, regar las plantas, poner la mesa y limpiar los juguetes. Posiblemente, disfrute ayudando con tareas simples del hogar y adquiera confianza a medida que practique. Por lo tanto, piense en dos o tres tareas en las que pueda ayudar cada día o semana. La rutina sigue siendo importante, así que déjelo hacer las mismas tareas cada día o semana. Prepare una tabla que pueda colgar en la pared o el refrigerador y déjelo poner una estrellita o calcomanía en la tabla cada vez que haga la tarea y jasegúrese de felicitarlo por su esfuerzo! Rotular sus áreas para juguetes con imágenes le ayudarán a saber dónde colocar cada objeto.

*Hacer las tareas ayuda a que su hijo adquiera confianza en sus capacidades y le hace sentir que es una parte útil de su familia.*



# Notas