

En esta sesión

Objetivos de aprendizaje

- ▶ Comprender por qué enseñar habilidades sociales y emocionales clave es necesario.
- ▶ Identificar el mejor momento para enseñar habilidades sociales y emocionales.
- ▶ Identificar palabras de sentimientos e identifica formas efectivas para enseñar vocabulario de sentimientos.
- ▶ Identificar cómo las estrategias para calmarse pueden usarse para lidiar con los sentimientos y enseñar habilidades de autorregulación.
- ▶ Aprender cómo enseñar habilidades para la resolución de problemas.

Materiales para la familia

- ▶ *Manual de la familia* de soluciones positivas
 - ▶ Recursos
- | | |
|---|---|
| 1. Conexión Mochila:
Cómo ayudar a su hijo a que aprenda a compartir | 6. Habilidades de autorregulación:
Estrategias de respiración |
| 2. Conexión Mochila:
Cómo enseñarle a su niño a que capte su atención de manera adecuada | 7. <i>Tomarse un descanso:</i>
<i>Usar un área para calmarse en casa</i> |
| 3. Tarjetas de caras de sentimientos | 8. Afiche de resolución de problemas |
| 4. Tablero de “Hoy me siento...” (comprobación de sentimientos) | 9. Historia con guion
<i>Nosotros podemos resolver problemas en casa</i> |
| 5. Historia con guion <i>La tortuga Tucker toma tiempo para detenerse y pensar en casa</i> | 10. <i>Kit de soluciones: Edición para el hogar</i> |

Programa

- | | |
|---|----------|
| 1. Welcome | (2 min) |
| 2. Reflexionar sobre Aplícalo y Pruébalo | (10 min) |
| a. Actividad 1: Afirmaciones | (3 min) |
| 3. ¡Enseñame que hacer! | |
| a. El por qué y el cuándo | (4 min) |
| b. El qué y el cómo | (6 min) |
| i. Alfabetismo emocional | (14 min) |
| • Actividad 2: Enseñar emociones | (10 min) |
| ii. Controlar la ira y manejar la decepción | (24 min) |
| iii. Resolución de problemas | (21 min) |
| d. Actividad 3: Aplícalo y Pruébalo | (15 min) |
| 4. Cierre | (2 min) |

Materiales para el facilitador

- ▶ Reglas básicas de la Sesión 1
- ▶ Papel de caballete, marcadores, cinta
- ▶ PowerPoint
- ▶ *Manual de la familia* de soluciones positivas
- ▶ Juego del facilitador: Caras de sentimientos, Rueda de sentimientos, tablero de “Hoy me siento...”, *La tortuga Tucker toma tiempo para detenerse y pensar en casa*, *Habilidades de autorregulación: Estrategias de respiración*, afiche de resolución de problemas, *Nosotros podemos resolver problemas en casa*, y *Kit de soluciones: Edición para el hogar*

Legenda de íconos



Papel de caballete



Juego de rol



Actividad en grupo



Discusión



Manual de la familia



Aplícalo y Pruébalo

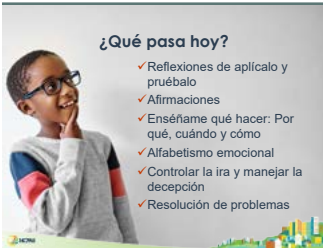
Bienvenida

Exhibe las “Reglas básicas” elaboradas en la primera sesión.



Muestra la diapositiva 1: Soluciones positivas para las familias - ¡Enséñame qué hacer!

Bienvenidos de vuelta a nuestra quinta Sesión de *Soluciones positivas para familias*. Hoy nos concentraremos en enseñarles nuevas habilidades a nuestros hijos.



Muestra la diapositiva 2: ¿Qué pasa hoy?

Tenemos algunos temas interesantes que cubrir y muchos recursos e ideas para compartir con ustedes.

Aprenderemos a:

- ▶ Identificar el mejor momento para enseñar habilidades sociales y emocionales.
- ▶ Identificar palabras de sentimientos y enseñar cómo identificar emociones.
- ▶ Identificar cómo el uso de estrategias para calmarse, pueden ser usadas para lidiar con los sentimientos y enseñar habilidades de autorregulación.
- ▶ Enseñar habilidades para la resolución de problemas.

Esta lista puede parecer larga, pero hoy se irán de aquí con un plan para probar unas cuantas cosas y ver cómo les funcionan a ustedes y a sus hijos.



Muestra la diapositiva 3: Reflexión de aplicarlo y pruébalo

Vamos a empezar compartiendo cómo fue la rutina que seleccionaron para trabajar la semana pasada. El objetivo era identificar una rutina y probar algunas de las ideas que conversamos...podría haber sido un programa visual, una estrategia para transiciones como el uso de un cronómetro, o el tablero de primero/luego. ¿Alguien quiere compartir lo que hicieron y cómo les fue?

Deja tiempo para que compartan algunos participantes. Usa posibles preguntas de seguimiento según sean necesarias:

- ▶ ¿Cómo se sintieron sobre probar las estrategias?
- ▶ ¿Cómo respondió tu hijo?
- ▶ ¿Alguna parte de esto fue exigente?

Haz un resumen después de que hayan compartido. Podrías decir “Algunos de ustedes intentaron establecer nuevas rutinas y algunos de ustedes hicieron un programa visual. Piensen en todas las estrategias de prevención de las que hemos hablado...usar una agenda visual, ofrecer opciones, dar instrucciones positivas, y establecer expectativas. Espero que se estén sintiendo bien sobre su capacidad para prevenir comportamientos problemáticos.”

Actividad 1: Afirmaciones



Muestra la diapositiva 4: Afirmaciones

Quiero que se tomen un momento para pensar en el duro trabajo y el esfuerzo que están realizando en casa. Consulten la Sesión 5, **Actividad 1** en su *Manual de la familia*. Pueden usar este espacio para escribir una afirmación sobre lo que lograron la semana pasada o usar este tiempo para pensar en esas afirmaciones.

Déjales 2 minutos a las familias para que escriban una respuesta rápida. Si hay tiempo, podrías invitar a algunos participantes a que compartan lo que escribieron como su afirmación.

El por qué y el cuándo



Muestra la diapositiva 5: Aquí es cuando enseñamos

Hoy nos concentraremos en la importancia de enseñar habilidades sociales y emocionales. Hemos hablado sobre todas las maneras en las que el comportamiento problemático nos podría estar enviando un mensaje o comunicándonos algo. ¿Qué tal si les pudiésemos enseñar nuevas habilidades a los niños, habilidades que podrían reemplazar el comportamiento problemático? ¿Qué tal si, en vez de berrinches, pudiésemos enseñarles a los niños cómo usar habilidades para calmarse? ¿Qué tal si, en lugar de gritar, le pudiésemos enseñar a los niños a decirnos que están enfadados? Podemos enseñar estas importantes habilidades sociales y emocionales. Mientras más las enseñemos, es más probable que los niños las usen. Este es el “por qué” de enseñar habilidades sociales y emocionales. Primero, vamos a hablar sobre “cuándo” podríamos enseñar estas habilidades durante el día. Hablamos un poco sobre los momentos para la enseñanza en la Sesión 3 cuando hablamos sobre cuándo enseñar las reglas del hogar. Piensen en lo difícil que es enseñarles algo nuevo a sus hijos cuando están enojados o con rabia. Este podría no ser el mejor momento para enseñar habilidades sociales y emocionales.

Piensen sobre este difícil momento:

Marc está ocupado haciendo la cena mientras sus dos hijos menores, Elijah y Eva, están jugando con bloques y autos de juguete cerca. Elijah, el niño más pequeño, se acerca a Eva y le quita un auto de juguete de su mano. Eva empieza a gritar y le pega a Elijah en el brazo. Elijah empieza a gritar y chillar. Al oír los gritos, Marc corre a la sala.

Vamos a pensar sobre cómo respondemos con más frecuencia en este momento. ¿Qué piensan que va a hacer Marc? ¿Qué les dirá a sus hijos?

Pídeles a los participantes que generen ideas sobre lo que le podrían decir a sus hijos si se encontrasen en esta situación (las posibles ideas que surjan podrían ser: “Usa tus palabras”; “Di que lo sientes”; “Si quieres algo pídelo con educación”; “Deja de gritar”; “Cálmate”).

Señala la flecha roja en la pantalla. Este es con frecuencia el punto de crisis donde intentamos enseñar nuevas habilidades. A pesar de que este pueda ser un momento que

crean que es importante para enseñar y que podría ser una buena lección, este podría no ser el momento para la enseñanza más efectiva. Piensa en Marc y en el momento con Elijah y Eva:

- ▶ El incidente ya tuvo lugar.
- ▶ Ambos niños están enojados.
- ▶ Eva podría hacer esto otra vez (“Wow, podría hacer esto otra vez para llamar la atención de

Con suerte, hay momentos efectivos para la enseñanza (Señala las flechas verdes). El punto principal aquí es que queremos asegurarnos de que estos “momentos de crisis” no sean la única ocasión en la que estemos “enseñando” habilidades sociales. Las habilidades sociales pueden ser insertadas en casi cualquier parte de sus rutinas cotidianas. Les conviene practicar habilidades en los momentos en que los niños estén calmados y mejor preparados para aprender una nueva habilidad. Esto podría ser *antes* o *después* del comportamiento problemático (*no sólo durante* el comportamiento problemático).

Pueden hacerles indicaciones a sus hijos con esas habilidades antes de que lleguen a enfadarse, frustrarse o adoptar un comportamiento problemático (*Señala la flecha naranja*). Si pensamos en Marc, él podría darle una indicación verbal a su hijo más joven “Recuerda, si quieres usar un auto que tenga tu hermana, ¿cómo se lo puedes pedir?” Hay muchas habilidades diferentes que Marco podría ayudarle a aprender a sus hijos, por ejemplo, cómo llamar la atención de alguien, cómo compartir, o cómo pedir un juguete. Tomemos un momento para ver algunos de nuestros materiales para la familia. En sus recursos deberían tener algunos impresos de utilidad para enseñarles habilidades sociales importantes a sus hijos, incluyendo *Cómo ayudar a su hijo a que aprenda a compartir* y *Cómo enseñarle a su niño a que capte su atención de manera adecuada*.



Ahora que hemos hablado de “por qué” y “cuándo” enseñar, hablaremos sobre “qué” y “cómo” enseñar. Empezaremos enseñando emociones.

El qué y el cómo



Muestra la diapositiva 6: Alfabetismo emocional

Los niños pequeños pueden tener emociones muy grandes. Una de las cosas que podemos hacer para ayudar a los niños a gestionar sus emociones es ayudarlos a identificar sentimientos. Los niños aprenden emociones de la misma forma que aprenden el ABC, los colores o los números. Podemos enseñar el alfabetismo emocional, el cual es la capacidad para reconocer, etiquetar y entender los sentimientos de uno mismo y de otros. Es una habilidad fundamental para que los niños puedan controlar sus emociones, desarrollar relaciones, interactuar con otros, y convertirse en solucionadores de problemas efectivos.



Muestra la diapositiva 7: ¿Qué palabras de emociones conoce tu hijo?

Para que los niños puedan ser eficientes al controlar sus emociones, necesitan las palabras para describir sus propias emociones y las de los demás. Cuando se les pregunta a los niños pequeños cómo se sienten, con frecuencia responden con “bien o mal” y no tienen la forma de expresar las sutiles emociones en el medio. Lo mejor que podemos hacer para los niños pequeños es darles los nombres de los sentimientos, para que puedan empezar a comprender sus sentimientos y los sentimientos de los demás. Podemos enseñar feliz, pero también podemos hablar sobre emocionado, contento, orgulloso, gracioso y querido. Pueden ayudarles a entender que sus sentimientos pueden cambiar. Puede que se despierten de mal humor, pero no tienen que estar de mal humor todo el día. Pueden ayudarles a aprender que pueden tener más de un sentimiento sobre algo. Pueden sentirse de forma diferente a otra persona sobre la misma cosa. Y todos los sentimientos son válidos. ¡Es lo que hacemos con ellos lo que cuenta!

Pueden ayudar a sus hijos a aprender sobre las emociones hablando acerca de palabras de sentimientos en la vida cotidiana. Enseña un rango de emociones-no sólo las emociones positivas o las más negativas. Pueden hablar sobre emociones y etiquetar sus propias emociones, y las emociones de sus hijos a medida que se presenten a lo largo del día. Pueden decirle a su hijo “Pareces sorprendido; tu boca está abierta y tus ojos bien abiertos. ¿Qué pasó? ¿Qué te sorprendió?” También puedes describir tus sentimientos - “Me siento triste. Me siento feliz cuando la Abuela nos visita, pero me siento triste cuando se va. ¡La extraño!”



Muestra la diapositiva 8: Caras de sentimientos

Al igual que usar visuales para enseñar reglas y horarios, las caras de sentimientos son formas visuales de enseñar palabras de sentimientos. Los niños pueden ver qué aspecto tienen las “caras” cuando sienten estas emociones. Tienen un juego de **Caras de sentimientos** incluido en sus recursos. Vamos a echarles un vistazo juntos. *(Nota: ten un juego de tarjetas de Caras de sentimientos para que puedas hacer una demostración y enseñarles a las familias cómo usarlas).* Hay muchas maneras diferentes en las que pueden usar las caras de sentimientos para enseñarles las emociones a los niños. Un juego que les encanta jugar a los niños es un poco parecido a la mímica. Seleccionas una cara de sentimientos y actúas la emoción usando expresiones y gestos faciales exagerados. Los otros jugadores adivinan la emoción. Sencillo, pero divertido de jugar.

Otro juego para jugar con sus hijos es “Espejito, Espejito...¿qué veo?”. Jueguen este juego con sus hijos usando un espejo de mano o de pared. Miren en el espejo y digan “Espejito, espejito, ¿qué veo?” Y hagan la cara de una emoción. Siguen nombrando la emoción diciendo “Veo a una Mamá triste mirándome.” Gírense para mirar a su hijo y digan “tu turno.” Ayuden a su hijo a recordar la frase “Espejito, espejito, ¿qué veo?” Luego, díganle a su hijo que haga una cara y ayúdenle a decir la siguiente frase “Veo a un Patrick feliz mirándome a mí.” No se sorprendan si su hijo siempre quiere usar la emoción que acaban de demostrar. Jueguen al juego hasta que su hijo pierda interés.



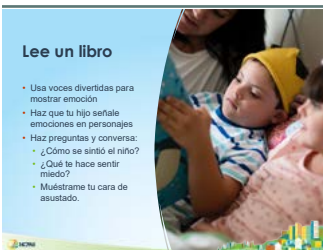
Muestra la diapositiva 9: Así es como me siento hoy

Una última manera de usar las caras de sentimientos es hacer que los niños verifiquen sus emociones en casa. Las verificaciones son geniales para ayudar a los niños a aprender que las emociones pueden cambiar en el transcurso del día, y eso está bien. Hacer una verificación es también algo que pueden hacer todos los familiares. Aquí pueden ver algunas opciones que pueden usar para una verificación de sentimientos. Tienen materiales para la **verificación** de sentimientos incluidos en sus recursos para la familia.

Menciónale a los participantes la diapositiva que muestra la Rueda de sentimientos y el tablero de "Hoy me siento..." Demuéstrales cómo usarlos con tus copias).

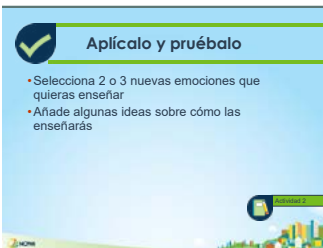
Estoy seguro de que a medida que usen las caras de sentimientos en casa, pensarán en sus propias maneras divertidas de usar las tarjetas.

Nota al facilitador: Podrías imprimir las caras (una copia para cada familia) a color.



Muestra la diapositiva 10: Lee un libro

Los libros son una forma excelente de enseñar palabras de sentimientos. Al leer, háganles preguntas a sus hijos sobre emociones y destaca cosas acerca de las imágenes. Por ejemplo, después de leer que un personaje tenía miedo, pueden preguntar "¿Qué te da miedo a ti? ¿Me muestras tu cara de miedo? ¿Qué hace tu cuerpo cuando tienes miedo? ¿Cómo se siente? ¿Puedes hablarme de alguna vez que hayas tenido miedo?" Es importante involucrar a sus hijos cuando leen libros juntos. Pueden hacer esto usando voces divertidas, animando a sus hijos a señalar imágenes, hacer sonidos o cantar canciones relacionadas con el libro, y pidiéndole a los niños que ayuden a leer o contar la historia. *(Nota: ten algunos libros para ilustrar cómo usar la literatura infantil para enseñar palabras de sentimientos).*



Muestra la diapositiva 11: Aplícalo y pruébalo

Para su primera actividad de aplícalo y pruébalo, van a pasar algunos minutos desarrollando un plan para intentar enseñar emociones. Vamos a dirigirnos a la Actividad 2 de su **Manual de la familia**. Primero, van a seleccionar entre 2 y 3 emociones que le quieran enseñar a sus hijos. Piensen sobre las palabras de emociones que sus hijos ya tienen en su vocabulario, y usen las caras de sentimientos para pensar en las emociones que serían útiles de aprender para sus hijos. Por ejemplo, si sus hijos sólo usan la palabra feliz y enojado cuando hablan sobre emociones, a lo mejor querrán enseñarles emocionado, triste y cansado. Luego añadan algunas ideas de cómo les enseñarán esos nuevos sentimientos a sus hijos. Hay un sitio en su **Manual de la familia** para que anoten esto.

Dales 2 minutos a los participantes para que seleccionen emociones y anoten ideas en su manual. Pídeles a algunos participantes que compartan. Podrías decir, "¿A quién le gustaría compartir las emociones que seleccionaron y una estrategia que pensaron que sería divertida de probar en casa con sus hijos?" Resume las respuestas. Si los participantes no pueden pensar en una estrategia, ofrece las siguientes ideas del contenido que acabas de repasar: juegos, libros, usar tarjetas de caras de sentimientos y espejos, etiquetado y demostración de emociones, etc.

Controlar la ira y manejar la decepción



Muestra la diapositiva 12: Autorregulación y gestión de la ira

Una importante habilidad que debemos enseñarle a los niños es cómo gestionar sus emociones fuertes, emociones como la ira, la frustración o la decepción. Ayudar a los niños a aprender a **reconocer** y nombrar sus propias emociones y sentimientos es un paso importante para que los niños aprendan a controlar y autorregular sus emociones. Un niño debe **reconocer** cómo se están sintiendo antes de que puedan aprender a controlar esa emoción. Tener una etiqueta para lo que siente un niño lo ayuda a expresar el sentimiento (“Estoy enojado” o “Estoy frustrado”) en lugar de usar un comportamiento problemático.

¿Alguna vez les han dicho a sus hijos que se calmen y ellos han continuado haciendo lo que estaban haciendo? ¿Se han preguntado alguna vez por qué? A los niños pequeños se les dice a menudo que se “calmen” - pero ¿qué quiere decir esto realmente? Queremos asegurarnos de que el niño **entienda** lo que le estamos pidiendo que haga. Recuerden cuando hablamos sobre ser claros con respecto a nuestras emociones.

¿Cómo pueden tener éxito al responder si no saben lo que estamos preguntando? ¿Qué queremos decir con “cálmate”?

Los niños experimentan emociones fuertes de maneras diferentes - igual que nosotros. Nuestras propias experiencias vitales nos han enseñado a calmarnos, buscar ayuda, o retirarnos cuando experimentamos emociones fuertes. Vamos a escuchar cómo ustedes logran controlarse cuando están muy molestos-¿cuáles son algunas de las cosas que hacen para calmarse? *(Deja tiempo para que los participantes compartan y luego resume las respuestas)*. Describieron las diferentes maneras en las que se calman cuando están molestos o enojados. Pero los niños pequeños aún no dominan estas habilidades para calmarse.



Muestra la diapositiva 13: Técnica de la tortuga

Esta estrategia fue desarrollada originalmente para enseñarles habilidades de gestión de la ira a los adultos, pero también es muy buena para ayudar a los niños a aprender cómo calmarse. Se llama la “técnica de la tortuga.” A continuación, explicamos cómo pueden enseñarles a sus hijos la forma en que la tortuga usa su caparazón para ayudar a calmarse.

Los pasos básicos de la técnica de la tortuga son *(querrás tener los pasos escritos en papel de caballete para que todos puedan ver los pasos o cuelga afiches con los pasos alrededor del salón)*:

Paso 1: Reconoce tus sentimientos.

Paso 2: Detén tu cuerpo.

Paso 3: Resguárdate dentro de tu caparazón y toma tres respiraciones profundas.

Paso 4: Sal cuando estés calmado y piensa en una solución.

Pueden ayudar a sus hijos a practicar la técnica de la tortuga con ustedes pretendiendo meterse juntos en sus caparazones y tomando tres respiraciones profundas.

Una forma de enseñarle a sus hijos a “resguardarse como una tortuga” es leyéndoles la historia con guion *La tortuga Tucker toma tiempo para detenerse y pensar en casa*. Les hemos incluido esta historia en sus recursos. Tómense un momento para encontrar la historia y la veremos como un grupo. También hemos incluido el afiche de pasos que pueden usar en casa. Vamos a ver la historia.

Lee la historia. Indícales que tienen la historia de la tortuga Tucker en su juego de materiales.



Muestra la diapositiva 14: ¡Practica, practica, practica!

Si quieren que sus hijos usen la técnica de la tortuga, tienen que enseñar la habilidad *paso por paso* ofreciendo muchas oportunidades para repasar y practicar, practicar, practicar. Animen a sus hijos a “resguardarse como una tortuga” y celebren los éxitos de sus hijos. Tal vez quieran enseñarles a sus hijos que ustedes también pueden usar la técnica de la tortuga. Por ejemplo, podrían hacer lo siguiente: “Estoy tan enfadado porque el lavaplatos está roto. Voy a meterme en mi caparazón y tomar tres respiraciones profundas. Una. Dos. Tres. Ya me siento mejor. Creo que sé qué tengo que hacer. Puedo ver si hay un video en YouTube sobre cómo reparar el lavaplatos o consultar el manual del usuario. O puedo lavar los platos a mano en el fregadero hasta que el lavaplatos sea reparado. ¿Qué crees que debería hacer?”



Muestra la diapositiva 15: Respiración abdominal

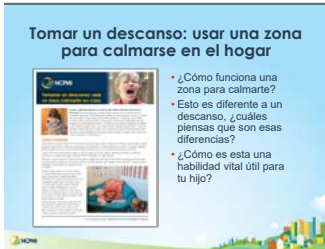
Como parte del proceso paso a paso para enseñar la técnica de la tortuga, podrían tener que enseñarles a sus hijos cómo tomar respiraciones profundas y tranquilizantes. Puede que hayan escuchado el término “respiración abdominal” anteriormente. La respiración abdominal o esas grandes y profundas respiraciones reducen el ritmo cardíaco y activan una respuesta de relajación. Nos ralentiza. En sus recursos hay consejos, que incluyen el afiche que ven aquí en la diapositiva, para ayudar a los niños a tomar respiraciones profundas. Las ideas incluyen usar frases como “huele la flor, sopla el molinillo” que son útiles.



Diapositiva 16: ¡No es sólo para la ira!

La tortuga Tucker, junto con las respiraciones profundas, son dos maneras de ayudar a los niños a aprender habilidades de autorregulación. Y no es sólo para la ira. También podemos ayudar a nuestros hijos a que practiquen maneras de manejar las grandes emociones que acompañan el sentirse entusiasmado o decepcionado antes de que ocurra un incidente potencialmente decepcionante. Por ejemplo, saben que sus hijos estarán decepcionados si alguien más está usando su columpio favorito en el parque infantil. Antes de salir al parque infantil, podrían decir “Cuando vayamos al parque, otra persona podría estar en tu columpio favorito. Y podrías sentirte decepcionado. ¿Qué puedes hacer para mantenerte en calma?” Podrían recordarles a sus hijos que se resguarden como una tortuga y piensen en algunas soluciones como pedir turno, decir “por favor” o encontrar otra cosa que hacer mientras el otro niño está en el columpio.

Existen muchas otras maneras en las que les pueden modelar y enseñar estrategias a los niños para calmarse. Vamos a repasar algunas estrategias adicionales que podrían ser útiles para enseñar habilidades adicionales para calmarse y auto-regularse.



Muestra la diapositiva 17: Tomar un descanso: Usar una zona para calmarse en casa

Una zona para calmarse le proporciona a un niño un sitio para calmarse y tomar un descanso. Es una estrategia que podría ser usada cuando los niños se sientan ansiosos, estresados o agobiados. Pueden ayudar a los niños a aprender cómo tomarse un descanso de las actividades o interacciones que sean difíciles para ellos. Tienen un recurso en sus materiales, *Tomarse un descanso: usar un área calmante en casa*, que contiene consejos sobre cómo preparar y usar una zona para calmarse.

- ▶ ¿Alguien ha usado estrategias para calmarse como estas?
- ▶ ¿Cómo les están funcionando?
- ▶ Esto es diferente a un descanso, ¿cuáles piensas que son esas diferencias?
- ▶ ¿Cómo es esta una habilidad vital útil para tu hijo?

Déjales tiempo a los participantes para que respondan las preguntas y reflexionen como grupo. Resume las respuestas.



Muestra la diapositiva 18: Ayúdanos a calmarnos

Mientras más imiten y usen estrategias para calmarse que ayuden a la autorregulación, es más probable que sus hijos usen las estrategias cuando estén molestos, frustrados o enojados. A veces los niños y los adultos (nosotros) necesitamos ideas para calmarnos. El próximo recurso que quiero compartir con ustedes es un afiche que contiene una lista de actividades que sus hijos pueden hacer y que son fáciles de usar en el momento. Sus hijos tendrán que practicar el uso de estas ideas para calmarse, para que así sepan usarlas cuando se molesten, cosas como contar, hacer un dibujo, abrazar su juguete favorito, o armar un rompecabezas.

Antes de avanzar a Resolución de problemas, dales una oportunidad a los participantes para que reflexionen:

- ▶ ¿Alguien tiene preguntas sobre maneras de ayudar a sus hijos a aprender sobre emociones o con la autorregulación?
- ▶ ¿Alguien quiere compartir una idea que haya usado para ayudar a su hijo a calmarse que no hayamos discutido o compartido?

Déjales tiempo a los participantes para que respondan las preguntas y reflexionen como grupo. Resume las respuestas.

Resolución de problemas



Muestra la diapositiva 19: Resolución de problemas

Cuando leemos los pasos de la técnica de la tortuga, podrían haber notado que un paso importante es ser capaz de resolver problemas y pensar en soluciones. ¿Cuáles son algunos de los problemas que sus hijos tienen en casa?

Deja tiempo para que compartan los participantes. Si necesitan ideas, comparte ideas comunes, tales como niños discutiendo por el mismo juguete, un niño que se hace daño, un niño que quiere a alguien con quien jugar cuando todos están ocupados, etc. Resume las respuestas.

Todos identificaron algunos de los problemas que experimentan los niños. Muchos niños resuelven sus problemas adoptando comportamientos problemáticos (pegar, gritar, escaparse del problema). Sin embargo, incluso los niños muy pequeños pueden aprender maneras más efectivas y apropiadas de resolver problemas. Una forma en la que los niños aprenden estrategias de resolución de problemas es observar a los adultos a su alrededor en momentos de conflicto. Esto es importante tenerlo en cuenta; piensen sobre la forma en la que resolvieron un conflicto o situación en sus vidas la última vez. ¿Qué estrategias observaron sus hijos? ¿Una tranquila negociación y conversación, o sarcasmo y gritos? Si los niños observan a los adultos resolver conflictos o resolver problemas eficiente y apropiadamente, aprenden mucho sobre la resolución positiva de problemas. Podemos demostrar resolución de problemas hablando en voz alta o con diálogo interno.

Aquí hay un ejemplo del diálogo interno de un adulto: “Oh no, el auto no arranca, y tenemos que llevarte a la escuela. ¿Cómo puedo resolver esto? Tengo que parar y pensar. Ok, necesito pensar en algunas soluciones. Podría llamar a la tía Mia y ver si ella te puede llevar a la escuela. Podríamos llamar a un Uber. Podría pedirle al vecino que nos de un arranque con su batería.”



Muestra la diapositiva 20: Pasos para la resolución de problemas

Este ejemplo muestra los pasos para la resolución de problemas. Pueden seguirlos en sus materiales donde encontrarán un afiche que pueden usar en casa.

Una forma de ayudar a los niños a solucionar un problema es usar estos 4 pasos:

Paso 1: ¿Cuál es mi problema? (Define el problema).

Paso 2: Piensa, piensa, piensa en algunas soluciones (Genera múltiples soluciones).

Paso 3: ¿Qué pasaría si probase mi solución? (Evaluación de consecuencias - ¿Sería seguro? ¿Cómo se sentirían todos?).

Paso 4: ¡Pruébalo! Si mi solución no funcionó, podría tener que pensar en otra solución.

Pueden empezar a usar los pasos para la resolución de problemas para todo tipo de cosas. Pueden ayudar a sus hijos con el primer paso identificando los problemas que haya en la casa. “Sólo tenemos una manzana, pero tenemos a 3 familiares que quieren una

manzana para merendar. Parece que tenemos un problema. ¿Qué deberíamos hacer?” o “Tenemos cuatro sillas en nuestra mesa, pero el abuelo viene a cenar. Parece que tenemos un problema aquí. ¿Quién tiene una solución?”



Muestra la diapositiva 21: Puedo ser un solucionador de problemas en casa

Entre sus materiales, tienen una historia con guion para la resolución de problemas llamada *Nosotros podemos resolver problemas en casa*. No sólo hay una historia que le pueden leer a sus hijos, también hay un juego de tarjetas de escenarios de problemas para practicar. Hay algunas tarjetas de escenarios en la diapositiva - parece que algunas de estas fueron los problemas mencionados cuando hablamos sobre los problemas que tienen nuestros propios hijos. Usen estas tarjetas como “práctica” – pueden ayudar a los niños a anticiparse a situaciones que podrían representar un problema (*selecciona una tarjeta de escenario y demuestra cómo podría ser usada*).



Muestra la diapositiva 22: Kit de soluciones para el hogar

Una vez que los niños puedan identificar sus problemas, el segundo paso es pensar en soluciones. Ya que hemos hablado de los problemas con que se encuentran los niños, podrían estar pensando en las soluciones que sus hijos han usado en el pasado, o soluciones que ya han enseñado. Si necesitan ideas para soluciones, pueden usar el *Kit de soluciones: edición para el hogar*. Estas tarjetas contienen soluciones que pueden enseñarles a sus hijos para ayudar a resolver problemas. Tienen una copia de las tarjetas de soluciones entre sus materiales.

Vamos a echarle un vistazo a estas soluciones. ¿Algunas de estas soluciones les son familiares – están usando algunas de estas en casa? ¿Se sienten emocionados por enseñarles algunas de estas soluciones a sus hijos? (*Dales tiempo a los participantes para que repasen las tarjetas de soluciones y para la discusión*).

Al usar tanto las tarjetas de escenarios y de soluciones, pueden ayudar a los niños a practicar la resolución de problemas. Animen a sus hijos a que piensen en la mayor cantidad posible de soluciones diferentes. Es importante no criticar las soluciones que den sus hijos. Sus hijos están haciendo una tormenta de ideas. Esto ayudará a sus hijos a pensar en soluciones la próxima vez que surja una situación parecida.



Muestra la diapositiva 23: Pasos de resolución de problemas 3 y 4

Una vez que sus hijos puedan pensar en soluciones, el próximo paso es ayudarles a pensar sobre las consecuencias para que puedan hacer las mejores elecciones. Orienten a sus hijos a tomar en cuenta estas dos cuestiones:

1. ¿Sería seguro?
2. ¿Cómo se sentirían todos?

Pensemos en el ejemplo de la manzana. Su hijo podría sugerir que cortar la manzana es una solución. Pueden ayudar a los niños a pensar si su solución de cortar las manzanas y compartirlas con los 3 familiares es segura, y podrían preguntarles a sus

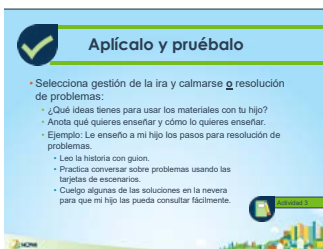
hijos cómo se sentirían todos si a cada uno le tocasen algunas manzanas. Pueden hacer un “juego de rol” con la mejor solución. Esto puede ser muy divertido si ustedes y sus hijos actúan o usan accesorios (por ejemplo, muñecas, peluches, figuras de acción). El último paso es probar la solución. También querrán ayudarles a sus hijos a determinar si la solución funcionó. Si la solución del niño no funcionó, podrían tener que pensar en otra solución. Después de cortar la manzana y compartirla entre familiares, podrían decir algo como “Nuestra solución fue cortar la manzana y compartir. ¿Qué pensamos? Parece que todos estamos felices comiendo nuestros trozos de manzana. ¡Eres un gran solucionador de problemas!”



Muestra la diapositiva 24: Preparar el camino hacia el éxito

Una gran manera de enseñarle a sus hijos resolución de problemas es enseñar la habilidad cuando sus hijos estén enfrentándose o a punto de enfrentarse a un problema o situación difícil real. Para hacerlo, deberían buscar o anticipar situaciones que podrían representar un problema. Por ejemplo, si saben que sus hijos siempre se molestan cuando alguien juega con su juguete favorito en la escuela, deberían decirles “A veces, cuando vamos al preescolar, hay otro niño jugando con tu juguete favorito y te molestas. ¿Qué podrías hacer si eso pasa hoy? Pensemos en algunas soluciones.” Anticipando que sus hijos podrían coger el juguete, pueden decir “Si quieres jugar con el juguete, recuerda la manera de pedirlo.”

Para enseñar la resolución de problemas en el momento tienen que estar cerca y listos para ayudar a sus hijos cuando un problema esté a punto de ocurrir. Podrán darles apoyo a sus hijos para identificar si hay un problema y ayudarlos a pensar en una solución. Cuando sus hijos resuelven problemas, asegúrense de darles ánimos y hacer comentarios positivos tal como lo hablamos en nuestra primera sesión.



Muestra la diapositiva 25: Aplícalo y pruébalo

Vamos a pasar la última parte de nuestro tiempo trabajando en grupos, dependiendo de cómo quieran enfocar su energía antes de nuestra próxima sesión. ¿Están interesados en a) gestión de la ira y calmarse o b) resolución de problemas? Ustedes conocen mejor a sus hijos. ¿Qué sería más útil?

- ▶ Una vez que estén en sus grupos, usen los materiales de los que hemos hablado hoy.
- ▶ Discutan sus ideas con otros miembros del grupo.
- ▶ Tomen notas. Escriban lo que quieren enseñar y algunas formas de enseñarlo. Por ejemplo, si quieren enseñar los pasos para la resolución de problemas, podrían tener escrito esto:
 - Le enseño a mi hijo los pasos para resolución de problemas. Leo la historia con guion. Practico conversar sobre problemas usando las tarjetas de escenarios. Cuelgo algunas de las soluciones en la nevera para que mi hijo las pueda consultar fácilmente.
- ▶ Tendrán 15 minutos para discutir y compartir ideas. Asegúrense de capturar sus ideas en la página de “aplícalo y pruébalo” en su manual. Esto es para que puedan consultar sus ideas cuando estén en casa.

Da una vuelta y ofrece tu apoyo mientras los participantes trabajan y comparten ideas. Dale 15 minutos a las familias para que miren los materiales y desarrollen ideas. También podrías compartir ejemplos de “kits de soluciones” para el hogar o “kits para calmarse” para que las familias los ojeen mientras están haciendo una tormenta de ideas.

Cierre

Repaso de aplícalo y pruébalo

Cosas para probar en casa:

1. Enséñale a tu hijo palabras de **emociones nuevas** (Actividad del manual 2)
2. Usa estrategias para calmarse **o** estrategias para resolución de problemas (Actividad 3 del manual)

Muestra la diapositiva 26: Cosas para probar en casa: Repaso de aplícalo y pruébalo

Parece que todo el mundo ha preparado una lista de ideas que quieren probar en casa esta semana. Cubrimos mucho terreno hoy en un corto tiempo-la enseñanza de emociones, autorregulación y gestión de la ira, y resolución de problemas. Al enseñar estas habilidades, están fomentando el desarrollo social y emocional de sus hijos y evitando comportamientos problemáticos. Hay dos actividades de aplícalo y pruébalo para esta semana. La primera es enseñarle a su hijo algunas palabras de emociones nuevas. La segunda es usar las estrategias para calmarse, como la tortuga Tucker, o usar las estrategias de resolución de problemas, como el kit de soluciones familiares. Con suerte, tendrán un plan de la forma en la que quieren empezar a enseñarles a sus hijos algunas de estas nuevas habilidades.

Sólo nos quedan dos sesiones más. Durante la próxima sesión, exploraremos formas de responder al comportamiento. Eso nos preparará para la última sesión en la que lo “combinaremos todo” en un plan de comportamiento para que ayuden a sus hijos. Espero ansiosamente verlos en nuestra próxima sesión de *Soluciones positivas para las familias*.