

Valiente, fuerte, resiliente

PREPARANDO A LOS NIÑOS A LIDIAR CON LOS DESAFÍOS DE LA VIDA

Unidos con las familias y la comunidad



Guía para familias

Actividades y consejos para enseñar a los niños la resiliencia:

-  Explorar y expresar los sentimientos
-  Practicar estrategias para resolver problemas
-  Desarrollar paciencia y confianza



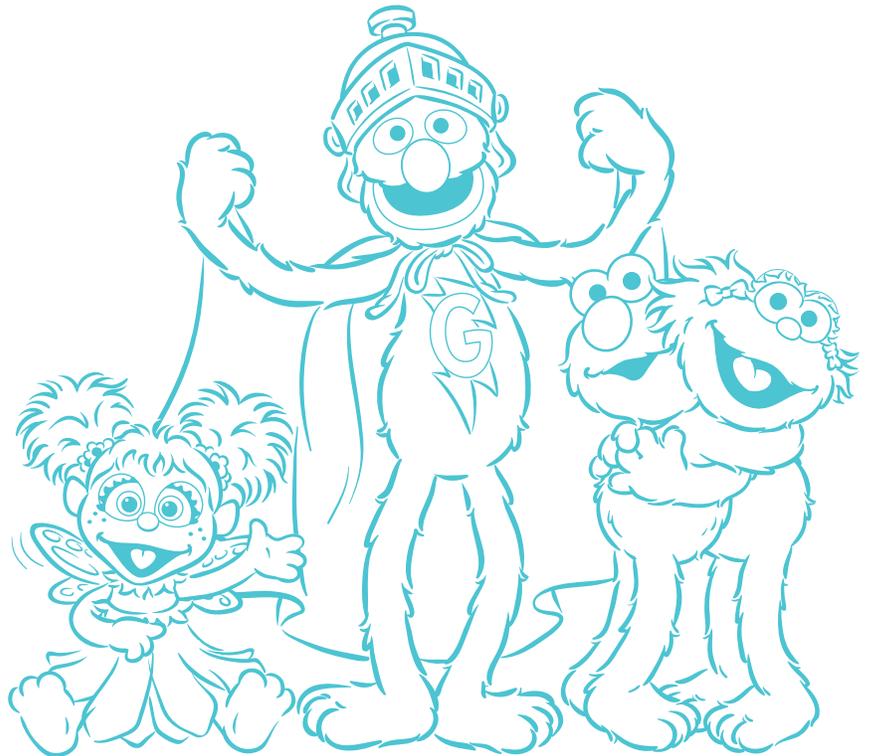
¡Bienvenidos!

Los niños enfrentan muchos desafíos y aprender a enfrentarlos es parte de la vida. La resiliencia es el conjunto de habilidades que los ayudan a recuperarse. Déles a los niños las herramientas para no rendirse.

Desarrollar niños fuertes

Esta guía ha sido diseñada para que los adultos la usen con los niños. Tiene actividades que pueden hacer en familia. Los amigos de Sesame Street ayudarán a cultivar y practicar los conceptos de la resiliencia:

- » **Aprendan sobre las emociones:** Usen las palabras para ayudar a los niños a identificar y expresar las emociones.
- » **Desarrollen la confianza:** Celebren las habilidades y la identidad del niño.
- » **Resuelvan problemas:** Identifiquen los problemas y encuentren múltiples soluciones.
- » **Guíen con “¡Yo puedo hacerlo!”:** Entiendan que los errores son oportunidades para aprender.
- » **Identifiquen el círculo de cuidado:** Creen un sentido de seguridad junto a las personas que los quieren y que los cuidan.



Unidos con las familias y la comunidad

Sesame Workshop es la organización educacional y de medios de comunicación sin fines de lucro de *Sesame Street*, el programa pionero que llega y enseña a los niños desde 1969. Hoy, Sesame Workshop es una fuerza innovadora para cambio, con la misión de ayudar a los niños en todas partes a crecer más inteligentes, fuertes y amables. Estamos activos en más de 150 países, sirviendo a niños vulnerables con la entrega de una amplia gama de programas educacionales a través de los medios, programas de educación formal y programas de impacto social patrocinados, cada uno de ellos basado en investigaciones rigurosas y diseñados para responder a las necesidades y culturas de la comunidades que servimos. Para más información, le agradecemos visitar: sesameworkshop.org.

La Fundación PSEG (501c3) es el brazo filantrópico de Public Service Enterprise Group (NYSE:PEG). La Fundación invierte en programas alineados a nuestras áreas de enfoque filantrópico: vecindarios sostenibles, seguridad y preparación para Emergencias y PSEG Voluntariado/Compromiso de Empleados. Las compañías de la Familia PSEG también proveen financiamiento para mejorar la calidad de vida en las comunidades que servimos. A través de nuestras donaciones corporativas, apoyamos a eventos en nuestros territorios donde servimos y operamos, además de patrocinar deportes, las artes y la entretenimiento. PSEG es una compañía de energía diversificada con su sede en Newark, NJ. PSEG tiene tres subsidiarios: PSE&G NJ, la compañía distribuidora más grande y más antigua de gas y electricidad en New Jersey, PSEG Power, una compañía de generación de poder mercantil, y PSEG Long Island, operadora del sistema de transmisión y distribución de Long Island Power Authority.

Los sentimientos

Rosita se prepara para la escuela pero hoy no quiere ir. “Quiero quedarme contigo, mami. Me siento triste”. Su mamá le prometió que pensaría en ella y que estaría de vuelta pronto. Después de la escuela, Rosita saltó de alegría y abrazó a su mamá. “Hola, ¡mami! ¡Estoy feliz de verte!”.

Coloreen este dibujo y conversen sobre el cuento.



La perspectiva de los niños: Los niños jóvenes frecuentemente expresan sus sentimientos a través de su comportamiento. Estos son ejemplos de algunas situaciones comunes:

| Lo que sienten | Cómo podrían comportarse |
|----------------|--|
| celos | Agarrar un juguete de un hermano menor. |
| soledad | Hablar fuerte e interrumpir a otros. |
| enojo | Negarse a ponerse los zapatos cuando es momento para salir de la casa. |
| miedo | Ignorar a los amigos cuando lo invitan a jugar. |

Ayudar a los niños a nombrar sus sentimientos es una manera de desarrollar la resiliencia.

Los sentimientos

¿Cómo te sientes? Señala las caras que muestran cómo te sientes. Conversa sobre los otros sentimientos y haz cuentos sobre ellos. Luego colorea los dibujos.

| | | | |
|------------------|----------------------|------------------|-------------------|
| | | | |
| FELIZ | TRISTE | FURIOSO | OPTIMISTA |
| | | | |
| FRUSTRADO | DESILUSIONADO | EUFÓRICO | PREOCUPADO |
| | | | |
| ENOJADO | EMOCIONADO | MISERABLE | CONFIADO |

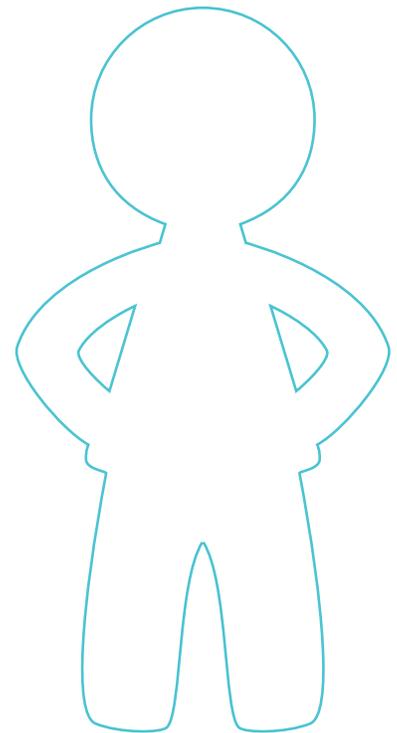
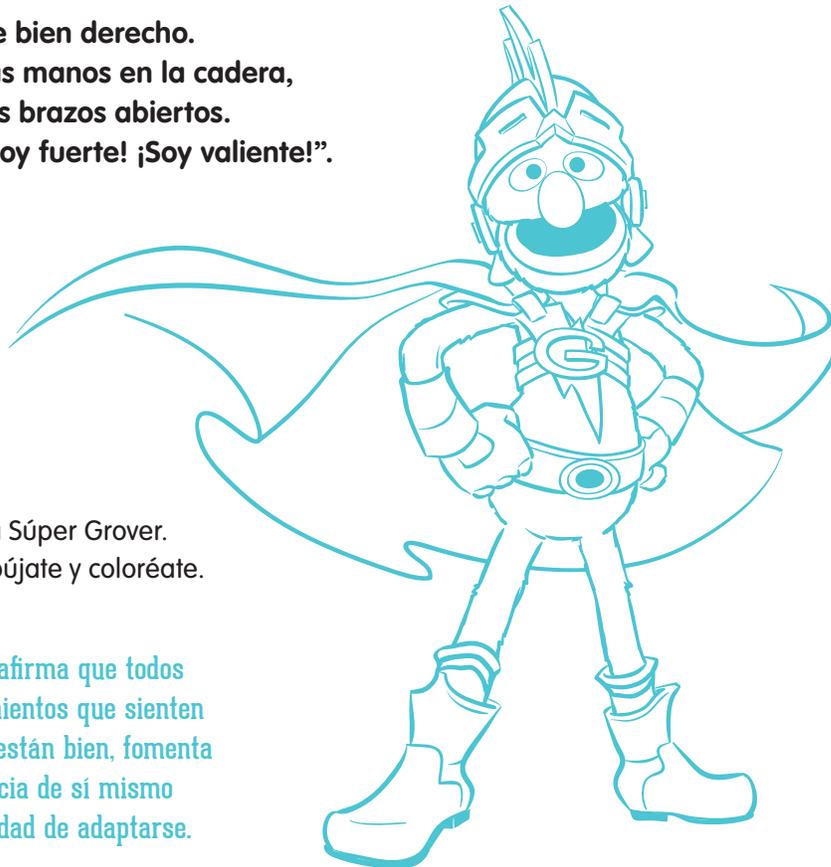
Inténtenlo juntos: Los adultos tienen sentimientos fuertes también. Explique que a veces los sentimientos fuertes nos pueden hacer sentir como si pudiéramos explotar, pero los sentimientos también cambian, y somos lo suficientemente fuertes para sentirlos todos.

Los momentos difíciles: A veces los niños se separan de sus seres queridos por períodos más largos y distancias más grandes. Saber cómo identificar y expresar las emociones permitirá a los niños enfrentar situaciones que presentan desafíos mayores.

Sentido de identidad

Párate como un superhéroe con Súper Grover. “¡Hola, toooooddsos!”, dice: “Eres fuerte y valiente”. ¡Ahora inténtalo tú!

- » Párate bien derecho.
- » Pon las manos en la cadera, con los brazos abiertos.
- » Di: “¡Soy fuerte! ¡Soy valiente!”.



Colorea a Súper Grover. Luego dibújate y coloréate.

Cuando reafirma que todos los sentimientos que sienten los niños están bien, fomenta la conciencia de sí mismo y la habilidad de adaptarse.

Los niños pueden...

Sentirse tristes cuando un padre se va por el día.

Desear la atención especial que un bebé recibe.

Negarse a compartir un juguete.

Usted puede ayudarlos...

Asegúreles que los adultos vuelven y dígales cuándo se volverán a juntar.

Déjelos expresar sus sentimientos de celos sin juzgarlos. Además, puede dejar que los hermanos mayores ayuden de maneras adecuadas a su edad.

Deje que jueguen un poco más, luego túrnense. Recuerde que es difícil compartir y que toma tiempo. Es posible que no lo dominen hasta que entren al jardín infantil.

Resolución de problemas

Elmo quería jugar en el parque hoy pero está lloviendo. Se sintió desilusionado. “No te preocupes”, le dijo el papá de Elmo. “¡Practiquemos respirar, pensar y actuar!”

Ahora, practica “**respira, piensa, actúa**” con Elmo. Luego colorea el dibujo.

| | | |
|---|--|--|
| <p>¡Respira!</p>  <p>Pon las manos en la barriga. Lentamente respira hondo tres veces.</p> | <p>¡Piensa!</p>  <p>¿Cuál es el problema? Nómbrale y piensa en un plan para resolverlo.</p> | <p>¡Actúa!</p>  <p>Juntos, elijan un plan e inténtenlo.</p> |
|---|--|--|

Usen esta página para conversar sobre problemas que tengan durante el día. Señale cada imagen, diga la palabra y haga la pose.

Momentos difíciles: Esperar puede ser especialmente difícil cuando una emergencia interfiere con nuestras rutinas. Practiquen “**respira, piensa y actúa**” para aliviar la ansiedad durante el día. También ayude a hacer una estrategia para esperas más largas, tal como marcar los días en el calendario.

La perspectiva de los niños: ¿Ya llegamos? Para los niños pequeños, hasta cinco minutos pueden parecer una hora. Para facilitar la espera, sugiera un juego especial, como nombrar todas las cosas azules o inventar una historia sobre algo que pasa afuera.

Resolución de problemas

Elmo trajo una caja de juguetes para la hora de Muestra y Cuenta. Se tropezó y todo se cayó de la caja. Sintió vergüenza. Abby quiso ayudarlo. Le dijo: “¿Cuál es el problema? Hagamos un plan”.

Tú puedes ayudar también. Señala y nombra cada objeto que hay que devolver a la caja. Luego colorea el dibujo.



Inténtenlo juntos: Los niños pueden sentirse frustrados, al tratar de llevar a cabo las rutinas diarias. ¿Qué harás ahora? Pregúnteles: “¿Cuál es el problema? ¿Cuál es el plan?”. Recuerden, puede haber más de un plan para resolver un problema. A veces vale la pena esperar para volver a intentar más tarde.

Los momentos difíciles: En algunos casos, como las emergencias, es importante tener un plan a mano con soluciones. Escriba la información de contacto para la familia y los ayudantes en la comunidad. Jueguen a practicar cómo mantenerse seguros y conseguir ayuda. La situación puede, en algunos casos, causar ansiedad. Explíqueles a los niños que es natural sentir miedo. Prepararlos y reafirmarlos sobre su seguridad puede darles una sensación de control para manejar situaciones aún más difíciles.

Resolución de problemas

Cuando el Conde tiene un problema, le ayuda conversar con un amigo. También está dispuesto a escuchar a otros. “Yo puedo contar contigo”, dice: “Y tú puedes contar conmigo”.

Dibuja una línea que conecte a cada amigo con una palabra que describe cómo puede ayudar.



La perspectiva de los niños: ¿Quién puede ayudar a nombrar el problema y hacer un plan? Recuérdeles a los niños que deben mirar a su alrededor: la familia y los amigos están allí para darles apoyo.

¡Yo puedo hacerlo!

Cuando Big Bird aprendió a patinar, se cayó muchas veces. Siguió intentando y ahora ¡mírenlo!

¡Aprendan el poder de “todavía”! El no poder hacer algo ahora no significa que nunca lo podrás hacer. Recuerdate: “Simplemente, no lo puedo hacer todavía”.

¡Dibuja y escribe acerca de nuevas cosas que has aprendido y lo que sigues aprendiendo!



| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| <h3>¡Yo puedo hacerlo!</h3> | <h3>Sigo intentando</h3> |
|-----------------------------|--------------------------|

Inténtenlo juntos: La perseverancia significa que no se rinden aun cuando las cosas no salen como las esperan. Muéstreles a los niños que está bien cometer errores; de hecho, son una parte importante del aprendizaje. Deje que sus niños lo vean cometer errores, y manténganse positivo después de cometerlos.

La perspectiva de los niños: Para aprender algunas habilidades, los niños necesitan práctica adicional. Por ejemplo, guíe la mano del niño cuando está aprendiendo a comer con palillos. Con la práctica, tendrá mayor control. Al comentar su progreso cada día, lo motivará.

♥ El círculo del cuidado

¿Quiénes son las personas en el barrio? Los amigos de Sesame Street saben quiénes son los ayudantes. Juntos, se sienten seguros y fuertes.

Dibuja una imagen de ti mismo, luego de tu familia y tus amigos. Nombra los ayudantes en la comunidad que ves en este dibujo. Guarda esto para recordar a todas las personas a las que puedes llamar para pedir apoyo y cuidado.



Inténtenlo juntos: ¡Cúidese a sí mismo! Usted es un miembro importante del círculo de cuidado. Cuando modela un comportamiento positivo, les asegura a los niños que siempre estará para ellos.

Ser valiente Los niños aprenden a enfrentar los desafíos a través de las rutinas diarias. Use estas tarjetas para desarrollar la resiliencia. Dé vuelta la página para ver más mensajes y consejos que lo ayudarán.

Recorte estas tarjetas y guárdelas en un sobre. Úselas cuando necesite ayuda.

| | | |
|---|--|---|
| <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>¿Cuánto tiempo? Explique el concepto del tiempo de manera que su niño lo pueda entender.</p> | <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>¡No te rindas! Recuérdelos a los niños el poder de la palabra “todavía”.</p>  | <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>Pienso en ti Hágales saber a los niños que siempre está pensando en ellos.</p> |
| <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>¡Funcionó! Use los planes que ha aprendido para resolver nuevos problemas.</p> | <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>Respira, piensa, actúa Ayude a su niño a tranquilizarse cuando enfrente algún problema.</p> | <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>¡Sea un líder! Sea un buen ejemplo.</p>  |
| <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>Hora de cenar Invite a su niño a ayudar a la hora de preparar la comida.</p>  | <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>Nombre de superhéroe ¡Llame a los súper poderes de su niño!</p> | <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>Compartir y ser amable Motive a su niño a jugar con los amigos.</p> |
| <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>El mío, el tuyo, el nuestro Enseñe a su niño que no todo hay que compartirlo.</p> | <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>Adiós, hasta pronto Invente una rutina especial para despedirse.</p>  | <p>Valiente, fuerte, resiliente</p> <p>Dulces sueños A la hora de dormir, siga rutinas confortantes.</p> |

Crece más fuerte Continúe apoyando a sus niños cuando enfrenten nuevos desafíos. Estas son ideas para iniciar conversaciones.

| | | |
|---|--|--|
| <p>Pienso en ti Escriba notas para dejar en su lonchera. Reúna fotos para guardar en su escritorio en la escuela.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> | <p>¡No te rindas! “Si no puedes hacer algo ahora, solo significa que no lo puedes hacer todavía. Requiere práctica. Sigue intentando”.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> | <p>¿Cuánto tiempo? “El tiempo que te toma cepillarte los dientes”. “El tiempo que te toma caminar hasta la escuela”.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> |
| <p>Sea buen modelo Hable en voz alta mientras resuelve un problema. “Primero, haré esto. Luego intentaré...”.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> | <p>Respira, piensa, actúa Pongan las manos en la barriga. Respiren hondo tres veces. ¿Cuál es el problema? Hagan un plan, luego inténtenlo.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> | <p>¡Funcionó! “¿Qué problemas has resuelto en el pasado? ¿Qué planes has inventado? ¿Cómo funcionaron esos planes?”</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> |
| <p>Compartir y ser amable Practiquen conocer a un amigo nuevo. “Hola, mi nombre es (nombre del niño). ¿Cómo te llamas? ¿Puedo jugar contigo?”</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> | <p>Nombre de superhéroe Invente un nombre especial para su pequeño superhéroe: “Esto parece ser un trabajo para (insertar el nombre de superhéroe del niño)!”.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> | <p>Hora de comer Invite a su niño a hacer una tarea sencilla mientras prepara la cena. Para las ocasiones especiales, diseñen y coloquen tarjetas con los nombres.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> |
| <p>¡Dulces sueños! Haga de la hora de dormir algo especial: Lean un cuento juntos. Acurrúquense y dense un beso de “buenas noches”.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> | <p>Adiós por ahora Dé dos abrazos y un beso. Diga una frase divertida: “Chao, pescao!”.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> | <p>El mío, el tuyo, el nuestro Determinen las cosas que son especiales para su niño y pónganlas en un estante o caja para ayudarlo a compartir las otras cosas.</p> <p>©/TM 2017 SESAME.</p> |