



# Asustado

Unidad Palabra de Sentimiento



## TABLA DE CONTENIDOS

Resumen de la Unidad.....	1
Normas y Objetivos .....	2
Paso 1: Nuestras Historias .....	4
Paso 2: Conexión de Contenido Creativo .....	5
Paso 3: Asociación de Escuela - Hogar .....	6
Paso 4: Sesión de Estrategia .....	7
Hoja de Trabajo de la Asociación de la Escuela - Hogar .....	9

## RESUMEN DE LA UNIDAD

Palabra de Sentimiento	Definición
Asustado	Temeroso de que algo malo pueda suceder

En esta unidad, usted encontrará sugerencias para actividades de grupos grandes, grupos pequeños, e individuales, para integrar Rutinas Básicas y para la participación de los padres para usar en su salón de clases durante el transcurso de 2 a 3 semanas. La unidad de asustado ayudará a los estudiantes a pensar sobre, hablar sobre, y manejar este sentimiento en sí mismos y en los demás. Asustado para este grupo de edad se define como "temeroso de que algo malo pueda suceder". Los estudiantes explorarán diferentes situaciones en las que ellos u otros han experimentado sentir miedo. Aprenderán a reconocer cómo se siente el miedo en sus cuerpos y cómo se ve en los demás. Durante el tiempo del círculo, los estudiantes leerán una historia apropiada para el desarrollo en la que un personaje experimenta la palabra sentimiento, asustado. Los centros de aprendizaje se centrarán en desarrollar una comprensión más profunda de la palabra del sentimiento a través de juegos y actividades prácticas, y los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar la autorregulación.

Sentirse asustado es desagradable con gran energía. Las personas que están asustadas pueden estar nerviosas y temerosas de que algo les haga daño a ellos o a otras personas que a ellos les interesan. Las personas que están asustadas pueden morderse los labios, tener los ojos bien abiertos y levantar las cejas. Pueden gritar o chillar con una voz aguda. También pueden hablar rápidamente o tener problemas para hablar del todo. Sus corazones pueden latir o acelerarse, y pueden tener sus caras, pies y manos sudorosas

o calientes. También pueden tener la boca y garganta secas, problema para tragar y respirar, y su cara enrojecida. Los cuerpos asustados tienden a sentirse tensos e intentan hacerse más pequeños para protegerse o prepararse.

**Nota al Maestro:** Asustado puede ser un sentimiento particularmente desafiante para enseñar. Nunca queremos estudiantes asustados o inducir sentimientos de miedo. También queremos estar al tanto de los estudiantes que sienten miedo frecuentemente en sus vidas. Muchos estudiantes se han enfrentado o enfrentan actualmente a peligros reales en sus hogares y comunidades y pueden haber experimentado trauma relacionado a esas experiencias. Los estudiantes muestran miedo de varias maneras, incluyendo retiro o aparecer que se apagan, aparecer agitados o hiperactivos, se vuelven pegajosos y demasiado apegados a adultos, siendo extremadamente serviciales y entusiastas, o evitan a los adultos. Para los estudiantes que experimentan trauma o estrés crónico, sentir miedo y los cambios fisiológicos del miedo pueden hacer que los estudiantes comiencen a sentirse "normales", es decir, es posible que los estudiantes no puedan reconocer los sentimientos de miedo porque su cuerpo está inundado con frecuencia de hormonas del estrés. Los estudiantes jóvenes nos comunican mucho a través de su comportamiento. En esta unidad hemos sugerido introducir experiencias relativamente seguras y comunes de miedo (sentir miedo a un perro desconocido y sentir miedo a una tormenta). Le recomendamos que elimine estos ejemplos si cree que molestarán a sus alumnos, y tenga en cuenta de cualquier escenario que usted presente a los estudiantes en su historia y en los libros de cuentos.

## NORMAS Y OBJETIVOS

Estándares de Desarrollo del Aprendizaje Temprano en Connecticut	
C.60.11	Prueban múltiples estrategias para resolver un problema y utilizan múltiples recursos (ej. ver lo que un compañero está haciendo para obtener ideas)
SE.60.8	Describen emociones y sentimientos con adultos y compañeros de confianza
SE.60.9	Reconocen y muestran conocimiento de los sentimientos, necesidades y derechos de los demás a través del comportamiento
SE.60.10	Comienzan a entender que personas diferentes pueden tener reacciones emocionales diferentes.
SE.60.12	Describirse a sí mismo refiriéndose a preferencias, pensamientos y sentimientos
SE.60.17	Muestran una incrementada dedicación a las respuestas y amistad de compañeros y modificar el comportamiento para mejorar las relaciones con ellos.
L.60.10	Usan lenguaje para compartir ideas y ganar información
L.60.12	Con indicaciones y apoyo, vuelven a contar historias familiares, incluyendo elementos de la historia (ej. escenario, personajes, eventos), y / o compartir detalles claves del texto informativo
L.60.13	Identifican componentes claves de una historia o texto (los puntos principales de la trama de una historia o el tema principal de un texto informativo)
L.60.14	Usan conexiones entre uno mismo y el personaje, la experiencia y emociones para aumentar la comprensión
CA.60.5	Usan una variedad de herramientas para representar ideas a través de artes visuales
CA.60.7	Usan materiales y accesorios de maneras únicas y son creativos para encontrar y usar materiales como accesorios deseados para juegos dramáticos.
M.60.3	Cuentan un conjunto de objetos hasta cinco
ISBE (Junta de Educación del Estado de Illinois) Estándares SEL para la Primaria Temprana	
1A.1a	Identificar emociones (ej. feliz, triste, sorprendido, triste, enojado, orgulloso, asustado) expresado en caras o fotografías con sentimiento .
1A.6a	Compartir sentimientos (ej. a través del habla, escritura, dibujo) a través de una variedad de contextos
1A.4c	Describir una variedad de emociones (ej., hacer un póster, un dibujo, participar en un juego de roles)
1B.1a	Identificar personas que pueden darle la ayuda que necesitan
1B.1b	Identificar los rasgos personales de los personajes en las historias
Normas de Justicia Social de Enseñanza para la Tolerancia	
JU.K-2.11	Sé que la vida es más fácil para algunas personas y más difícil para otras, y las razones para eso no siempre son justas.

AC.K.-2.17	Puedo hacer y haré algo cuando vea injusticia – esto incluye decirle a un adulto.
AC.K.-2.18	Diré algo o le diré a un adulto si alguien está siendo hiriente, y haré mi parte para ser amable, incluso si no me gusta algo que dice o hace.
AC.K.-2.20	Me uniré a mis compañeros para que nuestro salón de clases sea justo para todos.

<b>Comprensión Duradera</b>	
Siento temor cuando tengo miedo que algo malo pueda pasar	
Cada día tengo sentimientos en cada cuadrante del Medidor de Estado de Ánimo	
Los sentimientos vienen y van. No siempre se sentirán de la manera en que se están sintiendo ahora	
Tomar algunas respiraciones profundas calma sus cuerpos y hace más fácil pensar y resolver los problemas.	
Diferentes personas muestran sus emociones en diferentes formas (voz, lenguaje corporal, y rasgos faciales)	
Yo puedo aprender diferentes formas de mostrar mis emociones	
<b>Preguntas Esenciales</b>	
<b>Reconocer:</b> Cómo luce el miedo en nuestras caras y cuerpos? Cómo suena en nuestras voces?	
<b>Comprender:</b> Qué sucede que me hace sentir miedo?	
<b>Etiquetar:</b> Qué otra palabra puedo usar para hablar sobre el sentimiento de miedo?	
<b>Expresar:</b> Cómo puedo hacerles saber a otras personas que siento miedo?	
<b>Regular:</b> Qué puedo hacer si no quiero sentir miedo?	
<b>Conocimiento: Los estudiantes sabrán...</b>	
Las señales que sus caras y cuerpos dan que indican sentir miedo	
Miedo es un sentimiento encontrado en el cuadrante rojo del Medidor de Estado de Ánimo	
Si lo desean, ellos pueden seleccionar una estrategia para ayudarlos a sentir menos miedo	
<b>Habilidades: Los estudiantes serán capaces de...</b>	
Hacer saber a otras personas cuando ellos sienten miedo	
Identificar y describir como se siente el miedo en sus caras y cuerpos y cómo luce en la cara y el cuerpo de alguien más	
Nombrar y hablar sobre diferentes maneras de sentir menos miedo o seguir sintiendo miedo. Practicar una forma de regular los sentimientos de miedo.	
Mostrar y hablar sobre formas en las que pueden ayudar a alguien a sentir menos miedo.	
Colocar miedo en el rojo en el Medidor de Estado de Ánimo	

<b>Objetivos del Plan de Estudios RULER de Palabras de Sentimiento</b>	
<b>Parte de Unidad</b>	<b>Objetivos Correspondientes</b>
<b>Paso 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1R Identificar las señales visibles de palabras de sentimiento en uno mismo y en los demás</li> <li>1.2R Determinar el agrado y el nivel de energía de una palabra de sentimiento</li> <li>1.3L Usar una palabra de sentimiento en una afirmación original</li> </ul>
<b>Paso 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1U Describir causas y consecuencias para los sentimientos del personaje con evidencia.</li> <li>2.2U/E Comparar y contrastar la expresión de sentimientos dependiendo de la cultura, normas sociales, y diferencias individuales</li> <li>2.3 E Representar una palabra de sentimiento creativamente (ej. símbolo, escena, poema, o actuación)</li> </ul>
<b>Paso 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.1U Relacionar la palabra de sentimiento a experiencias relevantes, experiencias personales</li> <li>3.2L Definir la palabra sentimiento</li> </ul>

<b>Paso 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.1U Identificar y describir un escenario (personal o cualquier otro) centrado alrededor de la experiencia de una persona con la palabra sentimiento</li> <li>• 4.2Reg Establecer una meta de regulación emocional para la persona involucrada en el escenario</li> <li>• 4.3Reg Identificar estrategias de pensamiento que ayudarán a la persona alcanzar la meta y explicar por qué</li> <li>• 4.4Reg Identificar estrategias de acción que ayudarán a la persona alcanzar la meta y explicar por qué</li> <li>• 4.5Reg Reflexionar y evaluar la efectividad de las estrategias generadas para alcanzar las metas de regulación de emociones.</li> </ul>
---------------	---

## PASO 1: NUESTRAS HISTORIAS

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un Medidor de Estado de Ánimo</li> <li>• La palabra “asustado” escrita para que los estudiantes la vean</li> <li>• Una foto suya</li> </ul>	<p>Las historias personales ayudan a los estudiantes a aprender sobre el <b>Reconocimiento, Comprensión, Etiquetado, Expresión, y Regulación</b> de las emociones a través de la experiencia real de un adulto de confianza. Escoja una historia significativa y verdadera. Dele vida con detalles. Mantenga la historia corta (menos de 3 minutos). A medida que usted cuenta su historia, recuerde usar señales faciales, corporales y vocales y mencione cómo el sentimiento se sintió en su cuerpo.</p> <p>Le alentamos a que use el Medidor de Estado de Ánimo cuando cuente su historia y la Rutina Básica de Verificación del Medidor de Estado de Ánimo después de la historia con sus estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ejemplo de Historia: Cuando yo tenía cuatro años, tenía miedo del perro de mi vecino. Cuando oía que el perro ladraba, mis ojos se agrandaban y mis hombros se tensaban. Mi corazón latía muy rápido, y corría pasando por su casa lo más rápido que podía. Tenía miedo que el perro me mordiera y me doliera. Un día se lo dije a mi mamá y ella me dio un gran abrazo. Ella me preguntó si yo quería conocer el perro y dije ¡No!” Mi mamá me dijo que los perros ladran cuando están contentos y emocionados, así que dije que iría, pero no quería acercarme mucho. El nombre del perro era Jack, y su dueño me dijo que era muy amistoso. Dejé que Jack me oliera mi mano, y dejó de ladrar. Entonces pude acariciarlo! Después de eso, no tenía miedo de Jack y a veces podía jugar con él! Conocer a Jack me ayudó a sentir menos miedo de él.</i></li> </ul> <p>Después de decir su historia, pregunte a los estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En mi historia, ¿qué me hizo sentir miedo?</li> <li>• ¿Cómo creen ustedes que sentir miedo se veía en mi cara y en mi cuerpo?</li> <li>• ¿Cómo les hice saber a otras personas que tenía miedo?</li> <li>• ¿Qué ayudó a cambiar mis sentimientos?</li> </ul> <p>Pídales a sus alumnos que piensen en un momento qué sintieron como usted en su historia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida a los estudiantes que piensen en las formas en que tu historia es igual o diferente a sus historias.</li> <li>• Ofrezca a los estudiantes una oportunidad de dibujar sus propias historias.</li> </ul>

- Practique la Rutina Básica Yo Soy Alguien : “Cada uno siente miedo algunas veces, pero yo puedo decirme cosas para sentir menos miedo.” Practique la Rutina Básica de Compartir el Cuidado.

## PASO 2: CONEXIÓN DE CONTENIDO CREATIVO

### LLEVAR A CABO UNA LECTURA EN VOZ ALTA DE RULER

#### Materiales

- *Sheila Rae, la ratita valiente*, de Kevin Henkes (disponible en español como juego interactivo para PC)
- Un Medidor de Estado de Ánimo

#### Instrucciones

Lea *Sheila Rae, la ratita valiente*, de Kevin Henkes

Alentamos a los educadores a leer la misma historia varias veces y recomendamos tres lecturas. La primera lectura permite a los estudiantes familiarizarse con los personajes y el entorno. La segunda les permite comprender mejor la trama, y la tercera profundizar en las preguntas de RULER. Le pediremos que lea el mismo libro nuevamente durante el Paso 4: La Sesión de Estrategia.

Permita a los estudiantes hacer preguntas mientras usted lea. Proporciónese contexto y explicaciones según sea necesario. Pregunte a los estudiantes, “¿Quién en esta historia estaba actuando / sintiendo miedo? ¿Quién los cuidaba cuando sentían miedo?”

#### Ejemplos de preguntas:

- **R:** ¿Qué estaba sintiendo Sheila Rae? ¿Cómo puedes saberlo? ¿Cómo se sintió cuando la tormenta comenzó?
- **U:** ¿Qué sucedió que hizo que Sheila Rae se sintiera así? ¿Cómo crees que te hubieras sentido si eso hubiera sucedido?
- **L:** ¿Qué otro tipo de sentimientos crees que Sheila Rae podría haber tenido (aparte del miedo)?
- **E:** ¿Qué hizo Sheila Rae para mostrar a los demás cómo se sentía? ¿A Sheila le gustaba la manera en que mostraba sus sentimientos? ¿Fue útil la forma en que estaba mostrando sus sentimientos? ¿Había una manera diferente en la que ella podría haber elegido mostrar sus sentimientos?
- **R:** ¿Qué hizo Sheila Rae cuando ya no quería sentir miedo? ¿Crees que funcionó? ¿Qué podría haber hecho Sheila Rae de manera diferente? ¿Cómo ayudó Louise a que Sheila Rae ya no tuviera miedo?

### SUGERENCIA DEL CENTRO DE APRENDIZAJE

#### OBRA DE TEATRO DRAMÁTICA

#### Instrucciones

Comparta con los estudiantes que las tormentas pueden parecer aterradoras cuando no entendemos qué son. Sabemos que son parte de la naturaleza y hay cosas que podemos hacer durante una tormenta para mantenernos secos y seguros. Recuerde a los estudiantes que incluso los animales pequeños encuentran un lugar seguro para esconderse durante una tormenta. Esta podría ser una gran oportunidad para hablar con los estudiantes sobre los procedimientos de seguridad climática de la escuela. Los estudiantes pueden usar algunos de los procedimientos para actuar y practicar en una obra de teatro dramática.

Siempre recuerde a los estudiantes que los educadores están aquí para mantenerlos seguros durante esos procedimientos.

**HABILIDADES NUMÉRICAS**

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Utensilios de Escritura</li> </ul>	Cuente y grafique los diferentes tipos de cosas que hacen que los compañeros de clase sientan miedo y las diferentes formas en que regulan sus sentimientos de miedo.

**ALFABETIZACIÓN**

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros adicionales</li> </ul>	<p>Ofrezca a los estudiantes acceso a libros adicionales que exploran la palabra del sentimiento.</p> <p>Ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>La oscuridad</i>, de Lemony Snicket (disponible en español)</li> <li>○ <i>La casa en la noche</i>, de Susan Marie Swanson</li> <li>○ <i>Una pesadilla en mi armario</i>, de Mercer Mayer (disponible en español)</li> <li>○ <i>Linterna mágica</i>, de Lizi Boyd (disponible en español)</li> </ul> <p>Permita a los estudiantes escribir (dictar) e ilustrar historias curiosas adicionales y crear sus propios libros.</p>

**TRANSICIONES**

Instrucciones
<p>Tome las oportunidades de transición para recordar a los estudiantes las maneras en que podemos ayudarnos unos a los otros para sentirnos seguros usando voces y cuerpos calmados, pero usando palabras amables, y respetando las diferentes formas en que las personas sienten miedo y se sienten seguras.</p>

**CIERRE**

Instrucciones
<p>Reflexione y responda al intercambio de ideas de los estudiantes mientras continúa conectándose con los personajes del libro y con las experiencias compartidas por adultos y estudiantes.</p>

**PASO 3: ASOCIACIÓN DE ESCUELA - HOGAR**

Instrucciones
<p>La Hoja de Trabajo de la Asociación Escuela-Hogar (localizada en la última página de este documento) proporciona una introducción con la definición de la palabra sentimiento que está siendo usada en el aula, así como algunas notas que pueden ser útiles cuando se habla de este sentimiento en el hogar.</p> <p>A continuación, la hoja de trabajo instruye a los adultos en el hogar a compartir una historia de un momento en el que ellos sintieron la palabra sentimiento. Por último, se incluye una actividad familiar en la hoja de trabajo y puede ser completada en el hogar.</p> <p><b>Resumen de Actividad Familiar:</b> Las familias pueden hablar sobre algunos de los diferentes tipos de cosas que hacen que las personas tengan miedo y cómo los miembros de la familia pueden ayudarse mutuamente cuando sienten miedo. Los adultos también pueden hablar con los niños sobre las cosas que</p>

hacen (usar detectores de humo, asientos de automóvil, cascos de bicicleta; tener a otros adultos a quienes llamar, tener el número de teléfono de un médico) para mantener seguros los cuerpos de los niños.

## PASO 4: SESIÓN DE ESTRATEGIA

### REVISAR E INTRODUCIR TAREA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Sheila Rae, la ratita valiente</i>, de Kevin Henkes</li> <li>Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER</li> <li>Papel de gráfico</li> <li>Marcadores para recopilar ideas de los niños para su proyecto.</li> </ul>	<p>Vuelva a leer <i>Sheila Rae, la ratita valiente</i>, de Kevin Henkes. Dirija a los estudiantes en un juego de roles para practicar cosas que pueden hacer para ayudar a otros o a ellos mismos a sentirse afectuosos. Haga Preguntas de Lectura en Voz Alta de REGLA, tales como:</p> <p><b>Ejemplo de Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A Sheila Rae le gusta sentir miedo?</li> <li>Cómo puede saber que ella se sentía así?</li> <li>Cómo Louise ayudó a Sheila Rae a sentir menos miedo?</li> </ul>

### CONSTRUIR EMPATÍA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Papel</li> <li>Marcadores</li> </ul>	<p>Haga que los estudiantes piensen en un momento de sus propias vidas en el que ellos o alguien que conocen sintieron miedo. Haga que reflexionen sobre ese momento. Qué hicieron o pensaron para ayudarse a sí mismos o para que esa persona sintiera menos miedo?</p> <p>Mantenga una conversación breve sobre las formas en que miembros de la comunidad en su clase sienten miedo. Permita que los estudiantes aporten ideas, con apoyo, sobre las formas en que pueden ayudarse mutuamente en el aula o la comunidad escolar. Creen varias estrategias o un espacio en el aula para que los ayude a regular el manejo de ese sentimiento. Aprender sobre ayudantes en la comunidad, Servicios de Emergencia, proveedores médicos, servicios sociales. Qué puede ayudar a los miembros de la comunidad cuando ellos están en peligro o sienten miedo. Usted puede ayudarlos haciéndoles pensar en un lugar que los haga sentir seguros y cómodos.</p> <p>Hágalos que usen la Rutina Básica de <i>Yo Soy Alguien</i> para recordarles a ellos mismos que han tenido miedo otras veces y fueron capaces de pasar por eso. Siempre hable con alguien sobre eso y ayúdelos a crear un espacio donde se sientan seguros.</p>

### IDENTIFICAR UN OBJETIVO DE REGULACIÓN

Instrucciones



Hable con los estudiantes sobre lo que ha aprendido sobre sentir miedo. Es el miedo un sentimiento que a ellos les gusta sentir o un sentimiento que no les gusta tener? Como grupo, determine un objetivo de regulación para el miedo (es decir, más, menos, continuar sintiendo).

**ESTRATEGIAS PARA GENERAR DE IDEAS**

<b>Materiales</b>	<b>Instrucciones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Marcadores</li> </ul> <p><i>* Para los estudiantes jóvenes, la mayoría (si no todas) las estrategias requieren el apoyo de un adulto.</i></p>	<p>Durante un Círculo de la Comunidad, reflexione sobre las formas en que las personas han aprendido a regular sus sentimientos de miedo: mantenga la conversación breve y centrada. Haga a los estudiantes las siguientes preguntas y haga un seguimiento de sus respuestas en papel blanco. Tome un Descanso para Respirar antes de comenzar el aporte de ideas!</p> <p>De qué maneras aprendimos que las personas sienten más miedo?          Cuáles son las formas en que sientes miedo?          Comparta con los estudiantes algunas formas en que usted regula o co-regula este sentimiento.</p> <p><b>Estrategias de Pensamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo interno positivo: Qué te puedes decir a ti mismo para sentir menos miedo? Qué le dirías a un amigo para ayudarlo a sentir menos miedo?</li> </ul> <p><b>Estrategias de acción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirar profundo para calmarse</li> <li>• Apoyo Social: Hablar con un adulto sobre lo que está sintiendo.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar sobre lo que va a suceder antes de ir a un lugar nuevo que pueda causarle miedo, como el consultorio del médico o el dentista. Aprender sobre lo que va a suceder puede ayudarte a sentir menos miedo de un lugar nuevo o cuando te encuentres con gente nueva o pruebes nuevas cosas. Mantente cerca de un amigo o un adulto que te ayude a sentirse seguro, te abrace, o acurruca un juguete suave o una persona.</li> <li>• Hablar sobre cómo evitar lo que te hace sentir miedo (ej. evitar actividades peligrosas). Comparta con los estudiantes que sentir miedo los ayuda a mantener sus cuerpos seguros. Cuando sienten miedo, pueden escuchar su cuerpo y mirar para ver si lo que están haciendo es seguro o si necesitan la ayuda de un amigo o un adulto.</li> <li>• Distracción: Mira una foto o cuenta una historia sobre un lugar donde te sientas seguro para ayudar a tu cuerpo a calmarse.</li> </ul> </li> </ul> <p>Pídales sus comentarios. Proporcione oportunidades para practicar diferentes estrategias.</p>

**CIERRE: EVALUAR LAS ESTRATEGIAS**

Mantenga una colección de ideas de los estudiantes y revíselas. Pregúntense juntos si esas son estrategias efectivas o si intentar algo diferente podría funcionar mejor. Reúna estrategias que funcionen para los estudiantes de su clase y pueden crear un libro o una colección de estrategias de clase.



## HOJA DE TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN DE ESCUELA - HOGAR

En la clase su niño está aprendiendo sobre la palabra asustado. Para construir un lenguaje compartido entre la escuela y el hogar, hemos incluido la definición de miedo que estamos usando en la clase y algunas notas que pueden ser útiles cuando hablen de ese sentimiento en el hogar.

<b>PALABRA:</b>	“Asustado”
<b>DEFINICION:</b>	Temeroso de que algo malo puede suceder
<b>NOTAS:</b>	En la clase su niño está aprendiendo sobre la palabra asustado. Para construir un lenguaje compartido entre la escuela y el hogar, hemos incluido la definición de miedo que estamos usando en la clase y algunas notas que pueden ser útiles cuando hablen de ese sentimiento en el hogar.

### Comparta Su Historia

Por favor piense en una historia sobre una ocasión en que sintió miedo y compártala con su hijo. Asegúrese de incluir lo que sucedió, por qué se sintió así, y cómo manejó este sentimiento de una manera útil. Tal vez quiera pedirle a su hijo que haga un dibujo para acompañar su historia al dorso de esta página. Su participación ayuda a su hijo a entender sobre los sentimientos y a conectarse con miembros de la familia de nuevas maneras.

### Actividad Familiar

Como una familia, hablen sobre algunos de los diferentes tipos de cosas que hacen que las personas tengan miedo. (Por ejemplo, tengo miedo a las escaleras mecánicas). A veces tenemos miedo de cosas que otras personas no tienen miedo, y eso está bien!

Cómo pueden las personas de nuestra familia ayudarse mutuamente cuando uno de nosotros siente miedo? Los adultos también pueden hablar con los niños sobre las cosas que hacen (usar detectores de humo, asientos de automóvil, cascos de bicicleta; tener a otros adultos a quienes llamar, tener el número de teléfono de un médico) para mantener seguros los cuerpos de los niños.