



CUADERNO DE TRABAJO
DE **TRES A OCHO AÑOS**

ESPAÑOL

Descripción del programa

En cada una de las siguientes sesiones, las/los participantes desarrollan conocimientos y habilidades. También obtienen apoyo en un entorno grupal basado en sus fortalezas.

Sesión 1: Orientación y autocuidado

Centrado en la necesidad de madres y padres de dedicarse tiempo y energía a sí mismas/os para ser cuidadoras/es más eficaces de sus hijas/os. Juntas/os, madres y padres explorarán técnicas de reducción del estrés, atención plena y la importancia de la conexión social con los demás, todos ellos factores protectores frente al estrés.

Sesión 2: Estilos de crianza

Se centra en tres estilos de crianza y en cómo cada uno influye en la relación entre madres y padres e hijas/os de diferentes maneras. Juntas/os, madres y padres explorarán las ventajas y desventajas de cada estilo y examinarán su estilo de crianza preferido en el proceso.

Sesión 3: Temperamento

Enfocado en identificar el temperamento y comprender el estilo propio de madres y padres para responder a su hija/o. Juntas/os, madres y padres descubrirán el papel del ajuste temperamental y la importancia de adoptar las perspectivas de sus hijas/os .

Sesión 4: Café para madres y padres

En un formato de Café , grupos de madres y padres discutirán temas sobre nuevas estrategias de auto-cuidado y si han ajustado su estilo de crianza en términos del temperamento de su hija/o.

Sesión 5: Comunicación

Enfocado en etapas del desarrollo del lenguaje, estrategias de alfabetización y comunicación positiva. Juntas/os, madres y padres explorarán cómo utilizar eficazmente estrategias de comunicación verbal y no verbal para promover el lenguaje y las habilidades de comunicación sus hijas/os.

Sesión 6: Amor y Límites

Centrado en estrategias de disciplina positivas y las razones detrás de los comportamientos de madres y padres . Juntas/os, madres y padres aprenderán a comprender y anticipar los comportamientos de las/ los niñas/os y a responder de manera firme, consistente y amorosa para

que puedan guiar a sus hijas/os para que eventualmente controlen sus propios comportamientos.

Sesión 7: El juego y la tecnología

Centrado en los beneficios del juego, el apoyo de madres y padres al juego y las actividades organizadas para el desarrollo. Juntas/os, madres y padres discutirán estrategias para crear un ambiente enriquecedor para que niñas y niños jueguen con otras niñas y niños o adultos, y los beneficios y riesgos de la exposición a los medios, incluido el juego en línea.

Sesión 8: Café para madres y padres

Revisar conceptos clave de 3 sesiones anteriores. En un formato de Café , grupos de madres y padres discutirán sus aprendizajes y nuevas estrategias en términos de comunicación, disciplina positiva y el equilibrio entre el juego y el uso de los medios en casa.

Sesión 9: Aprendiendo y Prosperando

Enfocados en diferentes estilos de aprendizaje y otros factores que fomentan el aprendizaje de niñas y niños. Juntos, madres y padres explorarán estrategias no solo para crear entornos que se adapten al estilo de aprendizaje de sus hijas/hijos y puedan apoyar eficazmente su aprendizaje, sino también beneficiar la relación entre madres y padres e hijas/os en general.

Sesión 10: Criar una niña/o resiliente

Centrado en el papel de madres y padres en el desarrollo del proceso de construcción de resiliencia de sus hijas/os. Juntas/os, madres y padres explorarán formas de apoyar y alentar a sus hijas/os a aprender a sentirse capaces y a manejar los altibajos de la vida.

Sesión 11: Café para madres y padres

Revisar conceptos clave de estilos de aprendizaje y resiliencia. En el formato de Café , grupos de madres y padres discutirán qué nuevos conocimientos y habilidades han sido útiles para ayudar a sus hijas/os a aprender cosas nuevas y enfrentar desafíos.

Sesión 12: Graduación

Una celebración del crecimiento, los logros y la comunidad de madres y padres. Juntas/os, madres y padres compartirán historias del impacto de su participación en el programa El Poder de la Crianza.

POWER OF PARENTING™ PROGRAM

EL PODER DE LA CRIANZA™

TRES A OCHO AÑOS

1

Orientación y
Auto-Cuidado

2

Estilos de
crianza

3

Conozca a su
hija/o: El
temperamento

4

Café para
Madres y
Padres

5

Comunicación

6

Amor y
límites

7

El juego y las
tecnologías

8

Café para
Madres y
Padres

9

Aprendiendo
y
Prosperando

10

Criando una
persona
resiliente

11

Café para
Madres y
Padres

12

Graduación



FAMILIES
FIRST

Información de madres y padres

Nombre: _____

Área/Ciudad: _____

Ubicación del sitio: _____

Nombre y edades de las/los niñas/niños:

De tres a ocho años
Sesión 1: Orientación y Auto-cuidado
Ideas para cuidarme

¿Cuál de estas estrategias le gustaría probar esta semana? Intente elegir al menos una para cada área.

1. Mi salud física

- _____ Comer frutas y verduras.
- _____ Hacer ejercicios de estiramiento.
- _____ Realizar una caminata de 10 minutos.
- _____ Bailar en mi casa.
- _____ Jugar juegos físicos con mis hijas/os (solo por diversión).
- _____ Tomar los medicamentos recetados con regularidad.



2. Mi salud emocional

- _____ Tomar un descanso y respire lentamente 5 veces.
- _____ Escribir en un diario tus sentimientos y pensamientos.
- _____ Encontrar una salida creativa (fotografía, pintura, canto, tejido, escritura, baile, etc.)
- _____ Encontrar una compañera/o madre o padre para compartir experiencias y hablar.
- _____ Involucrarse en una actividad comunitaria (biblioteca pública, centro comunitario, organización religiosa, etc.)
- _____ Conectarse con apoyo de salud mental (consejería individual o grupal).

3. Su mente

- _____ Identificar algo que le gustaría aprender (idioma, habilidad, oficio).
- _____ Leer un capítulo de un libro o un artículo interesante.
- _____ Encontrar un mentor o alguien en quien confíe para pedirle consejo.
- _____ Tomar una clase en línea (hay toneladas de clases gratuitas por ahí).

Otras estrategias



De tres a ocho años
Sesión 1: Orientación y auto-cuidado
Pensamientos auto-calmanes

Afirmaciones para calmarse son cosas que usted piensa o se dice a sí misma/o (o le enseña a su hija/o a decirse a sí misma/o) para ayudarla/o a calmarse y sentirse fuerte.

INTENTE DECIR ESTO:

- Seguiré teniendo curiosidad por mis emociones.
- Puedo mantenerme tranquila/o.
- Pausa. Déjalo ir.
- Voy a tomarme un descanso de esto ahora.
- Si mantengo la calma, las cosas saldrán mejor.
- Puedo controlar como actúo.
- No necesito enojarme.
- Daré un paseo. Mantendré la calma.
- Voy a relajarme. Podemos hablar más tarde.
- Está bien. Yo puedo con esto.
- Voy a mantener la voz baja y tranquila.
- Puedo hablar tranquilamente sobre esto.
- Un paseo alrededor de la manzana para tomar aire fresco me ayudará.
- No soy una niña/o pequeña/o. No tengo por qué hacer un berrinche.
- Esto no es gran cosa.
- Yo puedo con esto.
- Puedo hablar sin gritar.
- Puedo hablar de cómo me siento sin ponerme a la defensiva.
- Respiraré profundamente tres veces y me sentaré en silencio.

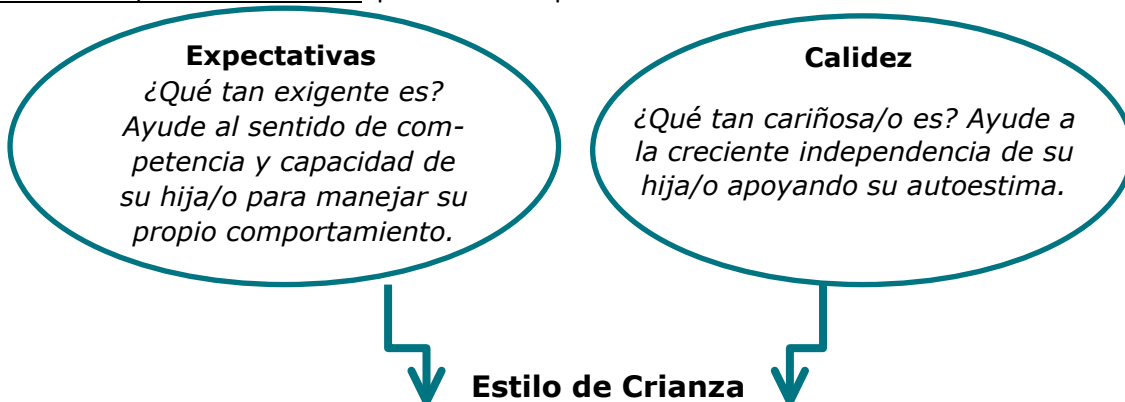




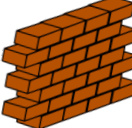




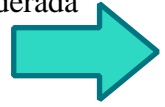

También puede pensar en cosas positivas que le hagan sentir mejor: algo que esté deseando, algo relajante, un lugar que disfrute o cualquier imagen que le calme y le haga sentir positiva.

De tres a ocho años
Sesión 2: Estilos de crianza

Amor y límites







Los estilos de crianza se pueden medir por: (1) las expectativas de madres y padres sobre la niña o niño y (2) la calidez o las expresiones de amor, que la madre o padre muestra hacia la niña o niño.



Estilo de crianza	Expectativas	Calidez (Expresiones de Amor)	Comparación
Controladora Centrarse en la obediencia y el castigo por encima de la disciplina.	Alta 	Baja 	
Responsiva Creativo: una relación positiva, hacer cumplir las reglas y ser flexible ante las necesidades y el temperamento de la niña/o.	Alta 	Alta 	
Permisiva No haga cumplir reglas ni expectativas, ya que “los niños serán niños”	Baja 	Moderada 	

De tres a ocho años
Sesión 2: Estilos de crianza

Lo que pueden hacer las madres y padres y qué sucede al hacerlo

CUANDO LAS MADRES Y PADRES...	LAS NIÑAS/NIÑOS APRENDEN.
<p>Muestran cariño y atención.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Se sienten amadas/os y conectadas/os --Aman a los demás -Tienen un sentido de su valor <p><i>"Sé que estás molesto por no haber entrado en el equipo de fútbol, pero te amo y estoy orgullosa de ti por intentarlo".</i></p>
<p>Alentan a sus hijas o hijos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Seguir intentándolo y no rendirse -Ser positiva/o <p><i>"Veo que lo estás intentando, ¡apuesto a que lo conseguirás pronto!"</i></p>
<p>Reconocer fortalezas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Ver sus propias fortalezas -Sentirse confiada/o <p><i>"Puede ser difícil, pero veamos si puedes hacerlo primero".</i></p>
<p>Establezca expectativas realistas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Sentirse realizado -Ver cómo establecer metas <p><i>"No es necesario que obtengas una A en todos los exámenes, pero quiero que lo hagas lo mejor que puedas".</i></p>
<p>Aceptar errores como algo OK</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Ver errores como parte del aprendizaje -Intentar cosas nuevas <p><i>"Apuesto a que podemos aprender algo de este error, ¿qué opinas?"</i></p>
<p>Muestre paciencia y escuche</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar paciencia -Sentirse comprendida/o y aceptada/o -Entender a los demás <p><i>"Se paciente. ¡Tu puedes!"</i></p>

*Derivado del Centro de recursos Best Start

De tres a ocho años
 Sesión 3: Temperamento
Identificar temperamentos



Paso 1: Elija UNA niña o niño en quién concentrarse. Para cada pregunta, escriba la opción (a o b) que mejor describa a su hija/o en la columna NIÑA/NIÑO.

Paso 2: Escriba la opción (a o b) que mejor le describa en la columna USTED.

	NIÑO	USTED
1. Nivel de actividad. ¿Qué tan activas/os son usted y su hija/o? a. Muy activa/o b. Tranquila/o		
2. Adaptabilidad. ¿Usted y su hija/o se adaptan fácilmente a los cambios de rutinas o a las transiciones a nuevas actividades? ¿O a usted y a su hija/o les lleva mucho tiempo sentirse cómodos en situaciones nuevas? a. Lenta/o para adaptarse b. Rápida/o de ajustar		
3. Acercamiento a las cosas nuevas. ¿Están usted y su hija/o ansiosas/os por abordar nuevas situaciones y personas? ¿O usted o su hija/o dudan o se resisten a las cosas nuevas? a. Lenta/o para sentirse cómoda b. Salta directamente a lo nuevo		
4. Intensidad de las reacciones. ¿Usted y su hija/o reaccionan fuertemente y muestran sentimientos de manera dramática? ¿O usted y su hija/o tienden a estar callados incluso cuando están muy felices o molestos? a. Fuerte respuesta b. Respuesta leve		
5. Ánimo. ¿Usted y su hija/o son optimistas y a menudo están de buen humor? ¿O usted y su hija/o en general están muy serias/os o molestas/os? a. Fácilmente molesta/o b. Generalmente feliz		
6. Regularidad. ¿Usted y su hija/o tienen hambre o se cansan en momentos predecibles? ¿O usted y su hija/o son impredecibles con sus necesidades biológicas? a. Impredecible b. Previsible		

NOTA: ¿Usted y su hija/o coinciden?
 ¿O son diferentes (mezcla de a y b para cada pregunta)?

De tres a ocho años
Sesión 3: Conexión con su hija/o
Las madres y padres pueden hacer



Con todo temperamento

- Trabaje con el temperamento de su hija/o en lugar de intentar cambiarlo
- Tenga cuidado de no comparar a su hija/o con otras/os niñas/os
- Concéntrese en las fortalezas de su hija/o y dígame cuando haga algo bien

Un temperamento temeroso

- Mantenga su hogar tranquilo y predecible y proporcione estructura a la vida diaria de su hija/o
- Utilice uno de los objetos favoritos de su hija/o para aliviar la ansiedad durante las transiciones
- Prepare a su hija/o para cualquier experiencia nueva que ocurra

Un temperamento flexible



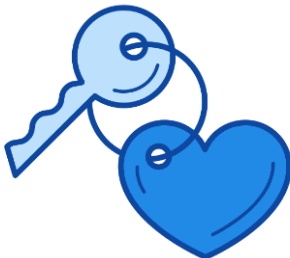
- Bríndeles nuevas experiencias para fomentar su entusiasmo
- Asegúrese de que sus necesidades no se pierdan en comparación con las de otras/os niñas/os.
- Enséñeles cómo evaluar la seguridad y la idoneidad de actividades y comportamientos

Un temperamento luchador

- Mantenga reglas consistentes
- Evite insultos o etiquetas (“alborotador”, “hiperactivo”, “niño problemático”)
- Ofrecer un espacio seguro y tranquilo donde la niña o niño pueda relajarse y recuperar el control cuando sea necesario

Enumere una cosa nueva que le gustaría probar esta semana para trabajar. El temperamento de su hija/o :

De tres a ocho años
 Sesión 5: Comunicación
Claves para la comunicación activa

 <p>ACTITUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Al escuchar: muestre interés, curiosidad y compasión. • Al responder: comprenda cómo sus palabras, tono y lenguaje corporal pueden cambiar el significado de su respuesta.
 <p>ATENCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Al escuchar: preste atención al lenguaje corporal, el tono y los gestos de su hija/o. Esté a su nivel y haga contacto visual. • Al responder: utilice declaraciones de “cuándo... entonces” para mostrarle a su hija/o que estaba prestando atención a lo que quería. • “ <u>Cuando</u> termines tu tarea, <u>podrás</u> mirar televisión”.
 <p>RECONOCER SENTIMIENTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Al escuchar: trate de no descartar los sentimientos de su hija/o ni juzgar inmediatamente lo que está diciendo. • Al responder: utilice “declaraciones en primera persona” para expresar su punto de vista sin descartar el de ellas/os. • “ <u>Me</u> sentí frustrada/o cuando seguías pidiendo jugar un juego mientras <u>estaba</u> intentando preparar la cena”.

Adaptado de El arte perdido de escuchar, por Michael P. Nichols, PhD

De tres a ocho años
Sesión 5: Comunicación
Estrategias de comunicación

QUÉ HACER

DIÁLOGO PROPIO: Describa lo que está haciendo, pensando y sintiendo a medida que avanza naturalmente durante el día.

INCLINARSE/AGACHARSE: Sí es posible, haga contacto visual y detenga otras actividades.

REVISAR: Agregue mas detalles o antecedentes a lo que su hija/o le dice.

SEA ABIERTA/O: Cuando hable o lea, deje algo de declaraciones abiertas para que su hija/o las termine: "A esta muñeca le gusta..."

TENGA CURIOSIDAD: comience las oraciones con "Me pregunto si..." o "Apuesto a que te gusta..."

PAUSA: Siéntase cómoda/o con el silencio para que su hija/o absorba lo que dice.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

COMPRENSIÓN: Su hija/o escuchará diferentes palabras y podrá relacionarlas con el mundo.

RESPETO: Su hija/o aprenderá que sus palabras son importantes y valoradas.

CRECIMIENTO: Su hija/o aprenderá mas formas de expresar lo que le interesa.

CONTRIBUCIÓN: Su hija/o se sentirá capaz y segura/o a medida que contribuya a la conversación.

ÁNIMO: Su hija/o estará emocionada/o de compartir lo que sabe.

PACIENCIA: Darle tiempo a la niña o niño para pensar le da la oportunidad de responder.

Actividades de alfabetización: CONTAR HISTORIAS – DIBUJAR – JUGAR “YO ESPIO ” – CANTAR
LEER — CREAR POEMAS — RECITAR RIMAS

De tres a ocho años
Sesión 5: Comunicación
Consejos de aprendizaje bilingüe

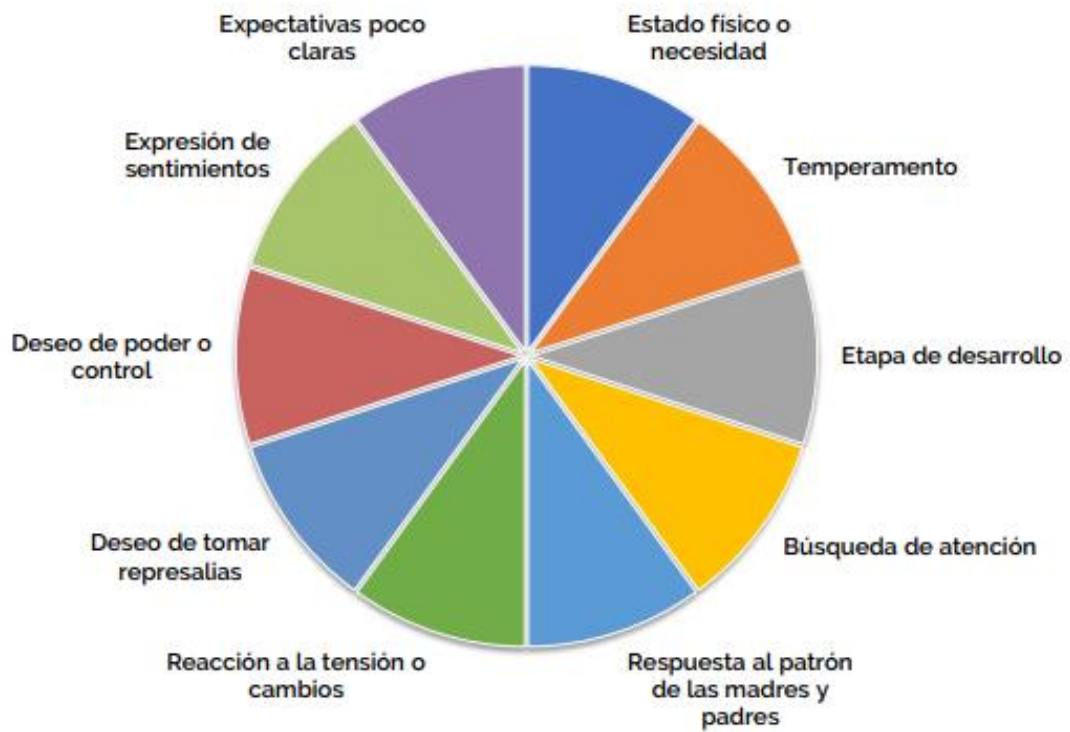


- Utilice su lengua materna en casa
 - Niñas y niños pueden aprender fácilmente varios idiomas al mismo tiempo.
 - Hable con sus hijas/os sobre los beneficios de hablar dos idiomas a medida que crecen.
 - No olvide que usted es clave para mantener su idioma materno. Lo que usted valora, sus hijas/os aprenderán valorar.
- Cuenten historias, canten canciones y compartan libros juntas/os
- Comparta con sus hijas/os los cuentos, cánticos, rimas, poemas, refranes y canciones de tu infancia que son parte importante de su herencia.
 - Léale un libro a su hija/o todos los días en el idioma con el que se sienta más cómoda/o.
 - Si no se siente cómoda/o leyendo palabras, puede señalar las imágenes del libro y hablar con su hija/o sobre ellas.
- Saque materiales en su idioma nativo de la biblioteca.
- Busque libros, DVD y música en su idioma.
- Hable sobre sus tradiciones y cultura. Visite el salón de clases o el proveedor de cuidado infantil.
- Comparta su idioma y tradiciones, incluidas canciones familiares.
- Enséñeles a sus hijas/os sobre los juegos que jugaba cuando era niña/o.
- Busque actividades en su comunidad.
- Asista a festivales culturales y conciertos y conozca a otras familias que hablan su idioma materno.

Adaptado de Demasiado pequeño para fallar
<https://www2.ed.gov/documents/early-learning/talk-read-sing/bilingual-en.pdf>

De tres a ocho años
Sesión 6: Amor y Límites
Comprender la motivación y el comportamiento

Posibles razones por las que las niñas y niños hacen lo que hacen





De tres a ocho años
Sesión 6: Amor y Límites

La disciplina como hoja de trabajo de enseñanza

Instrucciones: En parejas o grupos pequeños, rellenaremos el cuadro con ideas. Elija su propio "ejemplo de comportamiento " o utilice los siguientes ejemplos. (NOTA: ¡No hay respuestas correctas o incorrectas!)

Comportamiento preocupante	¿A qué edad el niño debe "aprender a manejar este comportamiento"?	¿Cuáles son las posibles razones detrás ¿Este comportamiento por parte de la niña o niño?	¿Qué estrategia de disciplina positiva probarías? con una niña o niño de esta edad?
Elegir su propio:			
Ejemplo: Se niega a guardar o limpiar los juguetes.			
Retrasos en acostarse u otra rutina a la hora de acostarse			

De tres a ocho años
Sesión 6: Amor y Límites
ABC de la disciplina positiva

Anticipe los problemas: haga que sea fácil para su hija/o mantenerse segura/o y comportarse apropiadamente planificando con anticipación. Elimine las tentaciones. Asegúrese de que su hija/o no esté cansada/o ni tenga hambre.

Buena maestra/o: enséñele a su hija/o palabras y saludos amables. Practique buenas maneras de comportarse en situaciones nuevas. Dígale a su hija/o cuando haya hecho algo bueno y muéstrela lo contento que está. Responda al mal comportamiento con recordatorios amables. Utilice el humor para evitar conflictos.

Calme si su hija/o se comporta de una manera que te molesta, intente no reaccionar. Respire hondo, cuenta hasta 10, date la vuelta o salga de la habitación. Responda cuando se sienta tranquila/o.

Soluciones a escala “Proporcionar la ayuda suficiente para que la niña o niño tenga éxito por sí sola/o”. Haga una pregunta capciosa. Dele a su hija/o palabras para ayudarla a preguntar amablemente o recordar lo que se supone que debe hacer. Paso a paso.



De tres a ocho años
Sesión 6: Amor y Límites

Estrategias que SÍ cambian el comportamiento (Y qué evitar)

Para una disciplina receptiva



INTENTE:

- Instrucciones claras y concisas
- Establecer límites con voz tranquila (Si ... Entonces)
- Consecuencias razonables a corto plazo (por ejemplo: si tiran un juguete, no lo recuperan)



EVITAR:

- Insultar, insultar o avergonzar a su hija/o
- Ser sarcástica/o o gritar
- Tiempos muertos
- Hacer amenazas vacías
- Castigo físico (sacudidas, bofetadas, nalgadas)



De tres a ocho años
 Sesión 7: Juego y Tecnología
Tipos de juego: juguetes y actividades

<p style="text-align: center;">Objeto (manipulativo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juego que utiliza las manos y los dedos para construir o construir cosas. • Implica prueba y error (construir, derribar) y conectar piezas. 	<p style="text-align: center;">Juguetes de construcción Rompecabezas Juguetes para hacer patrones Vestir y encordar juguetes. Juguetes para jugar con arena y agua.</p>
<p style="text-align: center;">Físico / Activo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juega con todo el cuerpo involucrado. Incluye correr, saltar, escalar, gatear, girar, lanzar, luchar, perseguir y jugar a pelear. • Tiende a aumentar desde el preescolar hasta los primeros años de escuela. 	<p style="text-align: center;">Juguetes para empujar y jalar Juguetes para montar Pelotas Equipos para exteriores y gimnasios Equipos deportivos</p>
<p style="text-align: center;">Imaginativo / Creativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juego que utiliza objetos y la imaginación para representar cosas. • Incluye juego de roles y pretender usar objetos de manera diferente (usando un bloque como juguete). Además, juega con música, arte, danza, etc. 	<p style="text-align: center;">Muñecas/peluches/títeres Escenas de disfraces/juegos Juego de superhéroes Instrumentos musicales Materiales para artes y manualidades Libros/lectura</p>
<p style="text-align: center;">Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juego cooperativo (niñas/os en edad preescolar y mayores) • Las niñas y niños comienzan a tomar turnos y a seguir reglas e instrucciones mucho mejor a medida que crecen. Los adultos están menos involucrados. 	<p style="text-align: center;">Juegos de mesa del escondite Obras/escenarios representados</p>

De tres a ocho años
Sesión 7: Juego y Tecnología
Qué pueden hacer las madres y padres

El mundo del juego infantil

- Esté disponible y responda a su hija/o: haga preguntas, elógiela/o y ayúdele si es necesario (pero trate de no “estar a cargo”)
- Establezca límites y supervise, pero deje que su hija/o elija
- Acepte el cambio de intereses como parte de su crecimiento y desarrollo.
- Anime a las niñas y niños a disfrutar del tiempo de juego solas/os a veces.
- Anime a las niñas y niños a jugar con otras/os a medida que crezcan y puedan manejarlo.
- Proporcione una variedad de juguetes interesantes y nuevas actividades para que la niña/niño experimente.
- Fomentar el esfuerzo por encima de ganar, especialmente en juegos competitivos.

Jugando juntas/os

- Sea receptiva/o a las ideas de sus hijas/os y déjeles tomar la iniciativa.
- Hagan cosas que ambas/os disfruten.
- Reserve tiempo para jugar con sus hijas/os cuando no tenga distracciones.
- Diviértase usted también.
- Muéstrole a su hija/o juegos que disfrutaba cuando era niña/o.



De tres a ocho años
Sesión 7: Juego y Tecnología
Sea SMART con los medios:
10 consejos para una familia saludable

eStablezca límites

- Evite que niñas y niños pequeños/os vean contenido inapropiado.
- Mantenga los dispositivos digitales fuera de las habitaciones.
- Apague todos los dispositivos una hora antes de acostarse.

Monitoree su uso

- Sepa lo que ven sus hijas/os en Youtube, TV, películas, música y juegos.

Ayude a crear balance

- Asegúrese de que niñas y niños realicen mucha actividad física.
- Haga o compre alternativas saludables a la comida chatarra que se anuncia en la televisión.

Rol ejemplar

- Modele hábitos saludables como pasar tiempo frente a la pantalla, comer frutas y verduras y hacer ejercicio con regularidad.
- Resista ver programas, escuchar música o jugar juegos con contenido para adultos cuando sus hijas/os estén cerca.

Tecnología siga educándose

- Asegúrese de comprender los sistemas de clasificación de TV, películas, música y juegos.
- Vaya a www.kids-in-mind.com Para encontrar películas que reflejen sus valores.

¿Qué intentaría?



De tres a ocho años
 Sesión 9: Aprender y Prosperar
Ayudando el estilo de aprendizaje de su hija/o

- A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo ayudar a su hija/o a aprender de acuerdo con su estilo de aprendizaje.
- Vea si puede agregar algunas ideas propias.

Visual	Auditivo
<ul style="list-style-type: none"> • Haga tarjetas didácticas con imágenes. Utilice bolígrafos de colores al escribir. • Busque libros ilustrados o novelas gráficas para leer. • Podría intentar... 	<ul style="list-style-type: none"> • Leer libros en voz alta • Escuchar grabaciones de audio de libros. • Inventar canciones o rimas para memorizar datos. • Podría intentar...
Verbal	Táctil/Cinestésico
<ul style="list-style-type: none"> • Habla sobre lo que está aprendiendo. • Repetir instrucciones verbales • Usar mnemónicos (trucos de palabras) para memorizar hechos (por ejemplo, RNA AVI V para los colores del arco iris) • Podría intentar... 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener algo a mano mientras lee o estudia (p. ej., masilla, una pelota antiestrés) • Levantarse y moverse mientras estudias • Crear modelos 3D <p style="text-align: center;">Podría intentar...</p>







De tres a ocho años
 Sesión 9: Aprender y prosperar
Mentalidad de crecimiento y mentalidad fija



	Mentalidad fija	Mentalidad de crecimiento
Creencias generales	Mis habilidades y destrezas son innatas. Puedo hacer las cosas bien porque nací con talento.	Mis habilidades y destrezas se pueden aprender, desarrollar y fortalecer.
Opiniones sobre desafíos/errores	Le muestran a otras personas que yo no puedo.	Son oportunidades para crecer.
Actitud ante los desafíos	Evítarlos.	Bienvenidos.
Actitud hacia los errores	Temer y huir de ellos.	Enfrentarlos y aprender de ellos.
Zona de confort	Permanecer en la zona de confort existente y rechazar salir de ella.	Seguir superando los límites para hacer cada vez más grande la zona de confort.
Cómo desarrollar	Centrarse en el talento/calidad, por ejemplo, “¡Eres tan inteligente! ¡Naciste para ser científico!	Centrarse en el esfuerzo y el aprendizaje, por ejemplo, “¡Has hecho tu mejor esfuerzo! Veamos qué más podemos intentar”.

De tres a ocho años
 Sesión 10: Criar una niña o niño resiliente
Modelos a seguir para la resiliencia

Lo que pueden hacer las madres y padres y qué sucede al hacerlo

CUANDO LAS MADRES Y PADRES..	LAS NIÑAS/NIÑOS APRENDEN..
<p>Muestran cariño y atención.</p> 	<p>-Se sienten amadas/os y conectadas/os --Aman a los demás -Tienen un sentido de su valor</p> <p><i>"Sé que estás molesto por no haber entrado en el equipo de fútbol, pero te amo y estoy orgullosa de ti por intentarlo."</i></p>
<p>Alentan a sus hijas o hijos</p> 	<p>-Seguir intentándolo y no rendirse -Ser positiva/o</p> <p><i>"Veo que lo estás intentando, ¡apuesto a que lo conseguirás pronto!"</i></p>
<p>Reconocer fortalezas</p> 	<p>-Ver sus propias fortalezas -Sentirse confiada/o</p> <p><i>"Puede ser difícil, pero veamos si puedes hacerlo primero."</i></p>
<p>Establezca expectativas realistas</p> 	<p>-Sentirse realizado -Ver cómo establecer metas</p> <p><i>"No es necesario que obtengas una A en todos los exámenes, pero quiero que lo hagas lo mejor que puedas."</i></p>
<p>Aceptar errores como algo OK</p> 	<p>-Ver errores como parte del aprendizaje -Intentar cosas nuevas</p> <p><i>"Apuesto a que podemos aprender algo de este error, ¿qué opinas?"</i></p>
<p>Muestre paciencia y escuche</p> 	<p>-Desarrollar paciencia -Sentirse comprendida/o y aceptada/o -Entender a los demás</p> <p><i>"Se paciente. ¡Tu puedes!"</i></p>

*Derivado de Best Start Resource Center

Reflexión

¿Qué sesión tuvo el mayor impacto en mi crianza?

¿Qué consejo de otra madre o padre realmente me ha influido?

Espero que cuando mis hijas o hijos recuerden mi crianza, digan que yo era:

Recursos

Encuentre un programa: <https://www.families-first.org/find-a-program/>

Dirección: 50 Hunt St, Watertown, MA 02472 (oficina principal)

Número de teléfono: 617-868-7687

Sitio web principal: <https://www.families-first.org/>



¡Sigamos en Facebook!

Gran Boston: <https://www.facebook.com/familiesfirstma/>

Western Mass: <https://www.facebook.com/FamiliesFirstWesternMA>

¡Únase a nuestro Portal de Ex-Alumnas/os! <https://www.families-first.org/alumniportal/>



Nombre de usuario: _____

Contraseña: _____