CT DOTS

Desarrollo Social y Emocional

TU HIJO/A:

_____
Nombre del niño/a

¿Tiene alguna forma de calmarse cuando está molesto/a?

☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Todavía no

¿Identifica varias emociones (tal vez en los libros o cuando otras personas las expresan)?

☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Todavía no

¿Habla de formar parte de un grupo como su familia, una clase o un grupo de juego?

☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Todavía no

¿Interactúa con adultos que no conoce si tú le brindas apoyo? (por ejemplo, le dice al médico si algo le duele mientras tú estás en la habitación o le dice «Hola» al cajero)

☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Todavía no

¿Juega con otros niños con un objetivo o actividad en común (por ejemplo, un juego de roles, construir cosas juntos) por un tiempo breve?

☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Todavía no

Cortar y entregar a la escuela.

Cortar y guardar.

Planifica un desafío simple

Elige una actividad o un juego que le interese a tu hijo/a, pero que también sea un poco desafiante. Si se frustra, conversen sobre lo que siente. Por ejemplo, puedes decirle: «Veo que estás frustrado/a porque se cayó la torre» o «Me doy cuenta de que te estás enojando». Luego, trabajen juntos para encontrar una solución. Al hacer esto, le enseñas palabras sobre emociones, le haces saber que está bien sentirse frustrado/a o enojado/a y lo/a ayudas a pensar en soluciones. Esto es útil para que aprenda que está bien enojarse, pero que no tienen que permanecer así.

Practica tomar turnos con tu hijo/a

Jueguen un juego que implique turnarse o pídele a tu hijo/a que comparta su juguete favorito por un rato. Ayúdalo/a a tomar turnos haciéndole saber que pronto tendrá la oportunidad de jugar. Concéntrate en la habilidad de esperar y no en lo que están esperando. Esperar suele ser difícil en la infancia, así que comienza con turnos cortos. Es posible que necesite que le recuerdes que tendrá que esperar un turno. Puede ser útil que tenga algo más para hacer mientras espera. Dile en voz alta: «Ahora es tu turno» para aliviar el estrés de la espera y para que pueda identificar el cambio de turno.

Connecticut Office of Early Childhood