

Actividades simples y cotidianas para fortalecer el autodesarrollo de su niño o niña

ESTÁNDAR: Comprende los sentimientos

- ☐ **CONVERSEN SOBRE LIBROS** Lean un libro juntos y pregunte: “¿Cómo crees que se siente el personaje del cuento?” o “¿Alguna vez te has sentido así?”.

ESTÁNDAR: Muestra autoconciencia

- ☐ **¿QUIÉN SOY?** Ayude a su niño o niña a expresar sus sentimientos, preferencias e intereses. Hable sobre sus cualidades particulares y qué es lo que lo hace único.

ESTÁNDAR: Regula las emociones

- ☐ **ESPEREN LO QUE ES DE ESPERARSE** Sea paciente mientras su niño o niña aprende a controlar sus emociones, pensamientos y comportamientos. Establezca horarios y rutinas diarias. Si su niño o niña sabe qué esperar, será más sencillo regularse.

ESTÁNDAR: Se adapta al cambio

- ☐ **GESTIONEN TRANSICIONES** Prepare a su niño o niña para el éxito escolar anunciando actividades nuevas con anticipación: “Tómame unos minutos para terminar de jugar. Luego, iremos a la tienda”. Cuando se trate de cambios más difíciles (mudanza, un hermanito nuevo, comenzar la escuela), use libros que demuestren qué esperar.

ESTÁNDAR: Participa en interacciones sociales

- ☐ **HABLEN Y JUEGUEN CON LOS DEMÁS** Anime a su niño o niña a unirse a otros niños. Demuestre cómo acercarse a un grupo y pedir participar. Quédese con ellos el tiempo que sea necesario.

ESTÁNDAR: Comprende reglas y rutinas

- ☐ **ESTABLEZCAN RUTINAS** Ayude a su niño o niña a conocer las reglas y saber qué esperar. Haga un horario. Por ejemplo: 1) baño, 2) lavarse los dientes, 3) leer, 4) acostarse. Cuando se lo salten, vuelvan a enfocarse con positividad: “¿Sabías que el sueño nos hace más felices y nos ayuda a aprender? Tratemos de volver a la rutina”.

ESTÁNDAR: Muestra confianza en sí mismo

- ☐ **FOMENTEN LA AUTOCONFIANZA** Celebre logros pequeños y grandes. Evite culpar a su niño o niña por errores. En vez de decir “Eres malo”, diga: “No es bueno tirar cosas”.