



Ser valientes

Los niños en edad preescolar podrían enfrentar situaciones que los hagan sentir nerviosos o asustados. Algunas situaciones comunes incluyen la primera vez que van a la escuela, separarse de uno de sus padres, dormir solos, hacer nuevos amigos e ir al doctor.

Como tú y tu hijo aprenderán con nuestros amigos erizos, ayuda saber que estos sentimientos son normales. Y que enfrentarnos a situaciones difíciles nos ayuda a desarrollar confianza. Ser valientes, cuando estás en un lugar seguro y con adultos cerca, significa esforzarte por hacer algo que tal vez al principio te asuste, pero que con la práctica, se sentirá cada vez menos aterrador.

Habilidades importantes del video

- Es normal sentir miedo y estar nervioso al probar cosas nuevas.
- Es normal sentir el miedo en tu cuerpo, incluso cuando te duele el estómago, tu corazón late muy rápido o te pones a llorar.
- Practicar ser valientes, en un lugar seguro y cuando hay un adulto cerca, ayuda a que la situación se sienta cada vez menos aterradora con el tiempo.

PRACTICAR LAS HABILIDADES

- Cuando tu hijo esté en una situación nueva, dile qué puede esperar para que se sienta más seguro. Puede que algunos niños hagan muchas preguntas, y está bien. También puede que les guste escuchar varias veces los mismos detalles.



“Vas a ir a tu primera clase de baile, donde te van a presentar a tu maestra y a tus compañeros de clase. Yo voy a estar en la sala de espera todo el tiempo y te voy a observar mientras tomas tu clase”.

- Es útil para los niños saber cómo será la situación nueva. ¿Qué tan grande es el salón de clases? ¿Qué tan lejos está la sala de espera? Trata de describir cómo será la situación nueva o muéstrales el espacio antes de que se vayan a quedar ahí solos.
- Pero no dejes de decirles que es normal sentir miedo o nerviosismo.

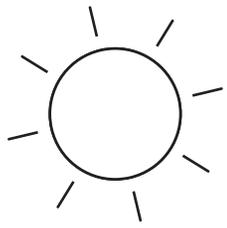


“Cuando comenzamos algo nuevo, nos podemos sentir un poco asustados o nerviosos, y eso está bien. Todos sentimos miedo a veces”.

- Ayuda a tu hijo a entender que las sensaciones en su cuerpo y las emociones están conectadas. Podrías preguntar:
 - “Cuando algo te da susto, ¿en qué parte de tu cuerpo lo sientes? ¿Tienes una sensación extraña en tu estómago, o te duele? ¿Sientes que tu corazón se acelera? ¿Sientes que te tiemblan las manos? Todas esas sensaciones corporales pueden ocurrir cuando sentimos miedo o nerviosismo, y está bien tenerlas”.
- Muéstrales cómo se hacen algunas habilidades que pueden usar cuando tienen miedo. Cuando te sientas nervioso o vayas a probar algo nuevo, haz una respiración profunda o di en voz alta “sí lo puedo hacer”.
- Sé comprensivo con cómo se sienten pero a la vez anímalos a ser valientes.
 - “Sé que te da miedo. Pero también sé que puedes ser valiente y hacerlo”.
- Cuando tu hijo sea valiente en algo, felicítalo. Y recuérdale que la práctica hará que cada vez sea más fácil atreverse.
 - “¡Fuiste muy valiente al entrar a tu salón de clases solita! ¡Cuando más lo hagas, te será cada vez más fácil!”.

COMIENZA CON ESTO →

- Nombra los sentimientos incómodos, como el nerviosismo y el miedo. Y diles a los niños que son normales. Muéstrales con el ejemplo formas de calmarse.
- Diles que dar pasos valientes es una forma de practicar cómo sentir menos miedo. Cuando un niño dé un paso valiente, felicítalo y anímalos a seguir atreviéndose.



Ser valientes

¡Sí puedes, tú puedes, sé valiente, valiente!



Sigue los pasos del erizo por Erizolandia para conseguir monedas de valentía al hacer cosas que puede que te asusten. Colorea las monedas de valentía a medida que avances.

Ir al doctor

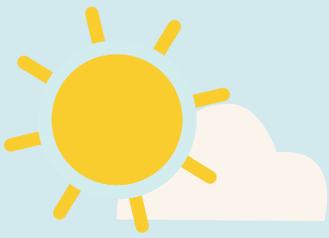
Irte a dormir

Unirte a un juego

Conocer a un nuevo amigo

Ir a la escuela

¡Hola!



Ser valientes



♪ ¡Sí puedes, tú puedes, sé valiente, valiente! ♪

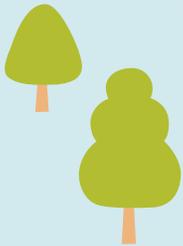
Sigue los pasos del erizo por Erizolandia para conseguir monedas de valentía al hacer cosas que puede que te asusten. Colorea las monedas de valentía a medida que avances.



Ir al doctor



Irte a dormir



Unirte a un juego



¡Hola!



Conocer a un nuevo amigo



Ir a la escuela